

Значимость физических упражнений в детском возрасте

Ившина Татьяна Сергеевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Кирьянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Доцент кафедры физического воспитания

Аннотация

Все изложенное в данной статье, безусловно, свидетельствует о могущественном влиянии физической культуры и физических упражнений в детском возрасте на функционирование его организма, состояние здоровья. Здоровье – это такое состояние ребенка, которому, помимо отсутствия физических дефектов или болезней, свойственно также полное, физическое и социальное благополучие. В статье рассматривается значимость и влияние на организм, физических упражнений в детском возрасте, а также мотивация ребенка к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Ключевые слова: тренировки в детском возрасте, роль ЗОЖ, мотивация к достижениям, самосовершенствование.

Significance of physical exercises in children

Ivshina Tatyana Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Kir'yanceva Lyudmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Docent

Abstarct

Everything presented in this article, of course, testifies to the powerful influence of physical culture and physical exercises in childhood on the functioning of his body, his state of health. Health is a condition of a child who, in addition to the absence of physical defects or illnesses, is also characterized by complete, physical and social well-being. The article discusses the significance and impact on the body of physical exercises in childhood, as well as the child's motivation for a healthy lifestyle and sports.

Keywords: training in childhood, the role of healthy lifestyle, motivation for achievement, self-improvement.

Как подчеркивает Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), крепкое здоровье человека является неоценимым ресурсом, оно выгодно как абсолютно каждому сектору, так и обществу в целом. Если благополучие и здоровье – это стержневые факторы социального и экономического развития, имеющие наиважнейшее значение в жизни каждого сообщества, каждой семьи и каждого человека, то нездоровье, наоборот, влечет за собой утрату жизненного потенциала, страдания людей и снижение ресурсов во практически в каждом секторе. [1]

Основываясь на данном определении здоровья, можно выделить следующие основные критерии здоровья:

- 1) отсутствие физических дефектов или болезней;
- 2) полноценная работа организма;
- 3) полное, физическое, умственное и социальное благополучие;
- 4) наличие способности приспособливания к изменяющейся обстановке;
- 5) наличие способности к полноценному выполнению основных социальных функций (учеба, труд).

В основе ЗОЖ лежат следующие положения:

- активный носитель ЗОЖ – это конкретный человек как субъект и объект собственного социального статуса и своей жизнедеятельности;
- ребенок в детском возрасте, в реализации ЗОЖ выступает в единстве собственных социальных и биологических начал;
- основа формирования ЗОЖ – личностно-мотивационная установка ребенка на воплощение своих начинающих, физических, социальных, психических, интеллектуальных способностей и возможностей;
- именно ЗОЖ – это наиболее эффективное средство и метод первичной профилактики болезней, обеспечения здоровья, удовлетворения жизненно важной потребности в детском возрасте.

Здоровье является основной ценностью в детском возрасте. Крепкое здоровье позволяет добиваться серьезных целей на уроках физкультуры в школе.

Таким образом, здоровье – это состояние полного душевного, телесного благополучия школьника, в детском возрасте, а также интегративная характеристика личности, включающая и ее внутренний мир, и все своеобразие взаимоотношений с окружающим миром. ЗОЖ – способ жизнедеятельности ребенка, который соответствует его генетически обусловленным типологическим особенностям, конкретным условиям жизни, и ориентирован на сохранение, формирование, укрепление здоровья ребенка, а также на полноценное осуществление ребенка свойственных ему социально-биологических функций. Основные составляющие ЗОЖ: режим труда и отдыха; регулярная физическая нагрузка; сбалансированное питание; психофизическая регуляция организма; отсутствие переутомления; организация сна; медицинская профилактика; культура межличностного общения; закаливание и тренировка иммунитета.

Наибольшее положительное влияние оказывает выполнение физических упражнений на свежем воздухе, так как силы природы дают дополнительный оздоровительный эффект. [4]

Благодаря занятиям, преимущественно кардио-тренировкам укрепляется сердечнососудистая, система, что происходит за счет тренировки и укрепления сердечной мышцы, а также за счет нормализации достаточно сложного механизма регуляции деятельности сердца и всей системы кровообращения, вследствие чего:

- улучшение венозной гемодинамики способствует притоку крови к сердцу;
- в сердце улучшаются обменные процессы и коронарное кровообращение;
- нормализуется артериальное давление и интенсивность общего кровотока; улучшается обеспечение кровью сердечной мышцы;
- увеличивается эффективность систолы;
- в крови уменьшается количество холестерина; во время выполнения физических упражнений жиры расходуются организмом, а не откладываются в подкожной клетчатке или сосудах.

