

Леонтьева Нина Алексеевна

учитель

МБОУ «СОШ п. Опытный»

п. Опытный, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос развития двигательной активности у детей. Воспитание и развитие двигательных способностей, являясь частью физического воспитания, способствует решению социально обусловленных задач. Воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Ключевые слова: двигательные способности, физические способности, двигательные способности, физические качества.

На растущем организме дефицит движения сказывается в большой степени, чем на организме взрослого человека. Достоверно известно, что у детей ограничения двигательной активности уменьшает силу выносливости мышц, сокращает объем мышечной массы, снижает тонус мышц; ухудшается так же координация движений, снижаются показатели физической работоспособности.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где любая практическая работа направлена на укрепление здоровья детей. Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения, а на 50% – от образа жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству необходимо уделять как можно больше внимания в образовательном учреждении. Кроме того, нужно учитывать, что сейчас идеально здоровых детей практически нет. Не следует

также забывать, что только в детском возрасте самое благоприятное время для выработки здоровых привычек, которые в сочетании с обучением детей методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Поэтому проблема оздоровления детей не кампания одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

На сегодняшний день практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с массой технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой, смартфоном. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья. Оптимальный двигательный режим, физическая активность – важнейшие условия здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей подростка, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий. Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что человек должен в день делать минимум 10 тыс. шагов. Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности подростков: 10 – 14 часов. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но

далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применивая гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Для подростков систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и молодого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение одного двух часов является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового и учебного дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5–1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же быстрым спортивным шагом и т. д. Физическая активность влияет на физиологи-

ческие функции всего организма. Активный подросток лучше спит, чаще пребывает в хорошем настроении и обладает большей работоспособностью.

В результате систематической работы мышцы становятся более объемными и крепкими. Формируется правильная осанка, которая предполагает правильное положение органов и нормальное их функционирование. Система внутренних органов. Сердце под влиянием адекватных нагрузок становится сильнее. Емкость легких возрастает: ткани тела лучше кровоснабжаются и получают больше кислорода. Психическое регулирование. Работающие мышцы стимулируют центральную нервную систему. Чем более высоко координированными становятся движения, тем лучше идет процесс психического развития. Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т. д.

Интерес к данной проблеме не угасает вот уже более ста лет. Главный человек, которому более всего интересна эта проблема – учитель. При её рассмотрении он находит ответ на главный вопрос: для чего необходимо систематически и направленно воздействовать на развитие физических способностей учащихся?

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых, в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Хорошая физическая подготовка также важный компонент состояния здоровья.

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями.

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека, используются термины «физические способности», «двигательные способности» и «физические качества».

Двигательные способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Каждый человек обладает некоторыми двигательными возможностями (например, может поднять какой-то вес, пробежать сколько-то метров за то или иное время и т. п.). Они реализуются в определённых движениях, которые отличаются рядом характеристик, как качественных, так и количественных, которые предъявляют организму различные требования, вызывают проявление различных физических качеств.

В настоящее время принято различать пять основных двигательных способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Все мы хорошо знаем, что ребёнка нужно научить ходить в раннем дошкольном возрасте. Если этого не произойдёт, то в последующие годы становление вертикального положения тела идёт очень медленно. Дети, выросшие до 11–13 лет вне человеческого общества, ходят очень плохо и быстрее передвигаются на четвереньках.

Известно также, что научить детей кататься на коньках и велосипеде легче всего в возрасте 6–8 лет (вероятно, потому что в эти годы активно развиваются органы равновесия), при этом навык сохраняется на долгие годы. А вот быстрее всего научить детей плавать можно лишь в возрасте 9–11 лет, а не в дошкольном, как часто говорят и пишут.

Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при

этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы. Например, прыжкам порой трудно научить не потому, что детям не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой.

Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных качеств.

Несомненно, что эффект от уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях и самостоятельных занятий учащихся по заданиям учителя и тренера повысится, если педагоги будут знать, какие же возрастные периоды являются критическими в развитии двигательных способностей.

Двигательные способности – индивидуальные способности организма, которые определяют уровень двигательных возможностей человека.

Двигательные способности определяются уровнем развития физических качеств, поэтому чем больше мы развиваем свои физические качества, тем выше становятся наши двигательные способности.

Координация является одним из основных физических качеств человека. Выделяют пять физических качеств – сила, быстрота, гибкость, выносливость и координационные способности.

К координационным способностям относят координацию и ловкость. Координация – умение держать и сохранять своё равновесие при выполнении различных действий.

Под координацией мы понимаем умение одновременно и поочерёдно выполнять движения любой сложности различными частями тела. Например, если мы попробуем жонглировать тремя мячами одновременно, то у нас не получится.

