(cc) BY

Иванова Валерия Романовна
студентка
Соловейченко Елена Георгиевна
старший преподаватель
Олейник Александр Александрович
старший преподаватель
Гончарук Светлана Викторовна
канд. пед. наук, профессор
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье анализируется влияние физического воспитания на организм современных детей младшего школьного возраста. Важное значение имеют меры физического воспитания и здоровья, формы этих видов деятельности, объемы различных видов физической активности для учащихся начальной школы. Авторами подробно рассмотрено их значение для функциональности организма ребенка в целом.*

Ключевые слова*: физическая культура, физическое воспитание, обучение, зарядка, спорт, физическая активность.*

Для детей младшего школьного возраста потребность в высокой физической активности является естественной. С переходом от дошкольного образования к систематическому школьному образованию для детей в возрасте от 6 до 7 лет уровень физической активности снижается на 50%.

В период обучения двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из одного класса в другой, но, наоборот, снижается все больше и больше.

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

В наше время жизнедеятельность многих младших школьников, особенно тех, кто живет в городах, происходит в условиях сниженной физической активности. Результатом является увеличение числа учащихся с различиями не только по здоровью, но и по физическому развитию [3]. У некоторых мышечная слабость, нарушение осанки, искривление позвоночника, у других задержка в развитии сердечно-сосудистой системы. Одним из наиболее реалистичных способов поддержки школьников в этих условиях является интенсивное физическое воспитание. Физическое развитие тренирует моторные навыки и качества, такие как скорость, гибкость, сила и выносливость, а также стимулирует решимость, уверенность и настойчивость ребенка.

Современное общество стремится к тому, чтобы каждый ребенок с раннего возраста рос здоровым, сильным и гармонично развитым. Физическое воспитание – главный фактор улучшения личности, укрепления организма ребенка. Основой физической культуры является движение, двигательный процесс, спортивная тренировка и физическая культура.

Физические и развлекательные мероприятия активируют двигательный режим в течение учебного дня, что способствует благотворному воздействию на организм детей младшего школьного возраста [1].

Физическое воспитание благотворно влияет на психику. Улучшенное кровообращение и более глубокое дыхание также увеличивают способность младшего школьника к концентрации внимания. Движение со временем устраняет нервное напряжение, появляется чувство удовольствия, которое создает хорошее настроение [2].

Воздействие каждого урока на младших школьников должно быть различным: сложные упражнения должны сочетаться с более легкими и увлекательными упражнениями – с интересными, но необходимыми – с упражнениями по выбору детей и других.

Физическая культура – важная часть человеческого существования. Занятия спортом оказывают большое влияние на организм любого человека, однако, в

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

частности, спорт важен для растущего и развивающегося организма ребенка младшего школьного возраста, особенно в современном ритме жизни.

В нашей стране имеется достаточно широкий спектр испытательных средств физической подготовки. Идея их отбора для младших школьников полностью основана на общих принципах отечественной системы.

На основе принципа всестороннего развития личности всех учащихся используются средства, обеспечивающие наибольший универсальный эффект в физическом плане (пропорциональное развитие всех частей тела, основных групп мышц и физических качеств).

Приоритетными с этих позиций являются игровые и гимнастические физические упражнения.

Такие средства, которые наиболее эффективно подготовлены к своей работе. Это, прежде всего, прикладные упражнения.

Учителя начальных классов используют упражнения, включенные в школьные программы по физическому воспитанию. Широкий выбор упражнений, связанных с гимнастикой, позволяет принимать разнообразные решения их использования. Любое гимнастическое упражнение можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки.

Игра на свежем воздухе – одна из самых универсальных форм сознательной деятельности детей. Игровая деятельность по праву признана самой интересной и самой привлекательной для молодого поколения по сравнению с другими средствами, потому что она всегда содержит элементы новизны, конкурентоспособности, креативности, развивает воображение, внимание.

Прогулки, экскурсии, многочисленные и самые разнообразные поездки, во время которых организаторы знакомят студентов с их родиной, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. В рамках этой программы организованы тренинги по вопросам физической культуры и спорта, а также жизненного опыта и коллективной деятельности.

Формирование благоприятной окружающей среды требует строгого соблюдения ряда санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к

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

строительству, реконструкции, благоустройству и содержанию школьных зданий, спортивных залов, рекреационных и вспомогательных помещений (оптимальная площадь, световой и тепловой режим, регулярное проветривание, влажная уборка). Применяемые для занятий физическими упражнениями снаряды, инвентарь и оборудование по размерам, весу и устройству должны соответствовать возрасту и полу учащихся.

Мы приходим к выводу, что:

1) стабильные курсы физической культуры способствуют закаливанию ребенка, укреплению его нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата;

2) физическое воспитание является ключом к благополучию, здоровому развитию и росту ребенка [4];

3) интенсивное развитие скорости, ловкости, координации. Благодаря этому возникают новые условные рефлексы, которые фиксируются и складываются в определенной последовательности. Таким образом, выполнение упражнений становится проще и эффективнее, при этом требуется меньше усилий. Увеличение скорости протекания нервных процессов приводит к тому, что возникает желание реагировать на существующие раздражители и принимать правильные решения.

Список литературы

1. Варламов Д.Б. Значение физической культуры для детей школьного возраста / Д.Б. Варламов, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX Междунар. студ. науч.-практ. конф. №4 (19) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf (дата обращения: 22.01.2020).

2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996.

3. Влияние физической культуры на здоровье младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-

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

uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html (дата обращения: 22.01.2020).

4. Гафурова Д.А. Влияние спортивных занятий на состояние детей младшего школьного возраста // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLI Междунар. студ. науч.-практ. конф. №6 (41) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sibac.info/archive/meghdis/6(41).pdf (дата обращения: 22.01.2020).

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