

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Санкт-Петербургский горный университет**

Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2020**

УДК 797.2 (073)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. Условия повышения двигательной активности у студентов технического вуза: Методические указания к самостоятельной работе / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: *М.А. Эльмурзаев, Н.В. Пахолкова, И.В. Бобров*, СПб, 2020. 31 с.

В методических указаниях рассматриваются теоретические, методические и практические рекомендации по повышению уровня двигательной активности у студентов технического вуза.

Научный редактор доц. *Г. В. Руденко*

Рецензент проф. *Ш.З. Хуббиев* (Санкт-Петербургский государственный университет)

© Санкт-Петербургский
горный университет, 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

Сост.: *М.А. Эльмурзаев, Н.В. Пахолкова, И.В. Бобров*

Печатается с оригинал-макета, подготовленного кафедрой
физического воспитания

Ответственный за выпуск *М.А. Эльмурзаев*

Лицензия ИД № 06517 от 09.01.2002

Подписано к печати 16.06.2020. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 1,9. Усл.кр.-отт. 1,9. Уч.-изд.л. 1,7. Тираж 50 экз. Заказ 378.

Санкт-Петербургский горный университет
РИЦ Санкт-Петербургского горного университета
Адрес университета и РИЦ: 199106 Санкт-Петербург, 21-я линия, 2

ВВЕДЕНИЕ

Среди множества самых разнообразных проблем, стоящих перед современной цивилизацией, самое приоритетное значение, несомненно, принадлежит задаче – здоровья подрастающего поколения. В наше время, как нестранно, совершенствование технического процесс приводит к тому, что сокращается нагрузка на двигательную активность, вследствие чего происходит изменения в функциональной деятельности организма. Считается, что главной причиной такого тревожного явления - это отсутствие двигательной деятельности. Увлечение подростков компьютерными играми, предпочтение просмотра телевизора, перегруженность учебно-воспитательного процесса интеллектуальными занятиями, ведет к сидячему образу жизни, что совершенно не свойственно и опасно для молодого организма. Двигательная активность полезна для организма человека. Этот факт бесспорен, но далеко не все понимают. И как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с раннего возраста, приучать их вести активный образ жизни.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. В настоящее время значительно возросло количество молодежи с плохим здоровьем, появляется все больше ребят с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни детей.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактического средства. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. В концепции дошкольного возраста (НИИ Дошкольного воспитания), прямо указывается на то, что двигательная активность – это главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствование физических и интеллектуальных способностей маленького человека. В студенческом возрасте необходима оптимальная двигательная активность, простор для самостоятельных игр, упражнений, развлечений. Движения удовлетворяют определенную потребность человека, представляя этап повседневной жизни. Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «...у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности...». Для организации двигательной активности студентов в режиме дня необходимо создать все возможные условия. Физкультурная деятельность существенным образом изменилась в связи с модернизацией образования, содержания, условий и воспитания личности. Все это способствует переходу к инновационному типу учебно-воспитательного процесса и призвано содействовать разрешению накопившихся проблем и противоречий. Особую тревогу вызывает противоречие между появлениями образовательных учреждений различных типов, программ и технологий, а также возрастанием умственных нагрузок на студентов, с одной стороны и ухудшением состояния здоровья, падением уровня двигательной активности, с другой стороны.

К числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье в молодом возрасте, российские ученые Э.Н. Вайнер, Н.К. Иванова, А.М. Куликов и другие относят перегрузку учебными занятиями, гиподинамию, недостаточный учет индивидуальных особенностей, авторитарный стиль взаимоотношений преподавателя и студента. Вместе с тем, в течение многих лет наблюдается неудовлетворенность традиционными формами и средствами

физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися. Ю.Ф. Змановский 1990; В.К. Бальсевич 1990; М.А. Рунова, 2000, что сказывается на снижении уровня двигательной активности, уровня физической подготовленности и потере интереса к физкультурным занятиям.

Актуальность нашей работы – определяется противоречием между содержанием учебно-воспитательной работы и организацией двигательного режим, созданием недостаточных условий для двигательной активности студентов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. В этой связи актуальным является поиск путей повышения двигательной активности и таких условий, в которых студент смог бы удовлетворить потребность в двигательной деятельности.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

1.1 Значение двигательной активности

Двигательная активность – это естественная потребность в движении. *Движение* как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей. Значение движения для развития молодого организма привлекало к себе внимание ученых самых различных направлений и подчеркивалось в трудах многих ученых (Е.А Покровский, П.Ф Лесгафт, В.В Гориневский, А.Е Аркин). Этой проблемой занимались физики (Ньютон, А. Энштейн), биологи (Ч. Дарвин, Мечников). Древний философ Аристотель считал, что, ни что так не разрушает организм, как продолжительное физическое бездействие. Демокрит отмечал, что упражнения тела имеют большее значение для формирования человека, чем его природные данные. Без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Врач и учёный Аркин Е.А отмечал, что движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это и эффективнейшее лечебное, а так же профилактическое средство. Шишкина В.А. отмечает чрезвычайно важную роль движений для развития психики и интеллекта. «От работающих мышц импульсы постоянно поступают

в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма». Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Они отмечают, что под воздействием физических упражнений и двигательной активностью в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение. Повышает их умственную и физическую работоспособность. Психологи предупреждают, что ребенок действует не ради чуждых и не всегда понятных ему интересов взрослого и не потому, что «так надо», а потому, что тем самым он удовлетворяет собственные побуждения. Действует в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого. Одной из таких внутренних необходимостей, по их мнению, является зарожденная в виде инстинкта «радость движения».

