

УДК 796.011

РОЛЬ СЕМЬИ В МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

*Алексей Григорьевич Щуров, доктор педагогических наук, профессор,
Александр Сергеевич Могельницкий, кандидат медицинских наук, доцент,
Сергей Владимирович Матвеев, доктор медицинских наук, профессор,
Вячеслав Георгиевич Постоловский, кандидат медицинских наук, доцент,
Борис Игоревич Херодинов, кандидат медицинских наук, доцент,
Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова,
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье представлены результаты опроса 11-летних школьников о состоянии физической активности в семье, их мотивации к здоровому образу жизни. Опрос показал, что к 11 годам 96% школьников уже хорошо понимают важность дополнительных занятий физическими упражнениями в свободное время от уроков физкультуры в школе. При этом в среднем у 70% детей мотивом для занятий является не только укрепление здоровья, но и мнение родителей. По данным исследования лишь 22,4% семей занимаются совместно с ребенком различного рода физическими упражнениями и спортом, с другой стороны, в 22,5% семей никто из членов семьи не занимается какой-либо двигательной активностью. Полученные результаты показывают, что педагогическому коллективу школы необходимо уделять особое внимание работе с семьями школьников 7–11 лет по формированию физической культуры в семье, показывать ведущую роль родителей в организации двигательной активности школьников в свободное от школьных занятий время.

Ключевые слова: физическая активность, двигательная активность, физические упражнения, мотивация, семья, школьник.

ROLE OF THE FAMILY IN THE MOTIVATION OF SCHOOLCHILDREN TO MOTOR ACTIVITY IN FREE FROM SCHOOL TIME

*Aleksey Grigoryevich Shchurov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Alexander Sergeevich Mogelnitskii, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
Sergey Vladimirovich Matveev, the doctor of medical sciences, professor,
Viacheslav Georgievich Postolovsii, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
Boris Igorevich Kherodinov, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, Saint Petersburg*

Annotation

The article presents the results of a survey of 11-year-old students about the state of physical activity in the family, their motivation for a healthy lifestyle. The survey showed that by the age of 11, 96% of schoolchildren already well understand the importance of physical exercises in their free time additional to physical education classes at school. At the same time, on average, in 70% of children, motivation for physical activities is not only health promotion, but also the opinion of parents. According to the study, only 22.4% of families are engaged in various types of physical exercises and sports with their child, on the other hand, in 22.5% of families, none of the family members is engaged in any physical activity. The results obtained show that the teaching staff of the school should pay special attention to working with families of 7–11 years old schoolchildren to promote physical education in the family, to show the leading role of parents in organizing the motor activity of schoolchildren in their free from school time.

Keywords: physical activity, physical exercise, motivation, family, schoolchild.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры человека, она направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей, выносливости и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Основы физической культуры закладываются в детстве. Именно в семье формируется отношение

ребенка к своему физическому развитию, интерес к физическим упражнениям и спорту.

Академик Н.М. Амосов утверждал: «Цивилизация не должна привести к физическому ослаблению человека. Если отпадает необходимость в тяжелой физической работе, ее должен заменить спорт. Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в школе, семье. Активный двигательный режим – единственное средство, способное «нейтрализовать» последствия часов напряженной учебы» [2].

Неоспоримо, что государственные учреждения, детские сады и школы уделяют физической активности детей должное внимание. За последние годы было проведено несколько исследований, целью которых являлось изучение роли школы, школьного социального капитала, в повышении физической активности детей школьного возраста [4, 6, 8, 9]. Однако известно, что, например, уроки физической культуры в школе восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Поэтому можно смело утверждать, что двигательный режим во внеурочное время является основой физической активности школьников в целом. Очевидно, что свободное время детей, особенно в возрасте 7–11 лет, полностью находится под контролем родителей, и, следовательно, именно от их инициативы и примера зависит, насколько физическая активность их ребенка будет соответствовать необходимым нормам [3, 5, 7].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное нами исследование было направлено на изучение роли семьи в формировании физической культуры ребенка, его мотивации к занятиям физическими упражнениями. С этой целью был проведен опрос 11-летних школьников (609 чел.). В исследовании изучались ответы на вопросы с учетом гендерных различий (мальчики и девочки). 11 лет – это тот возраст, когда школьники уже могут осознанно отвечать на поставленные перед ними вопросы. В то же время в этом возрасте они еще полностью находятся под контролем родителей, которые активно участвуют в выборе форм физической активности своего ребенка, водят его на занятия и тренировки по выбранным ими совместно с ребенком видам спорта.

Под физической активностью от умеренной до высокой интенсивности понимается любая деятельность, в результате которой на некоторое время повышается частота сердечных сокращений и иногда перехватывает дыхание.

В настоящее время Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) разработаны рекомендации для детей о необходимости ежедневной физической активности в течение 60 минут умеренной интенсивности и не менее трех раз в неделю – высокой интенсивности [1].