Мы с вами сегодня поподробнее познакомимся с такими физическими качествами, как координация и ловкость. Ловкость – это способность человека справиться с какой-либо возникшей двигательной ситуацией. Развитие ловкости помогает человеку правильно и точно выполнять какие-либо действия, а

также даёт возможность быстро и рационально принять решение при возникших двигательных задачах.

Координация – это способность управления мышечной активностью, в результате которой достигается определённый уровень выполнения двигательных действий. Развитие координации даёт возможность человеку наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Давайте же мы с вами сейчас узнаем, какие упражнения развивают координацию у человека.

Координацию другими словами принято называть равновесием. При выполнении различных физических упражнений или какого-либо движения человеку необходимо держать своё тело в равновесии.

Развивать координацию можно различными способами. Один из наиболее простых способов развития координации человека – это многократное повторение движений, для того чтобы тело и мозг человека запомнили последовательность выполняемых действий, то есть чтобы они были доведены до автоматизма.

Ещё одним из наиболее часто используемых способов является выполнение различных движений с наименьшей скоростью и с минимальной нагрузкой. Данный способ применяется в основном для изучения точной техники движения. Например, для изучения и закрепления техники упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) мы выполняем упражнение медленно, обращая внимание на технику выполнения движения, и делаем небольшое количество повторений (пять раз), для того чтобы мы усвоили правильную технику движений в данном упражнении.

Упражнение выполняем медленно и чётко с наименьшим количеством повторений. Мы используем простые упражнения со вспомогательными предметами (мяч, скакалка, скамья, гимнастические палки и маты) для освоения правильной техники изучаемого движения при различном положении тела в пространстве.

Также всё это помогает нам улучшать равновесие, для того чтобы быстро и вовремя реагировать на меняющуюся окружающую обстановку. Играя в различные командные подвижные игры, мы также развиваем в себе такое физическое

качество, как координация, так как части нашего тела работают согласованно и слаженно при выполнении различных игровых приёмов. Например, играя в футбол, мы одновременно выполняем упражнение «быстрый бег» и при этом выполняем удары по мячу. Так, в движении мы выполняем различные ведения мяча ногами, для того чтобы передвигаться с ним по полю в сторону ворот противника. Таким образом у нас получаются согласованные движения рук и ног.

К таким играм можно отнести: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, пионербол и другие.

В повседневной жизни многие из нас любят кататься на коньках, лыжах, санках, велосипеде, самокате, роликах и так далее. Всё это требует умения держать равновесие.

Таким образом, когда мы учимся кататься, например на роликах, чтобы не упасть и не получить различные травмы, мы учимся сначала держать равновесие, а затем совершенствуем своё катание.

На занятиях физической культурой также особое внимание уделяется развитию координации, так как это является залогом точного и правильного выполнения различных физических упражнений. Так, для развития координации движений на занятиях физической культурой применяют следующие общеизвестные упражнения: бег с изменением направления по сигналу учителя (свисток или хлопок); различные прыжки со скакалкой, с поворотами, на двух ногах, на одной ноге и так далее; ходьба по линии, по скамейке и многие другие упражнения.

Координация помогает человеку быстро и легко осваивать различные движения, так как он умеет управлять своим телом, своими движениями и собой в целом. Разнообразные варианты упражнений, которые используются при развитии координации, позволяют разнообразить наши занятия и повседневную жизнь, что приносит радость от выполняемой деятельности.

Координация помогает человеку снять напряжение мышц при выполнении различных действий, держать равновесие тела, приобретать различные реакции на движения и хорошо ориентироваться в пространстве. Самое главное – разви-

тие координации обеспечивает поддержание здоровья организма человека, укрепляет его иммунитет и помогает избежать различных травм. Поэтому развивать и совершенствовать координацию человеку просто необходимо, чтобы обеспечить себе комфортную и полноценную жизнь.

В заключение можно сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Список литературы

1. Бадалов О.Ю. Концепция деятельности учреждения, благоприятствующего подросткам молодёжи / О.Ю. Бадалов, И.З. Козловский // Проблемы территориального здравоохранения. – М., 2005. – С. 105–110.
2. Баранов А.А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник РАМН. – 2009. – №5. – С. 6–11.
3. Баранов А.А. Социальные и организационные проблемы педиатрии. Избранные очерки / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий. – М., 2006. – 505 с.
4. Дети в России, 2009: стат. сб. / ЮНИСЕФ, Росстат. – М.: Статистика России, 2009. – 121 с.
5. Онищенко Г.Г. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. – 2008. – №2. – С. 72–78. EDN TIWYDN

6. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации в 2009 году. Государственный доклад. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2010. – 456 с.