Говоря о двигательной активности как основы жизнеобеспечения организма, Э.Я. Степаненкова указывает, что именно она (двигательная активность) оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов». Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева также отмечают в своих исследованиях, что в процессе мышечной деятельности совершенствуется работа сердца: оно становится

сильнее, увеличивается его объем. Даже больное сердце, отмечают они, под влиянием физических упражнений значительно укрепляется. «Кровь очищается от углекислоты и насыщается кислородом в легких. Чем больше чистого воздуха смогут вместить легкие, тем больше кислорода понесет тканям кровь. Выполняя физические упражнения, дети дышат гораздо глубже, чем в спокойном состоянии, вследствие чего возрастет подвижность грудной клетки, емкость легких». Авторы Осокина Т.И и Тимофеева Е.А. отмечают, что особенно активизируют процессы газообмена физическими упражнениями на свежем воздухе. Ребенок, находясь систематически длительное время на воздухе, закаляется, в результате чего повышается сопротивляемость детского организма инфекционным заболеваниям.

В своих педагогических сочинениях, Ян Амос Каменский выдвигает ряд положений по физическому воспитанию. Он считал, что в процессе *двигательной деятельности* (это целенаправленное проявление двигательной активности человека, направленное на решение конкретных задач) ребенок становится не только сильнее физически, но и духовно. Его высказывание звучит следующим образом: «Чем больше ребенок что-либо делает, бегаёт, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем быстрее он растёт, и тем он становится сильнее физически и духовно». Покровский Е.А., крупный детский врач, в работе «Первоначальное физическое воспитание детей» называет движение – одной из первейших и существенных потребностей человеческого организма, вложенного в него самой природой. «Духовное» развитие, по его мнению, не должно противопоставляться «телесному», необходима их гармония, строящаяся на прочном фундаменте последнего. Ссылаясь на отношение мыслителей древности к физическим упражнениям, он приводит свидетельство о том, что Аристотель сравнивает неподвижный организм со стоячим болотом, где протекают гнилостные процессы. Государство, в котором пренебрегают физическими упражнениями, он считал, как плохо организованное. Профессор и основоположник отечественной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт, неоднократно подчеркивал, что движение является условием всякого жизненного

стимула. Особенно велика роль его в поддержании нормальной мышечной деятельности, при недостатке которой мышцы слабеют и изменяются. С развитием научных исследований по физиологии учеными было доказано положительное влияние движений на становление и развитие всех функций и систем организма. С такими жизненно важными системами как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, движение развивает не только вегетативные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем. Совершенствует их регуляторные аппараты.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством, а именно чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Исследования профессора И.А. Аршавского говорят о том, что двигательная активность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития. Двигательная активность подчинена главному закону здоровья: приобретаемая, расходуется. То есть у ребёнка восстановление затраченной энергии характеризуется превышением исходного уровня, поэтому в результате движений, масса тела не тратится, а приобретается. Одновременно возрастают и структурно-энергетические возможности. Двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а физическое развитие, стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие. Таким образом, можно сказать что, значение двигательной активности очень велико, и вопрос какими путями можно повысить двигательную активность учреждениях является очень актуальным.

Следующим ценным видом человеческой деятельности является досуг. Для этого обратимся к взглядам А.Ф. Воловик и В.А. Воловик (1998).

Сфера досуга всегда была объектом научного интереса. Философия рассматривает его как социальную ценность, как пространство для социальных процессов, выявляет истоки возникновения свободного времени (СВ) и его взаимосвязь с

рабочим временем. Социология и экономика оценивают эти процессы методами статистического анализа, исследуют структуру и содержание досуга личности, а также деятельность его институтов по наполнению СВ, аксиологию досуга. Психология исследует потребности, мотивы поведения и поступков человека в сфере досуга. Данные этих наук свидетельствуют о СВ как доминирующем пространстве физического и духовного развития человека.

В.А. Воловик (1984) определяет досуговую деятельность (ДД), исходя из следующих принципиальных позиций: личность - совокупность общественных отношений. Их качественная сторона определяет направленность личности, а количественная – ее силу и целостность; общественные отношения реализуются в деятельности. Личность формируется и развивается только в деятельности, основным элементом которой является действительный доминирующий в данный момент мотив; мотивы определенном иерархическом соотношении с социальными ценностями. Иерархия мотивов личности обуславливает иерархию ее деятельности; педагогический процесс – это целенаправленная профессиональная организация деятельности, перевод ее на более высокий уровень; досуг – время, остающееся у человека после реализации всех видов деятельности, продиктованных внешней целесообразностью. Действительным мотивом ДД является потребность личности в процессе этой деятельности, а результатом – ее осуществление. ДД удовлетворяет потребности человека, которые нельзя удовлетворить в процессе учебной, трудовой деятельности; действительный мотив – общая специфическая особенность для всех видов занятий на досуге.