С учетом этих рекомендаций школьникам были предложены анкеты с различными вопросами о величине их физических нагрузок, физической активности членов семьи и их совместных физических занятиях, а также важности физкультуры и спорта в их жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первый вопрос звучал так: «Как часто ты в свое свободное от занятий время занимаешься различными физическими упражнениями так, чтобы запыхаться или вспотеть?». Предлагаемые для ответов варианты и полученные результаты представлены в таблице 1.

Приведенные в таблице данные показывают, что больше всего ответов было дано на вариант «2-3 раза в неделю» (31,9% мальчиков и 34,3% девочек). Достаточно большой процент 11-летних школьников занимаются 4–7 раз в неделю (сумма процентов на варианты 1 и 2: 46,2% мальчиков и 37,8% девочек). В то же время, более 10% из них ведут малоподвижный образ жизни (сумма процентов на варианты 5-7: 11,6% мальчиков и 13,7% девочек).

Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос: «Как часто ты в свое свободное от занятий время занимаешься различными физическими упражнениями так, чтобы запыхаться или вспотеть?» (%)

№ п/п	Варианты ответов	Мальчики	Девочки
1.	Каждый день	20,5	16,8
2.	4-6 раз в неделю	25,7	21,0
3.	2-3 раза в неделю	31,9	34,3
4.	Один раз в неделю	10,3	14,2
5.	Один раз в месяц	2,1	3,0
6.	Менее одного раза в месяц	2,0	2,9
7.	Никогда	7,5	7,8

Следующие два вопроса были направлены на изучение физической активности членов семьи: зарядка (бег, гимнастические упражнения, и т.д.), закаливание (обливание холодной водой), подвижные игры, совместные занятия. Школьникам был задан вопрос: «Делает ли кто-то из членов твоей семьи (отец, мать, брат, сестра и т.д.) следующие упражнения?» (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение положительных ответов на вопрос: «Делает ли кто-то из членов твоей семьи (отец, мать, брат, сестра, и т.д.) следующие упражнения?» (%)

№ п/п	Варианты ответов	Мальчики	Девочки
1.	Зарядка (бег, гимнастические упражнения и т.д.)	60,4	60,0
2.	Закаливание (обливание холодной водой)	32,5	26,1
3.	Подвижные игры	49,1	48,9
4.	Члены моей семьи упражнений не делают	23,1	22,1

Из данных таблицы следует, что в семьях 11-летних мальчиков и девочек больших различий нет. В среднем в 60% семей хотя бы один из членов семьи делает физическую зарядку, около 30% проводит закаливание, 49% играет в подвижные игры. Но следует отметить, что в более чем 22% семей никаких упражнений не делает ни один человек.

Затем был задан вопрос, направленный на изучение совместной семейной деятельности: «Как часто ты и твоя семья вместе занимаетесь спортом и выполняете физические упражнения?» (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение ответов на вопрос: «Как часто ты и твоя семья вместе занимаетесь спортом и выполняете физические упражнения?» (%)

Вопрос	Почти каждый день	Один раз в неделю	Реже одного раза в неделю	Никогда
Как часто ты и твоя семья вместе занимаетесь спортом и выполняете физические упражнения?	24,2	19,8	23,4	32,6

Результаты, приведенные в таблице, показывают, что «почти каждый день», то есть регулярно, занимаются вместе спортом и физическими упражнениями в 24,2% семей. 56% семей совместной физической активностью практически не занимаются (ответы «Реже раза в неделю» и «Никогда»).

Последний вопрос был задан с целью изучения мотивации школьников к физической активности, насколько она сформирована к 11 годам. Он был сформулирован следующим образом: «Здесь приведен перечень причин, по которым школьники занимаются физическими упражнениями в свое свободное время. По каждому утверждению ответь, насколько это важно именно для тебя».

Результаты ответов приведены в таблице 4.

Приведенные результаты показывают, что к 11 годам большинство школьников (в среднем 96%) отчетливо понимают необходимость занятий физическими упражнениями в свободное время в дополнение к школьным урокам физкультуры для укрепления своего здоровья. Девочки больше мальчиков заинтересованы в контроле своего веса и формировании красивой фигуры.

Таблица 4 – Причины, по которым школьники занимаются физическими упражнениями в свое свободное время (%)

№ п/п	Причины	Мальчики	Девочки
1.	Укрепить свое здоровье	96,9	94,7
2.	Получать удовольствие	88,7	88,9
3.	Встречаться с друзьями	87,2	84,0
4.	Контролировать свой вес	84,8	86,1
5.	Иметь красивую фигуру	77,5	85,4
6.	Угодить родителям	72,7	68,3

Отдельно следует отметить такую причину, как «Угодить родителям». Достаточно большой процент 11-летних школьников (72,7% мальчиков и 68,3% девочек) считают важной причиной занятий физическими упражнениями родительское мнение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные данные подтверждают, что семейные отношения имеют ведущее значение в мотивации ребенка данной возрастной группы к той или иной деятельности, в том числе и к физической активности.

