

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Коваленко Екатерина Анатольевна

студент, Ставропольский государственный педагогический институт, филиал в г.
Железноводске, РФ, г. Железноводск

Оробинская Алла Николаевна

научный руководитель, преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических
дисциплин, Ставропольский государственный педагогический институт, филиал в г.
Железноводске, РФ, г. Железноводск

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF THE PERFORMANCE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Ekaterina Kovalenko

Student of Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Zheleznovodsk, Russia, Zheleznovodsk

Alla Orobinskaya

*Scientific supervisor, Teacher of the Department of Humanities and socio-economic disciplines of
Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Zheleznovodsk, Russia, Zheleznovodsk*

Для гармоничного развития личности школьника критически важно обеспечить достаточный уровень физической активности. В последние годы, из-за высокой учебной нагрузки как в школе, так и дома, а также по другим причинам, многие учащиеся сталкиваются с дефицитом активного времени в своем распорядке дня. Это приводит к гипокинезии, способной вызвать ряд серьезных изменений в организме ребенка. Исследования гигиенистов показывают, что до 82-85% времени большинство школьников проводит в статическом положении (сидя). У младших школьников произвольная физическая активность (например, прогулки и игры) занимает всего 16-19% суток, при этом на организованные занятия физической культурой приходится лишь 1-3%. С момента поступления в школу общая двигательная активность детей снижается почти на 50%, причем этот показатель падает от младших классов к старшим. Особенно заметен дефицит физической активности у школьников зимой; весной и осенью уровень активности, как правило, увеличивается.

Школьникам приходится не только ограничивать свою естественную физическую активность, но и продолжительное время находиться в статическом положении, сидя за партой или учебным столом. Единственным способом смягчить негативные последствия, возникающие у учащихся при длительной и напряженной умственной деятельности, является активный отдых от учёбы и организованная физическая активность. Двигательный режим школьника формируется в основном из утренней зарядки, подвижных игр на переменах, уроков физкультуры, занятий в кружках и спортивных секциях, а также прогулок перед сном и активного отдыха в выходные дни. В научной литературе приведены следующие данные: у школьников, не занимающихся физическими упражнениями, сила увеличивалась на 8,7 кг в

течение года; у подростков того же возраста, активно занимающихся физической культурой, прирост составил 13 кг, а у тех, кто помимо уроков физкультуры также занимался спортом, — целых 23 кг.

Физическая активность играет ключевую роль в оптимизации работы органов пищеварения, способствуя эффективному перевариванию и усвоению пищи. Она активизирует функции печени и почек, а также улучшает работу эндокринных желез, таких как щитовидная, половые железы и надпочечники, которые имеют огромное значение для роста и развития молодого организма.

При физических нагрузках увеличивается частота сердечных сокращений, что приводит к более мощным сокращениям сердечной мышцы и увеличению объема крови, выбрасываемой в крупные сосуды. Регулярные тренировки сердечно-сосудистой системы способствуют ее функциональному улучшению. Более того, во время физической активности в кровотоке поступает та кровь, которая в состоянии покоя не циркулирует по сосудам. Это вовлечение значительного объема крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует процессы кроветворения. Физические упражнения также создают повышенную потребность организма в кислороде, что, в свою очередь, увеличивает «жизненную ёмкость» легких и улучшает подвижность грудной клетки. Полное расправление легких помогает устранить застойные явления, а также снижает риск накопления слизи и мокроты, что служит профилактикой различных заболеваний. Таким образом, занятия физической активностью не только приносят положительные эмоции и бодрость, но и способствуют улучшению настроения. Поэтому неудивительно, что люди, познавшие радость от физических упражнений и спорта, стремятся к регулярным занятиям ими.

Список литературы:

1. Аксёнова, О. А. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ Автор составитель О.А.Аксёнова // Под общей редакцией С.П.Евсеева. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2017г.
2. Змановский, Ю.Ф. Физиология движений и активность. Учебное пособие / Ю.Ф. Змановский и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 160 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, В.И.Попова; СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 2017. – 267с.