Выделяются следующие уровни ДД: потребление, творчество, экстерииоризация (социальная активность). Ориентация на них придает процессу вовлечения человека в ДД, а студентов в занятия физической рекреацией (ФР) управляемый характер.

Согласно аксиологии досуга ценность – это повседневный ориентир, с помощью которого человек соотносит свои мысли и действия с социальной действительностью. Она побуждает человека, ею он руководствуется в своей жизнедеятельности.

Общество заинтересовано в формировании у людей ценностных ориентаций. Поэтому оно создает инфраструктуру организации и проведения досуга.

В аксиологии досуга сложилась концепция, согласно которой он служит удовлетворению потребностей человека в культуре, социальных устремлениях, регенерации тела и души в процессе отдыха и развлечений. Концепция отражена в издании Всемирной Ассоциации по вопросам проведения СВ, организации отдыха и развлечений под названием “Важнее, чем выживание”. Здесь особо подчеркивается, что именно СВ определяет качество жизни. Учитывая эту концепцию, наши ученые рассматривают досуг не только как средство отдыха, развлечения, нормализации состояния тела и души, но и как цель и средство развития человека.

В сфере досуга существуют не только общественные, но и индивидуальные ценности. Между ними нет однозначного совпадения, что и порождает противоречие. По прогнозу Нобелевского лауреата английского физика Дениса Габора в будущем три проблемы могут поставить под угрозу существование человечества – термоядерная война, демографический взрыв и досуг. Правомерность такого прогноза относительно досуга согласуется с высказыванием К. Ушинского о том, что, если человек не знает, что ему делать в часы досуга, то тогда портятся у него и голова, и сердце, и нравственность. Праздный человек невольно становится социальной силой, способной разрушить любые общественные устои.

Свобода досуга - это не праздность, не бездеятельность, а возможность самому решать, что делать. Однако не каждый человек умеет пользоваться свободой, которую предоставляет ему досуг. Еще Аристотель заметил, что для умения пользоваться досугом в жизни нужно кое-чему учиться, кое в чем воспитываться.

Представление о содержании этой учебы и воспитании обусловлено ценностями, на которые ориентирован человек в свое СВ, о факторах, обуславливающих эту ориентацию. Существенными и определяющими характер потребностей в сфере досуга являются пол, возраст, социальное положение и национальные традиции.

Переориентация на активные виды отдыха и развлечения определила необходимость широкого строительства стадионов, кортов, плавательных бассейнов, спортивных комплексов. Лидируют в развитии инфраструктуры спортивного досуга США, где занятия спортом – составляющая здорового образа жизни и условие достижения жизненного успеха. Доминирование в досуге спортивных программ рассматривается педагогами как способ преодоления этнических различий, снятия эмоциональной напряженности, создания эмоционального баланса личности и социальной среды. Спорту отведено большое место в школьных и вузовских программах организации досуга.

Условия для занятий спортом позволяют человеку овладевать любимым видом ДА независимо от физического состояния и возраста. В спортивных залах люди-инвалиды могут заниматься от поднятия тяжестей до баскетбола.

Ведущей формой оказания спортивных услуг являются спортивные комплексы. Принцип их эксплуатации – полная загрузка в течение дня. В дневное время в них занимаются – дети, а вечером – молодежь и взрослые.

Учреждениями ФР являются спортивные и рекреационные лагеря, детские платные спортивные лагеря, базы отдыха различных и многочисленных обществ охотников и рыболовов, летние ранчо и др. Организаторами спортивной ДД со школами, являются отделы досуга штатов, спортивные досуговые организации.

Знание этих положений о досуге позволяет взглянуть на ФР студентов с более широких позиций. ФР в сфере досуга студентов может осуществляться индивидуально, самостоятельно, а также в составе групп, коллективов молодежных объединений. Далее эти вопросы будут излагаться на основе анализа и обобщения работ Ю.Е. Рыжкина (1996-2003) и нашего опыта физкультурно-спортивной деятельности теоретического и практического характера.

Индивидуальные формы ФР в сфере досуга студентов. ФР функционирует в многообразных условиях природной и социальной среды. Это позволяет определить границы ее предмета. Ю.Е. Рыжкин (1998,2003) рассматривает ФР с учетом сочетаний

категорий: труд-досуг и работа-отдых. Для выявления ее места в жизни человека он предлагает определиться с этими категориями.

Ход его рассуждений следующий. Труд – это деятельность, при которой человек воздействует на природу, общество и самого себя для создания материальных и духовных ценностей, нужных для его существования. Современный труд характеризуется высокими психическими напряжениями. После него необходим отдых для восстановления сил, затраченных на выполнение производственных задач.

