

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ШКОЛЬНИКОВ

Авторы: Одинцов Р.А., студент 2 курса, СФ БашГУ, РБ г. Стерлитамак

Волкова Е.А., старший преподаватель, СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак

Authors: Odintsov R.A., 2nd year student, SF Bash State University, RB, Sterlitamak

Volkova E.A., senior lectures, SF Bash State University, RB, Sterlitamak

Аннотация:

В данной статье можно проанализировать, как влияют занятия физической культурой и спортом на детей и школьников разных возрастных групп. В работе будут представлены ряд обще-развивающих упражнений, а так же будут рассмотрены значения физкультурно-оздоровительных мероприятий, объёмы двигательной активности и её значение в функционировании органов разных возрастных групп школьников.

Annotation:

In this article, you can analyze how physical education and sports affect children and schoolchildren of different age groups. The work will present a number of general developmental exercises, as well as consider the values of physical education and recreation activities, the volume of physical activity and its significance in the functioning of the organs of different age groups of schoolchildren.

Ключевые слова:

физическая культура; физическое воспитание; обучение; зарядка; спорт; активность

Keywords:

Physical Culture; physical education; education; charger; sport; activity

В настоящее время в жизнедеятельности многих детей разных возрастных групп школьников, кто проживает в городах, находятся в пассивной двигательной активности. Результатами такой низкой активности являются не только отклонения связанные со здоровьем, так же низкая физическая активность и появление сети Интернет. Одним из наиболее действенных способов оказания помощи и поддержки в данных условиях является интенсивная физическая культура. Физическое развитие формирует у детей гибкость, ловкость, скорость, стойкость, и воспитывает уверенность, упорство и решимость.

Данная тема актуальна тем, что ежегодно увеличивается число детей с низкой физической активностью. Статистика по нашей стране показывает результаты, что большое количество школьников и дошкольников не имеют физической активности. Есть множество факторов, по которым у детей низкая физическая активность, это: переутомление, появление сети Интернет, телефонов, компьютеров; так же играют роль на влияние экологические факторы, использование дома большого количества электроприборов, отсутствие прогулок на свежем воздухе. В данной проблеме заинтересованы не только родители, но педагоги и врачи.

Исходя из тематики данной проблемы, можно выявить цель, которой нужно придерживаться, чтобы поднять физическую активность.

Целью является определение значения физической культуры для школьников.

Для школьников так же можно выявить ряд задач, чтобы увеличить их активность.

Задачи:

1. Изучение ряда литературы по данной теме
2. Дать характеристику опорно-двигательной системы активности учащихся в режиме дня
3. Указать необходимость физического развития для детей и школьников

Изучив ряд литературы на данную тематику можно выявить необходимый перечень упражнений и физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые помогут повысить физическую активность детей и их физическую деятельность в повседневной жизни. Эти упражнения должны включать в себя разминку, ряд обще-развивающих упражнений на все отделы мышц тела

начиная от головы, заканчивая ступнями ног, правильно выполняемые и повторяемые по несколько раз.

Ограниченная физическая активность у детей противоречит биологическим факторам и потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии ребёнка: замедляется рост, снижается сопротивляемость к инфекциям и заболеваниям, и двигательных функциях приводит к задержке умственного, а так же сенсорного развития. В зависимости от возраста школьника, зависит сложность и разнообразие упражнений.

Физические упражнения представлены следующими несколькими видами: гимнастика, игры подвижные и элементы спортивных игр и другие.

Гимнастика представляет собой работу в движении и работу крупных мышц тела. При занятиях гимнастикой так же есть определённые упражнения на разные группы мышц. К примеру, упражнения, укрепляющие мышцы стоп это ходьба на носках, перекладывание мелких предметов при помощи пальцев ног и другие.

Игры служат основой для физической культуры школьника. С их помощью дети овладевают полезными для него навыками и упражняются в них.

Спортивные игры играют хорошую роль в развитии детей, они закаливают организм, укрепляют здоровье и физическое воспитание.

Резюмирую и подводя итоги вышесказанной информации нужно сделать вывод о том, что физическая активность у детей необходима, и должна быть регулярна. Спорт и спортивные занятия оказывают значительное влияние на организм не только школьника, но и на организм любого другого человека, однако спорт очень важен для детей, для их растущего организма.

Список литературы:

1. Фирсин С.А. Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №1. – С. 185.
2. Влияние физической культуры на здоровье младших школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html> (дата обращения 22.05.2022)
3. Физическая культура в младших классах [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635a3ad78a5d53a89521306d27_0.html (дата обращения 22.05.2022)
4. Влияние спорта на здоровье детей и подростков [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/811>