

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Маик А.В.

*Белгородский государственный
национальный исследовательский университет,
Россия, 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85
E-mail: 1299939@bsu.edu.ru*

Аннотация. Рассматриваются задачи физической культуры для младших школьников по укреплению осанки, развитию координационных движений, укреплению здоровья. Привить школьникам элементарные знания по режиму бодрствования и сна, формированиям знаний о видах спорта, дать знание по укреплению здоровья и его сохранения, в дальнейшем проверить умения и навыки по здоровому образу жизни, приобщить школьников к физической культуре, активным играм.

Ключевые слова: физическая культура, зарядка, дети, распорядок дня.

В данный момент к числу актуальных тем относится вопрос об активизации деятельности школьников начальных классов, наряду с нововведениями российского образования и новых ФГОС. К сожалению, участились жалобы на плоскостопие и боли в спине детей в возрасте от 6 до 10 лет включительно. По статистике приведенной ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) пациенты, которые жалуются на свое здоровье, практически не занимаются физической культурой, что и не позволяет полноценно развиваться организму. Кроме того, неполноценное физическое развитие ребенка может привести к таким серьезным последствиям как ожирение, низкая сопротивляемость внешних воздействий (пониженный иммунитет), а так же привести и последствиям психологического характера. Все более часто мы можем увидеть большинство детей за гаджетами, нежели увлеченных в спортивные и подвижные игры. Уже сейчас активно с этим борются школы, лицей, гимназии. Во многих образовательных учреждениях вводятся такие элективные занятия, как «Веселый баскетбол», «Игровая минутка с совой», «Веселая долина», которые направлены на активизацию детей вне урока физической культуры. Стоит задуматься не только о действиях со стороны образовательных учреждений, но и внедрить физическую культуру дома. Многое зависит от малой социальной группы под названием «Семья». Именно в ней закладывается традиционное поведение человека. Родители могут повлиять на ребенка и предложить ему игры, занятия в секции, выезд на пикники и даже совместная зарядка дома. Все это способствует активной физической деятельности, которая поможет правильно и полноценно развиваться организму. Так же неотъемлемой частью формирования знаний, умений и навыков выступает урок физической культуры в образовательном учреждении. Именно на данном занятии формируются элементарные знания по режиму бодрствования и сна, различные двигательные умения, что способствует укреплению здоровья, например,

укреплению мышц спины для правильной осанки. Так же осваивают понятия, функции и задачи здорового образа жизни. Физическая культура способствует умственной деятельности и дальнейшему развитию ребенка. Так, например, при перегруженности умственной деятельностью ребенка, которые сопровождаются быстрой утомляемостью, на уроках проводится физкультминутка. В данном возрасте дети очень пластичны, активны и любознательны, поэтому они с легкостью и с интересом принимают предложения учителя в каком-либо роде деятельности, будь то игра или же лазить по канату. Определить метод и род деятельности предстоит учителю. Существуют главные критерии методики преподавания физической культуры. В первую очередь, нужно учитывать индивидуальные и возрастные способности ребенка. Стоит вспомнить развитие детского организма. Рассмотрим пример правильного распорядка дня ребенка, с учетом режима сна и бодрствования, гигиенических норм, смены физической активности, приема пищи и т.д.

7:00-подъем.

7:00-7:30-самообслуживание, зарядка, умывание, уборка постели.

7:30-7:50-завтрак.

7:50-8:15-дорога в школу.

8:30-14:00-занятия в школе.

14:00-14:30-обед, отдых.

14:30-16:00-игры на воздухе.

16:00-17:00-приготовление уроков.

17:00-19:00- свободные занятия, гимнастика, проведение времени в кругу семьи.

19:00-19:30-ужин.

19:30-20:30-свободное время.

20:30-21:00-подготовка ко сну (личная гигиена)

21:00-сон.

В утреннюю зарядку ребенка начальной школы могут входить:

- 1) повороты головы вперед - назад, влево – вправо (8 раз);
- 2) круговые движения плечами (4 раза на каждую сторону);
- 3) круговые движения кистями (4 раза);
- 4) наклоны туловища вперед - назад, влево - вправо (8 раз);
- 5) круговые движения стопами (4 раза на каждую стопу);
- 6) прыжки сначала на одной ноге, позже на двух (20 раз).

Можно разнообразить, добавлять темп. Лучше делать под музыку, так и поднимется настроение, будет заряд бодрости, энергии и отличного настроения на весь день.

При систематическом занятии спортом у детей младшего школьного возраста наблюдается прирост различных физических способностей, это мы можем увидеть по статистике детей России средних образовательных учреждений.

Таблица 1 - Прирост различных физических способностей у детей начальных классов(%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,5	5,0	18,2	17,0
Силовые	12,9	9,7	38,0	27,0
Общая выносливость	8,1	6,5	30,6	22,0
Скоростная выносливость	2,3	4,6	14,6	14,3
Силовая выносливость	10,3	7,4	10,7	30,7

Для полноценного развития детей должны присутствовать в жизни ребенка активные, подвижные и спортивные занятия. Учебные учреждения не могут справиться с этой задачей сами, поэтому требуется участие родителей. Выше были представлены примеры занятий с ребенком в активной деятельности, следует начать с малого, с утренней зарядки, разминки при утомляемости, даже при выполнении домашнего задания и тогда при систематическом занятии, точного и правильного выполнения упражнения, результат не заставит ждать. Дети будут меньше жаловаться на боли в спине, усталость, появится интерес к активной деятельности.

Литература

1. Основы физической культуры [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html (дата обращения 10.10.2019 г.).
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВОСТОЧНО – ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Клокова Е.А.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемы и направления физкультурно-спортивной работы со студентами с учетом состояния здоровья, экономических реалий, экологической обстановки в Восточно-Европейском регионе. Дан анализ векторов тематических исследований в данной области и возможные перспективные направления дальнейшего развития.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, восточноевропейский регион, исследования.