Отдых – деятельность человека по восстановлению своих сил после труда. Отдых бывает активным и относительно пассивным. Основу активного отдыха составляет ДА. Пассивный отдых может быть в форме чтения, просмотра телепередач, посещения спортивно-зрелищных мероприятий, музеев, театров. Он пока преобладают в жизни современного человека.

Что касается понятия работа, то оно, по Ю.Е. Рыжкину, отражает процессуальную сторону труда, связанную с изменением состояния внутренних и внешних по отношению к нему тел за счет использования возможностей человека.

Рассматривая эту позицию Ю.Е. Рыжкина, отметим, что согласно Толковому словарю С.И. Ожегова и Н.Ю. Щедова (1996) работа и труд представляются как идентичные понятия. Оба они имеют процессуальный, структурный и содержательный аспекты. Очевидно, их так и следует понимать, чтобы избежать методологических ошибок при обосновании ФР студентов.

Досуг со времен античности обсуждался как философская тема. Он представляет собой деятельность созерцания, искусства, прославления жизни, а с точки зрения образования – его разумное использование. Важным направлением изучения ФР является рассмотрение ее как формы организации досуга человека. Понятие спортивный досуг имеет несколько значений. Это - СВ для свободных занятий двигательной активностью (ДА), внерабочее время, которым человек распоряжается по собственной воле с учетом его спортивных интересов. Цель досуга – отдых, развлечение, самосовершенствование знаний, повышение квалификации, участие в общественной жизни после трудовой

деятельности. Рекреация - функция досуга, она всегда – деятельность, поэтому ФР – это ДА рекреационного характера.

Заслуживают внимания концепции досуга, разрабатываемые в странах Юго-Восточной Азии (Нгуен Тан Зунг,1994; Мун Вон Бэ,1998; Do Keun Woo,2000; Koo Ja Il,2000; Kim Hak Soo,2000; Ro Il Hwan,2000; Lee Sung-Ju,2001). Досуг в них рассматривается как часть СВ, активная творческая деятельность, самообразование, познание культурных и духовных ценностей, физическое и спортивное совершенствование, занятия по интересам, общение с другими людьми. Ценность этих концепций – в их многоаспектности. Содержание досуга составляют биологические, культурологические, коммуникативные, оздоровительные, спортивные и другие аспекты, т.е. досуг рассматривается как вид ценностно-ориентационной, познавательной, преобразовательной деятельности. Ее главное предназначение - полноценное развитие личности.

У нас досуг – форма и период отдыха после выполнения профессиональных, семейных обязанностей и удовлетворения естественных потребностей человека (сон, прием пищи и т.п.). Он – часть СВ. Вообще досуг – относительно независимая от труда область жизни человека с оптимальными условиями для восстановления, оздоровления организма, освоения социокультурных ценностей, саморазвития, самосовершенствования. Досуг не менее важен, чем профессиональный труд. Еще в конце 1 века французский социолог Габриель Тард пророчески провозглашал наступление эпохи досуга. Он отмечал, что жизнь человека состоит не только из работы, но и досуга. Досуг, в известном смысле, важнее для изучения, чем работа. Ведь не досуг существует для работы, а работа – для досуга.

Досуг в жизни современного человека незначительно уступает по времени труду, а по оздоровительной ценности, предпочтительности и привлекательности превзошел его. Самоценность, самодостаточность досуга сделали его относительно независимым социальным феноменом.

Содержание ФР составляют двигательные действия и обслуживающие их сенсорно-перцептивные, эмоционально-волевые

и интеллектуальные процессы. В связи с этим содержание ФР приобретает определенную форму способа его существования и выражения. Содержание ФР как нечто инвариантное, сохраняющееся, а форма – как его вариация, разновидность. Формы ФР чрезвычайно разнообразны. Их можно классифицировать по времени и месту занятий, контингенту и числу занимающихся и т.д. Любая форма ФР имеет свою логику развития – взрыв (повышенный интерес), относительная стабилизация и полное исчезновение в связи с появлением новых форм. То есть формы ФР достаточно гибки, вариативны и достаточно чутко реагируют на изменение потребностей и интересов людей.

При выборе форм и способов ФР учитываются следующие принципы: самостоятельность и соответствие индивидуальным и групповым потребностям и возможностям людей; отсутствие жестких нормативных и регламентированных предписаний со стороны институциональных организаций; обеспечение внутренней духовной свободы человека; обеспечение полноценного развития личности, восстановления ее сил, укрепления физического, психического, душевного и социального здоровья; обеспечение условий для получения наслаждения и от результата, и от процесса занятий рекреацией.

Эти требования к выбору форм ФР имеют рекомендательный характер, ибо индивидуальная жизнь человека разнообразнее и богаче всех предписаний.

Социальная сущность СВ состоит в том, что, обладая им, человек пре-вращается в иного субъекта, вступающего затем в те или иные сферы человеческой деятельности. В человеке воедино заключены объект и одновременно субъект деятельности СВ, а также субъект трудового процесса.

