

Бабенко Егор Иванович

преподаватель, Мастер спорта России по Легкой атлетике

Дмитриева Наталья Александровна

студентка

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

***Аннотация:** с каждым годом школьная учебная программа становится только сложнее, постепенно вытесняя такой жизненно-важный предмет, как физическая культура. Это повлекло за собой распространение такого заболевания детей, как гипокинезия – снижение двигательной активности. В статье представлены оптимальные способы борьбы с данным недугом.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, гипокинезия, школа, физическое воспитание.*

Гипокинезия – это заболевание, доставляющее детям дискомфорт и создающее дополнительную нагрузку не только на опорно-двигательный аппарат, но и на нервную систему ребенка. Такие симптомы могут негативно отразиться на здоровье ребенка и его успеваемости.

Причина заболевания проста: недостаток физической нагрузки на организм. Поэтому основной способ борьбы с этим недугом – правильная нагрузка на детский организм, которую должен обеспечить учитель физической культуры.

Какие же формы физического воспитания могут способствовать профилактике гипокинезии у школьников?

1. Чтобы восстановить и опорно-мышечный аппарат, и нервную систему, советуем заниматься упражнениями циклического характера, такими как плавание или лыжи. Эффект достигается за счет равномерного распределения нагрузки на все мышцы организма.

2. Для бодрости на весь день и поддержания мышц в тонусе, рекомендуется каждое утро выполнять гимнастические упражнения, они не только разогревают мышцы, но и повышают работоспособность нервной системы.

3. Для профилактики гипокинезии у младших школьников учителю следует делать небольшую разминку в перерыве между уроками. Мышцы учеников, постоянно сидящих на стуле, застаиваются и теряют активность. Чтобы их тонизировать и тренировать, необходима регулярная зарядка.

Также ребенку с гипокинезией необходимо поддерживать свою физическую форму не только в школе. Поэтому стоит перечислить несколько видов физической активности детей:

1. Непосредственно на уроке физкультуры, в стандартном режиме школьных занятий;

2. На дополнительных занятиях, проводимых на базе школы, либо в специализированной спортивной школе. Это может быть секция по плаванию, баскетболу, волейболу, настольному теннису и так далее;

3. Взрослые члены семьи также должны нести ответственность за ребенка и заниматься его физическим воспитанием. Можно всей семьей совершать вечерние пробежки, гулять в парке, играть в мяч, выгуливать собаку. Главное – не позволять своему ребенку долго сидеть на месте.

Занимаясь спортом, ребенок не только развивает свои физические качества и борется с гипокинезией, но и совершенствуется в моральном отношении: вырабатывается настойчивость, целеустремленность, смелость, коллективизм и многие другие качества, необходимые для гармоничного всестороннего развития ребенка.

Помимо профилактики гипокинезии, также следует заниматься такой физической активностью, которая способствует профилактике и других, не менее опасных заболеваний, свойственных сидячему образу жизни школьника. Это, например, занятия йогой, как профилактика плоскостопия у ребенка.

Или художественная гимнастика, помогающая выработать ребенку осанку и выносливость.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она не только развивает наш организм, но и защищает его от различных заболеваний. Поэтому так необходимо с раннего детства прививать ребенка к спорту и физическим нагрузкам. Ни одно лекарство не поможет так, как регулярные и активные занятия физической культурой.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952. – 136 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.