(cc) BY

Топилин Михаил Михайлович
студент
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПОЛЬЗА СПОРТА В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. АНАЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аннотация*: в статье говорится о пользе аэробных упражнений для детей школьного возраста, о влиянии учителей на спортивные занятия. Кратко показаны плюсы и минусы аэробных упражнений.*

Ключевые слова*: аэробные упражнения, укрепление здоровья, спортивные занятия, психологическое здоровье.*

Введение: Различные аспекты оздоровления школьников являются важными для будущего здоровья. Современные дети имеют плохую сердечно-сосудистую систему, что приводит к множеству дегенеративных проблем со здоровьем и вызывает различные психологические расстройства. Однако дети, занимающиеся аэробными упражнениями, могут избежать многих проблем со здоровьем.

Только малая часть детей, которые участвуют в физическом воспитании, проявляют себя во время физических упражнений в достаточной степени для улучшения кардиореспираторной системы. Отсутствие физической активности приводит к ожирению. Жировые отложения ответственны за уменьшенную сердечнососудистую ёмкость которая в свою очередь ограничивает способность ребенка сопротивляться коронарной сердечной болезни. Кроме того, недостаток физической активности является причиной целого ряда заболеваний, включая гипертонию, диабет и различные психологические расстройства.

Схемы упражнений, которые выполняются в молодом возрасте, более эффективны в продвижении долголетия и здоровья, чем те, которые начались позже в жизни. По мере того, как дети становятся старше, наблюдается сильная

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тенденция к их меньшему участию в физической активности. Резкое сокращение числа таких детей в возрасте от двенадцати до восемнадцати лет. Учителям следует помнить о психологических, поведенческих и физических преимуществах, которые дети получают, участвуя в уроках физической культуры.

Известно, что школьники могут улучшить свое психологическое, а также физическое состояние после участия в спортивных занятиях, которые включают аэробный бег. Все аэробные упражнения имеют потенциал для оказания помощи в укреплении физического и психологического здоровья.

Физические улучшения

В школе детей следует обучать упражнениям, ориентированным на профилактику и защиту. Участие в школьных программах бега может повлиять на основные системы их тела, снизить риск ишемической болезни сердца, повысить сопротивляемость к стрессу и способствовать оздоровлению. Кроме того, дети становятся физически более сильными для того, чтобы контролировать риски для здоровья и избегать поведения, которое подрывает здоровье.

Кроме того, дети, рассматриваемые для занятий бегом в школах, должны пройти физический осмотр перед участием. Это должно помочь исключить любые медицинские противопоказания, такие как детская ревматическая лихорадка и астма. Дети, склонные к физическим травмам, аномалиям стопы и / или суставным трудностям, должны быть тщательно обследованы перед спортивными занятиями.

Учителя физической культуры и их подход к занятиям

Аэробные беговые программы должны быть продуманы учителями физической культуры. Это обеспечит индивидуализацию занятий для удовлетворения потребностей ребенка. Гибкость программы является важным фактором из-за детей с различными начальными уровнями подготовки. После рассмотрения компонента физического воспитания учителя физического воспитания могут планировать текущие мероприятия для детей с особыми проблемами. Например, ребенок с поведенческими и / или эмоциональными проблемами может быть назначен под наблюдением в течение первых 20 минут учебного дня с последующим

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кратким контактом с учителем. Аналогичным образом, автономный класс с гиперкинетическими детьми может участвовать в групповом беге и последующем групповом обсуждении, посвященном беговым достижениям. Таким образом, повышается самооценка, а также происходит успокаивающий эффект.

Физическая активность в детстве может стимулировать фитнес на протяжении всей жизни. Кроме того, огромное значение имеет психологическая динамика, связанная с поиском и поддержанием здоровья, особенно в школах. Здоровье детей более крепкое, когда школьные психологи и учителя физкультуры по-настоящему следят за занятиями. Такое сотрудничество может стать очень эффективной и действенной средой, в которой школьные психологи и учителя физического воспитания могут обеспечить профилактические меры, снижающие факторы риска для здоровья детей.

Таблица

Аэробные нагрузки	
Плюсы	Минусы
Развивает общую выносливость	Не развивают силу
Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы	Не увеличивают мышечную массу
Сжигают жировые отложения	
Увеличивают темпы обменных процессов	
Усиливают микроциркуляцию	

Заключение: следует отметить, что бег является спортом, который люди могут себе позволить, может выполняться в помещении или на открытом воздухе, является естественным для всех детей, минимальным по затратам, сокращает культурные различия и может продолжаться на протяжении всей жизни. Вместе школьные консультанты и физические педагоги могут играть активную роль в развитии пожизненной физической подготовки детей, поощряя, поддерживая, развивая и реализуя в школах творческие программы аэробного бега.

Список литературы

1. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – №1. – С. 42–43.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)