Безусловно, различаются особенности личного отношения человека к труду и к ФР в СВ. Если в первом случае определяющим фактором выступает необходимость, то во втором – свобода в выборе форм и видов рекреации. Общество в ходе исторического развития определило ценности СВ, необходимые для социального прогресса. Оно заинтересовано в том, чтобы такие ценности, в том числе и ФР, выбирались и включались человеком в содержание

деятельности в СВ на основе его личной добровольности. Осознание необходимых видов социального поведения по отношению к ФР составляет сущность свободной деятельности человека в СВ.

Свободное время используется человеком в соответствии с его индивидуальными представлениями о его расходовании, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. На поведение человека в СВ в ходе оздоровительных упражнений, спорта, туризма, игр, влияют социально-психологические явления, традиции и конформизм в принятии норм социального поведения.

Социум заинтересован в том, чтобы люди получали в сфере СВ максимум возможностей для самореализации, всестороннего и гармоничного саморазвития, самосовершенствования. Это характерно и для современной России, и для эпохи существования СССР. Так, анализ отношения разных групп населения к физической культуре, показал, что 7-18 % взрослых людей участвовали в каких-то мероприятиях, связанных с ней, в производственных коллективах, 23-29 % - занимались самостоятельно, по месту жительства и отдыха.

1.2. Возрастные особенности развития организма

Для повышения двигательной активности необходимо иметь знания о возрастных особенностях, так как развитие происходит динамично и вместе с тем неравномерно, хотя в целом относительно высокими темпами. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Исходя из особенностей организма детей, задачи укрепления здоровья формируются по каждой функциональной системе. По сравнению с взрослыми *костная система* ребенка богаче хрящевой тканью, содержит большое количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет от переломов при частых падениях и ушибах. Кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего детства. В этот период почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно

изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Костная система дошкольника характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение. Суставы у детей очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилие короче, слабее, чем у взрослых.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Мышечная система – у детей развита значительно слабее, чем у взрослых. Сила мышц увеличивается с 3,5-4кг в младшем дошкольном возрасте(3-4 года) до 13-15кг к 7 годам. С 4 лет появляется различие в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. У дошкольников мышцы развиты слабо и составляют всего 20-22% веса тела. Мышцы у детей богаты водой. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс, развит слабо, и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. При чрезмерных нагрузках происходит расслабление волокон, и могут образоваться грыжи (пупочные). В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц. (Туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы). Особое внимание следует уделять на укрепление слабо развитых групп мышц – разгибателей.

Сердечнососудистая система начинает функционировать раньше других систем. Кровеносные сосуды у детей значительно шире, чем у взрослых. В связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85-105уд. в 1мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования учащается, поэтому необходимо способствовать укреплению мышц сердца и стенок сосудов, развивать способность приспосабливаться к внезапно

изменяющейся нагрузке. Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспособливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой – деятельность его неустойчива. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

Дыхательная система - включает в себя носовую полость, гортань, трахею, бронхи и легкие. Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких еще полностью не закончено: носовые проходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому необходимо укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких, кроме того следует научить детей дышать через нос.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят основные дифференцировки клеток. Особенностью центральной нервной системы ребенка является способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки. На основе уже имеющихся образуются новые, более сложные условные рефлексы. Необходимо способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а так же совершенствованию двигательного, зрительного, слухового анализаторов.

1.3. Гипокинезия и гиподинамия и их влияние на организм

Недостаток движения и связанная с ней недостаточность мышечной деятельности оказывают резко отрицательное влияние на организм ребенка. Ребенок 21 века, по мнению академика Н. М.

Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией. Гиподинамия - это своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Гипокинезия - особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности».

По мнению учёных, «в состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на уровне клеток. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением (40% детей имеют избыточный вес, они чаще подвержены травматизму, в 2-5 раз ОРВИ). Внутренние органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения. От гипокинезии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работоспособность скелетной мускулатуры, что ведет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника. При гиподинамии происходит, общая физическая де тренированность сердечнососудистой системы, изменение водно-солевого баланса, системы крови. В конечном счете, снижается функциональная активность органов и систем. Нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц, падает выносливость и силовые показатели. Гипокинезия вызывает снижение сопротивляемости организма разным заболеваниям, в том числе инфекционным. Обостряются и хронические болезни. Гиподинамия и гипокинезия

угрожают здоровью наших детей и приводят к сокращению жизни на 5 – 15 лет. Важным элементом профилактики неблагоприятных последствий гипокинезии и гиподинамии является двигательная активность человека.

1.4 Пути повышения двигательной активности

Двигательная активность - это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими и функциональными особенностями. Согласно усредненным данным физиологов, для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день. Основными показателями двигательной активности являются: объем движений, их интенсивность и продолжительность.

Под *объемом* понимают общее количество движений; под *интенсивностью* следует понимать количество движений, выполняемых в 1 минуту; а *продолжительностью* является время, затраченное на выполнение двигательного действия.

