

Влияние физической культуры на здоровье детей начальной школы

Ситникова Лидия Николаевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Кирьянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Доцент по кафедре физического воспитания

Аннотация

Рассматривается роль физической культуры в формировании здоровья младших школьников. Рассматривается проблема здоровья детей, укрепления здоровья школьников, формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическое воспитание, физические качества, спорт, учитель, школьники, гармоничное развитие.

The influence of physical culture on the health of primary school children

Sitnikova Lidiya Nikolaevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

student

Kirynceva Lyudmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Associate Professor in the Department of Physical Education

Abstract

The role of physical culture in the formation of health of junior schoolchildren is considered. The problem of children's health, promoting schoolchildren's health, forming a healthy lifestyle is considered.

Keywords: physical culture, health, physical education, physical qualities, sport, teacher, schoolchildren, harmonious development.

Физическое воспитание учеников начальных классов является неотъемлемой частью системы образования, важным компонентом их гуманитарного воспитания, формирования у них патриотических чувств, физического и нравственного здоровья, совершенствование физической и психологической подготовленности к активной жизни и деятельности. Физическая культура способствует развитию физической силы, здоровья и хорошей осанки; развивает ловкость, закаленность, чувство чести в состязании, игре и работе, скорость, решительность и осторожность. Также

она развивает толерантность, общительность, смелость, динамичность, честность и силу воли [4].

Цель исследования: Выяснить, какое влияние оказывает физическая культура на здоровье детей начальной школы.

Основной организационной формой физического воспитания школьников является урок, который имеет научно обоснованную структуру и проводится специалистами физического воспитания в соответствии с учебными программами, обеспечивает детям базовый объем физкультурных знаний, умений и навыков. Кроме уроков, широко используются внеурочные формы: занятия в физкультурных кружках и секциях, в группах общей физической подготовки, лечебной физической культуры и тому подобное.

В настоящее время специалисты разных стран большое внимание уделяют разработке различных форм оздоровительно-рекреативной физической культуры. Основными видами физической рекреации являются гимнастика, физкультурные паузы (в течение урока), занятия физическими упражнениями. В неурочное время – пешие и велосипедные прогулки, групповые игры.

Важным фактором укрепления здоровья учеников начальных классов являются занятия физическими упражнениями. Высокая работоспособность является показателем крепкого здоровья и наоборот, низкие ее значения рассматриваются как фактор риска для здоровья. Высокая физическая работоспособность, как правило, связана с более высокой двигательной активностью и меньшей заболеваемостью.

Физическая работа всегда связана с увеличением усвоения кислорода. Это приводит к стимулированию функции всех систем. В первую очередь, сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной системы. Таким образом, сокращение скелетных мышц способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся. В результате работы мышц, которая сопровождается усиленным приливом крови, мышцы лучше снабжаются питательными веществами и кислородом. Происходит выведение из организма продуктов обмена веществ. Это способствует увеличению силы сокращений мышц, увеличению их объема, увеличению выносливости.

Занятия физическими упражнениями влияют на работу дыхательной системы. Во время упражнений дыхание становится глубоким и частым, происходит раскрытие и расширение легочных альвеол и бронхов. Через легкие проходит больше воздуха, увеличивается насыщение крови кислородом, вследствие которого нормализуется обмен веществ, улучшается обеспечение кислородом всех органов и тканей организма, уменьшается количество шлаков (токсических продуктов) в тканях [5].

При двигательной активности увеличивается сила и частота сокращения сердца, в результате чего улучшается питание сердца. Сердце становится более выносливым к физическим нагрузкам.

Обогащенная питательными веществами и кислородом кровь поступает через капилляры к центральной нервной системе, ко всем внутренним органам, к эндокринным железам ребенка. Вследствие чего улучшается

память и мышление, восстанавливаются функции головного мозга, что так необходимо в младших классах. Влияние физических упражнений на нервную систему заключается в регуляции функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитии координации разнообразных движений, тренировке адаптационных механизмов. При работе мышц от них в нервную систему поступает мощный поток нервных импульсов, что важно для поддержания ее тонуса.

Во время длительной ходьбы закрепляются навыки правильной осанки. При выполнении разнообразных физических упражнений работают мышцы, улучшается обмен веществ, что создает благоприятные условия для деятельности мозга.

При отсутствии движения тормозится кровообращение, выброс продуктов жизнедеятельности из мозга, угнетается обмен веществ в легких, снижается сопротивление в отношении бактерий и микроорганизмов. Дети в этом возрасте быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, теряется интерес к деятельности. Поэтому, польза даже 10 - минутных физкультурных пауз (так называемых физминуток), различных видов двигательных упражнений возвращают ребенка к нормальному состоянию [8].

Итак, мы выяснили, что уроки физической культуры очень важны для детей начальных классов. Так как, занимаясь физическими упражнениями, ребенок укрепляет своё здоровье, формирует здоровый образ жизни.

Чем больше дети двигаются в младших классах, тем лучше развивается их головной мозг, улучшается память, мышление. Выполняя различные упражнения, формируется осанка, что так необходимо в начальных классах, когда ребенок начинает длительное время сидеть за партой; обеспечивает нормальное функционирование органов и систем организма ребенка и хорошее самочувствие. В детском возрасте, когда еще только отстраивается нервно-мышечная координация, физкультура необходима для гармоничного развития личности.

Библиографический список

1. Бачиева Э.Ю. Система образования младших школьников и перспективы ее развития в школе // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. №11 (81). С. 1-2.
2. Безруких М.М. Школа и здоровье детей // Проблемы современного образования 2011. № 4, 5-11. С. 5-6.
3. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.- практ. конф. 2017 . № 4(19). С. 8.
4. Ващенко Н.С. Влияние физкультурно-оздоровительной работы на развитие физических качеств и здоровье младших школьников // Таврический научный обозреватель. 2016. №11(16) часть 3. С. 4-6.

5. Головита Н.А. Здоровье - формирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе // Педагогическое образование в России. 2011. №5. С. 9.
6. Интернет-ресурс: Сулевич С.А. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках физической культуры. <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-zdorovya-mladshikh-shkolnikov-na-urokakh-fizicheskoi-kultury> (дата обращения 03.02.2018)
7. Федоров В.Г. Физическая культура в условиях модернизации образовательного процесса в начальной школе // Научно-теоретический журнал “Ученые записки”. 2016 . №9 (139). С. 3-8.