Помимо существенного влияния физических упражнений на сердечнососудистую систему в детском возрасте, весьма заметно положительное, влияние занятий физической культурой и на дыхательную систему, реакция которой на регулярные физические упражнения заключается в следующем:

- за счет увеличения степени эластичности межреберных хрящей возрастает подвижность диафрагмы;
- укрепляются дыхательные мышцы (межреберные мышцы, диафрагма);
- повышается жизненная емкость легких;
- происходит формирование правильного дыхания (замедленный углубленный выдох с вовлечением мышц брюшного пресса);
- улучшается легочная вентиляция;
- растёт экономизация внешнего дыхания;

Следует отметить особенности оздоровительного эффекта от здорового образа жизни в детском возрасте и постоянных физических упражнениях:

- улучшение функции поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин (гормон, расщепляющий глюкозу), поэтому улучшаются условия накопления энергии организма и рациональной ее затраты;
- физическая активность, замедляя развитие коронарного атеросклероза, предупреждает возникновение болезней сердца;
- укрепляются разные группы мышц (в том числе, мышцы туловища), что улучшает осанку, повышает работоспособность и физическую подготовленность;
- улучшается функционирование печени; активизируется выработка ферментов и иных значимых биологически активных веществ, повышается скорость очищения организма от шлаков;

– регулярные занятия физическими упражнениями способствуют исправлению значительного количества физических дефектов организма ребенка, как врожденных, так и приобретенных

Более того, ЗОЖ и тренировки благотворно влияют и на успеваемость, и на дисциплину ребенка, в школьной деятельности. [3]

Необходимо затронуть такой важный аспект в физических упражнениях, в детском возрасте, как мотивация к тренировкам.

К основным методам взрослых, направленным на формирование мотивации школьника к физическим упражнениям, относятся:

- соревнование с другими;
- влияние успеха и неудачи;
- порицание или похвала
- упоминание о привлекательности спорта;
- влияние общественного мнения (занятия физической культурой и спортом важны);
- наличие конкретной цели и перспективы.

Основными мотивационными линиями ребенка связанными с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, являются самопознание, самовыражение и самоутверждение. В детском периоде в связи с расширением знаний возникают новые мотивы учения, способствующие формированию необходимых для тренировок умений и навыков. [6] У школьника происходит формирование системы личностных ценностей, обуславливающих содержание его спортивной деятельности. К резервам формирования мотивации в детском возрасте к стабильным физическим упражнениям автор относит:

- стремление упражняющегося ребенка к самостоятельности;
- общая активность ребенка, его готовность включаться в соревновательную деятельность;
- «потребность в победах»; (к примеру: на уроках физкультуры)
- увеличение интереса, реализующегося в избирательности физических упражнений;
- возрастание устойчивости и определенности интереса ребенка к новым достижениям, в области физических упражнений;

Таким образом, физические упражнения в детском возрасте признаны критическими этапами жизненного цикла, в ходе которых формируются закономерности поведения, предопределяющие текущее состояние здоровья и показатели здоровья в будущем, на современном этапе сформировано довольно четкое представление о детерминантах здоровья в детском возрасте. Несомненно, для родителей ребенка особый интерес представляет именно влияние здорового образа жизни на физическое развитие их ребенка, и его эффективность, так как здоровье и развитие в детском возрасте – это две тесно взаимосвязанные, и даже, более того, взаимообусловленные категории.

Библиографический список

1. Востроилова Е.В. Формирование здорового образа жизни посредством добродетели в контексте становлении личности // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. научн. ст. II Всеросс. заоч, НПК с международн. участ. Том 1.- Воронеж: Научная книга, 2013.- С. 246-249.
2. Востроилова Е.В. Культурно-просветительская деятельность как условие восстановления работоспособности спортсменов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. научн. ст. Всеросс. оч. - заоч, НПК.- Воронеж: Научная книга, 2015. С. 26-29.
3. Кузьмин М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 2 (72). С. 107-110.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., Академия, 2013. 480 с.
5. Шабаетв А.Т. Готовность студентов - будущих педагогов к организации спортивно-оздоровительной деятельности школьников (на материале единоборств) // Социология, психология, педагогика: выпуск 8 (2016), г. Краснодар, 2016. С. 110-113.
6. Масольдт И.С. Физическая культура как основная форма здорового образа жизни // Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: сб. научн. трудов X Всероссийской научно-практич. конференции 29-30 марта 2017 г., г. Екатеринбург / под общ. ред. С.Г. Махневой, Е.А. Юговой. Екатеринбург: РГППУ, 2017. С. 199.