1.4.1 Факторы, влияющие на повышение двигательной активности

Все факторы, определяющие тот или иной уровень двигательной активности молодежи, условно делятся на три группы: биологические, социальные и гигиенические. Ведущие *биологические факторы*, составляют потребность организма человека в движениях, возраст и пол. Среднесуточная и сезонная норма колебаний, выраженная числом локомоций. Возрастные изменения количественных показателей суточной двигательной активности обусловлены генетическим кодом и являются биологической особенностью растущего организма. *Сезонные нормы колебания*. Важной особенностью двигательной активности являются ее зависимость от времени года. Сезонные изменения

двигательной активности проявляются в её повышении в весенне-летний период: объем движений около 16,5 тыс., их продолжительность 315 минут, что составляет около 70 движений в минуту, а снижение происходит в осенне-зимний период: объем - 13-15 тыс., продолжительность 275 минут, интенсивность - 50 движений в минуту. Сезонная зависимость суточной двигательной активности – это общебиологическое явление, и ее необходимо принимать во внимание при организации физического воспитания. Учитывая снижение двигательной активности в осеннее - зимний период, важно пополнить ежедневный суточный объем движений за счет увеличения моторной плотности разных видов организованной деятельности (занятия по физической культуре, гимнастика после дневного сна, ритмическая гимнастика, пробежки, игровые упражнения на санках, лыжах, на ледяных дорожках и т.д.).

Суточные нормы колебания. Выявлено, что двигательная активность распределяется в течение дня не равномерно: наибольшая активность наблюдается во время прогулок, а период спада – во время пребывания в помещении. Отмечено три периода подъема двигательной активности: утренний (с 8 до 9), дневной (с 10.30 до 12) и вечерний (с 16.30 до 19). Такое изменение двигательной активности обусловлено не только биологическими факторами, но и режимом дня. Другой - **биологический фактор**, повышения двигательной активности - постоянство внутренней среды организма. Уровень суточной двигательной активности, способствующей нормальному росту, биологическому развитию и сохранению и укреплению здоровья, считается физиологической нормой и применяется в качестве гигиенического критерия для оптимизации организации физического воспитания разных возрастных групп. **Социальные факторы** Двигательная активность определяется факторами социального характера: организацией педагогического процесса и оптимальной двигательной активности, индивидуальных врожденных особенностей организма, питанием, отсутствием заболевания, условиями внешней среды и климатических условий, экологических особенности местности, где проживает ребенок. **Гигиенические факторы.** К важнейшим гигиеническим факторам, повышающим двигательную активность,

относятся: рациональный суточный режим; правильное чередование физической и умственной работы; разнообразие используемых средств и форм физического воспитания; нормальные условия окружающей среды. Неблагоприятные гигиенические факторы:

- умственная перегрузка в учебно-воспитательном процессе;
- нарушение двигательного режима дня;
- отсутствие условий для правильной организации физического воспитания. Сочетание неблагоприятных социальных, биологических и гигиенических факторов, приводит к формированию у молодежи очень низкого уровня двигательной активности и, как следствие, к увеличению риска различных нарушений морфологического и функционального развития, возникновению различных хронических заболеваний.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой *комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность*. К формам физического воспитания относятся:

1. Занятия физической культурой;
2. Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения, закаливающие мероприятия);
3. Активный отдых (и праздники, дни здоровья, каникулы);
4. Самостоятельная двигательная деятельность;
5. Секционно-кружковые занятия. При этом каждая из форм физического воспитания имеет и свое специфическое назначение: - обучающее (занятия по физической культуре); - организационное (утренняя гимнастика); - стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки); - активный отдых (досуга, дни здоровья, каникулы);
 - коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа); - создание условий для развития двигательных способностей на занятиях по интересам (секционно-кружковая работа); - специальные лечебно-профилактические мероприятия. Занятие в форме ритмической гимнастики на фитболах позволяет повысить эмоциональный

настрой, воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культуры, формировать двигательную культуру. Физкультурный час на прогулке, проводится при высокой двигательной активности, которая, достигается включением пробежек, разнообразием способов организации, подбору игр, упражнений и эстафет. Выше описанные формы и средства по физической культуре, дополняя и обогащая, друг друга в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в учреждении.

При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды, правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

1.4.2. Условия, двигательный режим и предметно-пространственная среда

Под *режимом двигательной активности* - понимается режим умеренных нагрузок, подразумевающий такой их объем, однократное выполнение которого не вызывает чрезмерного утомления. А систематическое повторение приводит к повышению эффективности мышечной деятельности и функциональных возможностей систем организма. Режим двигательной активности, организованный в учреждении характеризуется временем двигательной деятельности с отражением ее содержания.

Двигательная деятельность – это целенаправленное проявление двигательной активности человека, направленное на решение конкретных задач.[32] ***Движения***, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют двигательное действие.

В соответствии с проектом федерального компонента стандарта образования (раздел «физическое развитие») активная двигательная деятельность в режиме дня должна составлять 3,5-4 часа в день. Исследования последних лет свидетельствует о том, что

существующий режим двигательной активности в учреждениях лишь на 50-60% позволяет удовлетворить естественную потребность организма. Режим двигательной активности в учреждении включает всю динамическую деятельность как организованную, так и самостоятельную деятельность.