Анализ полученных в исследовании данных показал, что к 11 годам школьники уже хорошо понимают важность занятий физическими упражнениями дополнительно к урокам физкультуры во внеурочное время (96% учащихся). Однако в среднем у 70% детей мотивом является не только укрепление здоровья, но и мнение родителей. Отношение в семье к физической активности и спорту имеет большое значение в формировании физической культуры ребенка. Именно до 11 лет закладываются основные навыки физической активности, мотивы к дальнейшему ее совершенствованию, а в старших классах подростки делают свой выбор уже сами и самостоятельно определяют свой двигательный режим.

Исследование показало, что в среднем 22,4% семей занимаются совместно с ребенком различного рода физическими упражнениями и спортом, в то же время в 22,5% семей никто из членов семьи не занимается какой-либо двигательной активностью.

Полученные результаты показывают, что повышением мотивации школьников к физической активности должны заниматься как школа, так и семья. Педагогическому коллективу школы необходимо уделять особое внимание работе с семьями школьников 7–11 лет по формированию физической культуры в семье, показывать ведущую роль родителей в организации двигательной активности школьников в свободное от школьных занятий время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010. – URL : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf?ua=1 (дата обращения: 11.11.2019).
2. Сермеев, Б.В. Физическое воспитание в семье / Б.В. Сермеев, А.К. Атаев, А.В. Мерлян. – Киев : Здоровье, 1986. – 291 с.
3. Поведение детей и семейные традиции / О.А. Чурганов, А.В. Малинин, Е.А. Гаврилова, А.Г. Щуров // Материалы VIII Российского форума с международным участием «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения». 12-13 сентября 2016 г., Санкт-Петербург. – URL : pediatriya-spb.ru/img/2016/spt/Tezis_sept_2016.pdf (дата обращения 14.11.2019).
4. Чурганов, О.А. Физкультурно-спортивная школьная среда / О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова // Безопасный спорт : материалы конференции. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 152–154.
5. Чурганов, О.А. Мотивация к физической активности детей школьного возраста через семейные традиции / О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова, Ю.В. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 65–66.
6. Щуров, А.Г. Школьный социальный капитал и физическая активность школьников / А.Г. Щуров, Е.А. Лопатина // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 2. – С. 61–69.

7. Щуров, А.Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А.Г. Щуров, О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 296–301.
8. Физическая подготовленность школьников в условиях крупного мегаполиса / А.Г. Щуров, С.В. Алексеев, Е.В. Попова, О.В. Старолавинова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 60–62.
9. Школьный социальный капитал как фактор социального и физического воспитания учащихся / А.Г. Щуров, Е.А. Гаврилова, О.А. Чурганов, Е.А. Лопатина // Воспитание школьников. – 2017. – № 7. – С. 16–20.

REFERENCES

1. *Global recommendations on physical activity for health* (2010), World Health Organization, available at https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf?ua=1.
2. Sermeev, B.V., Ataev, A.K. and Merlyan, A.V. (1986), *Physical education in the family*, Zdorovie, Kiev.
3. Churganov, O.A., Malinin, A.V., Gavrilova, E.A and Shchurov, A.G. (2016), “Children's Behavior and Family Traditions”, *Materials VIII Russian Forum with international participation "St. Petersburg Pediatrics: experience, innovation, achieving" 12-13 September, 2016*, St. Petersburg, available at: www.pediatriya-spb.ru/img/2016/spt/Tezis_sept_2016.pdf.
4. Churganov, O.A. and Gavrilova, E.A. (2017), “Sports and athletic school environment”, *Safe Sport*, pp. 152-154.
5. Churganov, O.A., Gavrilova, E.A. and Yakovlev, Yu.V. (2018), “Family traditions to motivate schoolchildren for physical activity”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 10, pp. 65-66.
6. Shchurov, A.G. and Lopatina, E.A. (2014), “School social capital and physical activity of school-aged children”, *Actual Problems of Physical and Special Training of Defense and Law Enforcement Agencies*, No. 2, pp. 61-69.
7. Shchurov, A.G., Churganov, O.A. and Gavrilova, E.A. (2015), “Dynamics of physical activity indicators among the school-aged children in their free from school time”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 12 (130), pp. 296-301.
8. Shchurov, A.G., Alekseev, S.V., Popova, E.V. and Starolavnikova O.V. (2017), “Physical fitness of schoolchildren in a large metropolis”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 60-62.
9. Shchurov, A.G., Gavrilova, E.A., Churganov, O.A. and Lopatina E.A. (2017), “School social capital as a factor of social and physical education of schoolchildren”, *The upbringing of schoolchildren*, No. 7, pp. 16-20.

Контактная информация: shchag@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2019

УДК 796.323.2

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Юн Фан Ли, преподаватель, аспирант, Шэньчжэньский университет, Китай;
Афанасий Афанасьевич Баишев, кандидат педагогических наук, доцент, Якутская государственная сельскохозяйственная академия;
Евгений Васильевич Коркин, кандидат педагогических наук, доцент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта;
Илья Афанасьевич Черкашин, доктор педагогических наук, профессор, Якутская государственная сельскохозяйственная академия, Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, Якутск;
Николай Яковлевич Сметанин, студент, Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

В статье представлены данные анализа психофизиологического состояния по показателям индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций