

*Влияние физической
культуры
на организм детей*

Спорт и физическая культура.

Физическая культура – часть общей культуры, совокупность специальных материальных и духовных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей, средствами двигательной активности.

Спорт – это многогранное социальное явление, которое включает воспитательную, игровую, соревновательную деятельность, основанную на применении физических упражнений, имеющих социально-значимый результат.

Здоровье.

В современном мире считается, что здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями организма (потенциал здоровья) и постоянно меняющимися условиями среды. Исходя из этого определения, здоровье



О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки.



Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников или студентов в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги). Влияние занятий физкультурой и спортом на организм школьников и студентов вузов неоценимо — именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов.



Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это характер жизнедеятельности человека, направленный на формирование, сохранение, укрепление, потребление и передачу здоровья.

Такой образ жизни, следует начинать устанавливать с раннего возраста, влиянием на поведение и мировоззрение школьников, педагогами и родителями.



Основным принципом сообразности созданной школьной спортивной программы является учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным его развитием.

Также необходимо, чтобы ребенок понимал, что курс спортивной программы включает в себя не только занятие спортом и физическими нагрузками, но и включает использование оздоровительных сил природы (солнечные ванны), закаливание и другое.

Подход к ребенку с позиции здоровья позволяет улучшить его состояние, помогает ему сформировать в сознании понятие здоровья как общечеловеческой ценности, что подтверждается опросом, в результате которого 63% опрошенных в возрасте от 11 до 17 лет отметили положительную динамику в сторону оздоровления.



Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.



Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач.

Задачи

физического

воспитания

учащихся 5-9

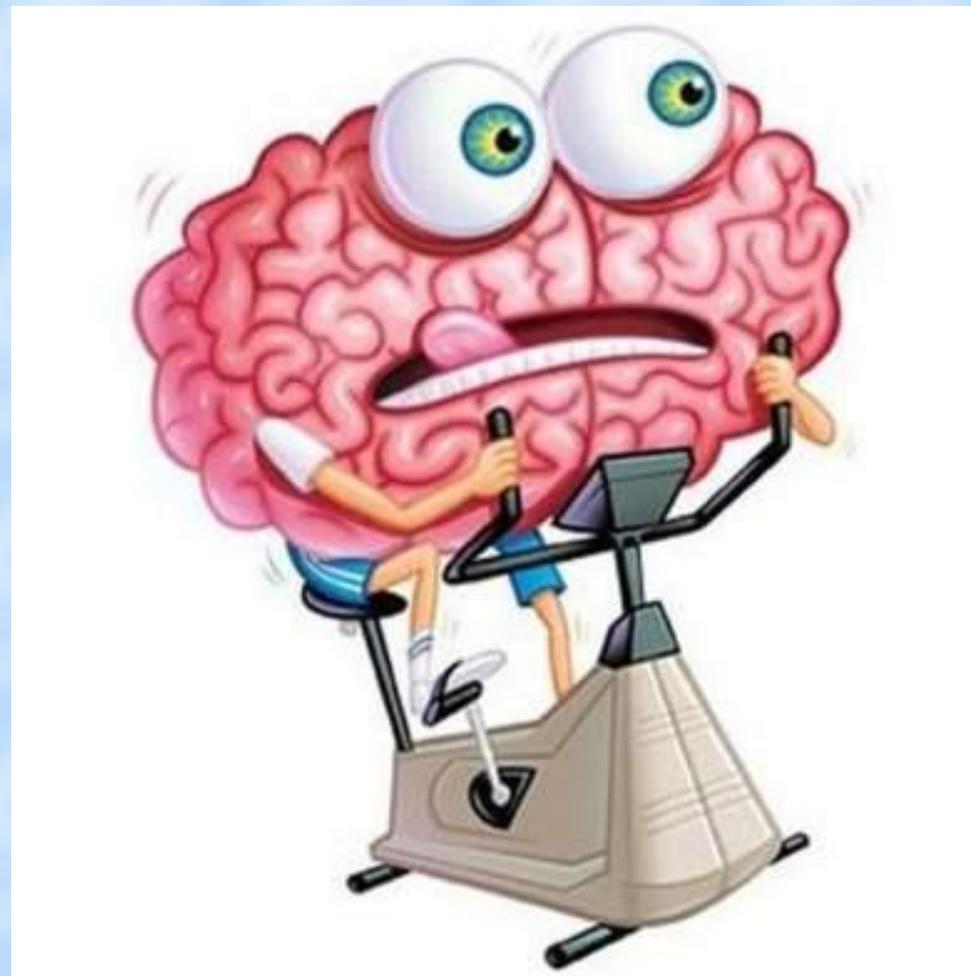
На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.



Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования, силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.



В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Влияния на организм:

- *Укрепляется опорно-двигательный аппарат:* увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток.
- *Укрепляется и развивается нервная система.* Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации

• Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени.

• Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

• Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

• Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Занятия физической культурой и спортом способствуют тому, что занимающееся, направляют всю свою энергию на совершенствование своих двигательных и функциональных возможностей, а свободное время школьник заполнит тренировками. Пропагандируя занятия физической культурой и спортом, возможно уменьшить распространение вредных привычек у подростков, тем самым укрепить здоровье нации.

Подводя итоги, нужно отметить, что занятия физической культурой и спортом должны быть не заменимыми составляющими ежедневной жизни общества. Так как, двигательная активность определяющий фактор здорового образа жизни.