К организованной деятельности относятся строго-регламентируемая деятельность (занятия) и частично-регламентируемая деятельность (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, физкультурные досуги, праздники). Правильно организованный двигательный режим это такой режим, при котором учитывается:

- общее количество времени для активных движений в режиме дня;

- время двигательной активности в каждом режимном отрезке; - интерес и доступность разных видов движений;

- дозировка упражнений в зависимости от особенностей и двигательной подготовленности;

- принцип чередования общеразвивающих и коррекционных упражнений. Первое место в режиме двигательной активности принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения, физкультминутки на занятиях и т.д.

Второе место в режиме двигательной активности занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе студентов. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка и требует особого внимания, так как не все дети могут проявлять одинаково двигательную активность в силу особенностей характера, здоровья, уровня подвижности и т.д. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство

самостоятельной деятельностью надо строить с учетом уровня (степени) подготовленности.

Двигательная активность в организованных формах деятельности должна составлять 45-50% всего объема суточной двигательной активности. Однако следует помнить, что чем более регламентирована (организованная) деятельность, тем выше процент включенности ребенка в двигательную деятельность. Если на занятиях по физической культуре этот показатель приближается к 100%, то, например, на физкультурном досуге он составляет 80-90%, а в самостоятельной двигательной деятельности, лишь 50-60% (не все дети и не все время, отведенное на этот вид деятельности, будут заниматься физическими упражнениями). Развивающая среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию двигательной активности. Для стимулирования двигательной активности, необходимо создавать полосы препятствий, чтобы занимающиеся могли выполнять различные двигательные задания.

Таким образом, подводя итог литературному обзору, можно утверждать, что на страницах печати, в научно-методической и специальной литературе достаточно убедительно показаны огромная роль и значение двигательной активности в обеспечении жизнедеятельности ребенка на каждом возрастном этапе жизни. Под двигательной активностью понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Кроме того, широко освещены вопросы ведущих закономерностей развития ребенка, обусловленности внешними воздействиями окружающей среды, представленные в фундаментальных исследованиях И.А. Аршавского. Вместе с тем раскрыта зависимость двигательной активности от определенного уровня подвижности студента. Рассмотрены и проанализированы основные пути повышения двигательной активности детей, оптимизации их двигательных режимов. Причем, большая часть публикаций содержит рекомендации, относящиеся преимущественно к физкультурному образованию молодежи.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Двигательная активность в учреждении включает всю динамическую деятельность учащихся, как организованную, так и самостоятельную, поэтому особое внимание, следует уделять содержанию модели двигательного режима и планированию учебно-воспитательного процесса. Введение рационального содержания в физкультурно-воспитательный процесс учреждения требует не только создание условий, внедрение новых форм работы с учащимися, но и определенной перестройки двигательной деятельности, ее организации, которая обеспечивала бы повышение двигательной активности в условиях учреждения. С этой целью необходимо пересмотреть содержание двигательной активности и внедрить дополнительные формы физкультурно-оздоровительной работы основу, которой составляют а) оздоровительный бег; б) тропа здоровья, в) физкультурный час; г) гимнастика; д) индивидуальная работа с учащимися по повышению двигательной активности и создание условий для проявления двигательной деятельности:

а) приобретение оборудования для спортивной и игровой площадки;

б) приобретение спортивного инвентаря, методических пособий для спортивных уголков и физкультурного зала.

Содержание модели двигательного режима включает в себя целевой компонент оптимизации двигательной активности с различной степенью подвижности. Методологический компонент включает дифференцированный подход и соблюдение двух основополагающих принципов:

1) целенаправленной коррекционной суммарной суточной двигательной активности средствами, формами и приемами физического воспитания в пределах возрастных норм;

2) использования такой модели, которая бы в наибольшей мере соответствовала возрастным и индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся двигательной активностью. Требования, к содержанию двигательной активности учреждении:

- 1) рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности;
- 2) сочетание движений разной интенсивности;
- 3) эффективная организация непосредственной деятельности (учебные занятия);
- 4) введение дополнительных занятий по физической культуре;
- 5) учет индивидуальных особенностей двигательной активности;
- 6) дифференцированный подход с учетом индивидуального развития и уровня двигательной активности.

2.1 Методика, направленная на повышение двигательной активности

Традиционно сложившаяся организация физкультурной деятельности в учреждениях не в полной мере решает задачи повышения двигательной активности. В ходе многочисленных исследований, проведенные разными организациями были выявлены низкие ее показатели, что привело к необходимости разработки новой модели, направленной на повышение двигательной активности и интереса к двигательной деятельности образовательного учреждения основу, которой составили:

а) внедрение оздоровительного бега, который способствует развитию выносливости;

б) прохождение тропы здоровья, куда включены основные виды движений (ходьба, прыжки, равновесие и т.д.). Повышение двигательной активности необходимо планировать по этапам. Этап - это условное деление физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня, он имеет свои задачи, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, приемы и формы двигательной активности студентов. Для повышения работоспособности и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Физкультурные занятия являются ведущей формой и средством повышения двигательной активности и проводятся при соблюдении принципов постепенности, повторяемости и

систематичности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия является подбор упражнений для обогащения двигательной деятельности, улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Физкультурные занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности необходимо проводить динамические паузы. Они помогают снять напряжение во время длительного статического напряжения. Немаловажное значение имеет физкультурно-массовые мероприятия, игры по станциям, дни здоровья, досуги и праздники. Очень важным и действенным средством в повышении двигательной активности является широкое привлечение разнообразных форм физического воспитания, которые проводятся на свежем воздухе.

ВЫВОДЫ

Теоретический анализ научной и методической литературы показал, что двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма. Она складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. Двигательная активность студента, при условии полного удовлетворения его биологической потребности в движении и соответствия функциональным возможностям организма, способствует улучшению состояния здоровья, гармоническому физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности. Увеличение объема двигательной активности в режиме дня способствует совершенствованию основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной). Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а последнее, в свою очередь, стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие. По мере роста и развития ребенка интенсивность и характер двигательной активности зависит от привитых ранее потребностей.

Педагогические наблюдения показывают, что применение модели двигательного режима и методики, выражено в положительной динамике и темпе прироста основных показателей двигательной активности, также свидетельствует, что повышение двигательной активности студентов возможно при условии учета уровня их подготовленности, оптимального двигательного режима и организации предметно-пространственной среды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999 – 280 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. физкульт. вузов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина – М.: Просвещение, 1990. - 287с.
4. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учеб.-метод. Пособие. – М.: АРКТИ, 2005. - 108 с.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. -144 с.
6. Воронцова, О. Игровые приемы; Здоровье и физическое развитие// Дошкольное воспитание – 2009. - №9. – С. 43-50.
7. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 528 с.
8. Доскин, В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. Пособие для воспитателей, родителей, и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2003. – 110с.
9. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебн. пособие для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 3-е изд., стер. – М.: Academia: Издат. центр «Академия», 2008. – 270 с.
10. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Изд. 2-е испр. И доп. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.

11. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Програм.-метод. Пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 304с – («РОСИНКА»)
12. Исаева, Ю., Волошина Л. Здоровье и физическая культура // Дошкольное воспитание – 2008. - №3. – С. 30-34.
13. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. Пособие. –М.: Академия, 2000. – 192с.
14. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Развитие ребёнка от рождения до 17 лет: Учебное пособие третье издание. - М.: УРАО, 2001. - 176 с.
15. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма, // Физическая культура и спорт - 1999.- №8. – С.10-14.
16. Лубышева, Л.И. Возрастное развитие движений ребенка // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2007.- №4.-С. 56-60
17. Лубышева, Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции Современные исследования в области спортивной науки.- Санкт-Петербург, НИИФК, 2004.
18. Орешкин, Ю.А. К здоровью через физкультуру. – М., 1998
19. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе /Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 3-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1998. -224с.
20. Попова, М.Н. Двигательно-игровое пространство в группе детского сада: Учеб. Метод. Пособие. – СПб.: ЛОИРО, 2002. – 41 с.
21. Портных, Ю.И. Баскетбол для самых маленьких: учебное пособие для педагогов дошкольных учреждений и начальных классов школы / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмеянов. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб» 2012. – 120с
22. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.- 256 с.
23. Рунова, М.А. Формирование оптимальной двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 2000. -№6. – С.30-32.

24. Скоролупова, О.А. «Контроль как один из этапов методической работы в дошкольном образовательном учреждении», М., Скрипторий 2000, 2003
25. Скоролупова, О.А. «Тематический контроль в дошкольном образовательном учреждении», М., Скрипторий 2003, 2005
26. Смирнов, В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. – М.: Владос-пресс, 2002, 608 с.
27. Солодков, А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.
28. Степаненкова, Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка» М., ИЦ Академия, 2008
29. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
30. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов факультетов физической культуры/Под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004 -514с.
31. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. _ М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
32. Филиппова, С.О., Митин Е.А., Пономарев Г.Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных, дипломных работ и магистерских диссертаций): Учеб.-метод. Пособие. – СПб.: Белл, 2006. – 247с.
33. Фомин, Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2001.-224с.
34. Харченко, Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 176 с.
35. Шебеко, В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду/ Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Изд. Института Психотерапии, 2003. – 100 с.

36. Шебеко, В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. Пособие. – М.: Академия, 1998. – 192с.
37. Эльмурзаев, М.А. Теоретические основы физического воспитания: Учебное пособие. – Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2017. – 199 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Теоретические основы двигательной активности у студентов	5
1.1 Значение двигательной активности.....	5
1.2. Возрастные особенности развития организма.....	15
1.3. Гипокинезия и гиподинамия и их влияние на организм.....	17
1.4 Пути повышения двигательной активности	19
1.4.1 Факторы, влияющие на повышение двигательной активности.....	19
1.4.2. Условия, двигательный режим и предметно-пространственная среда	22
2. Содержание двигательной активности в условиях образовательного учреждения.....	25
2.1 Методика, направленная на повышение двигательной активности	26
Выводы	27
Библиографический список.....	28