

## **Содержание:**

image not found or type unknown



## **Введение**

Цель: формирование разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности гимнастики для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи:

- выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности;
- воспитание сознательное отношение к сохранению своего здоровья;
- сохранение и укрепления здоровья дошкольников.

## **1. Влияние занятий спортивно-оздоровительной гимнастикой на организм занимающихся.**

Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье школьника. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами - сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь школьника, физическая активность школьника резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей школьника, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов — изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и

энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье школьника. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность школьника к движению и нагрузкам.

## **2. Влияние движения на системы и органы.**

Итак, спортивно-оздоровительная гимнастика влияет на здоровье школьника по следующим причинам:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок или при занятиях гимнастикой 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 мышечных клеток. Систематические занятия препятствуют развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

2. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия гимнастикой способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

3. Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние гимнастики на организм школьника 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 большой объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое

сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося гимнастикой школьника быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

4. 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 занятиях спортивно-оздоровительной гимнастикой. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

5. Повышаются иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся школьников количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные школьники болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

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

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

### **3. Развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.**

В ходе обучения движениям дети накапливают определенный двигательный опыт, что облегчает процесс овладения новыми, более сложными умениями и навыками. Развитие физических качеств - одна из важнейших задач, стоящих перед физическим воспитанием в младшем школьном возрасте. В наибольшей мере это касается быстроты и ловкости, так как обучение у младших школьников совпадает с периодом, наиболее благоприятным для интенсивного развития именно этих качеств. В развитии выносливости главной задачей является способствовать повышению аэробных возможностей организма детей и на этой основе обеспечить

рост общей выносливости. Задачи в развитии силы связаны прежде всего с формированием осанки и укреплением отстающих в развитии мышечных групп. Гибкость у младших школьников следует поддерживать в оптимальных пределах с тем, чтобы ее показатели не снижались по мере естественного возрастного уменьшения эластичности тканей и увеличения мышечной массы.

Пробуждение интереса к спортивно-оздоровительной гимнастике - задача, которую следует решать уже в начальной школе, так как привычки, заложенные в детстве, весьма прочны. Стойкий интерес к физическим упражнениям у детей может быть вызван только тогда, когда занятия будут приносить им радость. Упражнения гимнастики призваны обогатить двигательный опыт детей и способствовать развитию физических качеств.

Элементы акробатики, упражнения в равновесии, разнообразные прыжки, упражнения в равновесии - далеко не полный перечень средств для развития силы, ловкости, быстроты и обучения умениям и навыкам, предусмотренным программой. Подвижные игры представляют собой очень важный раздел в ряду средств физического воспитания младших школьников. Подвижные игры должны способствовать закреплению и совершенствованию изученных упражнений или решать самостоятельные задачи по развитию физических качеств.

При воспитании скоростных качеств следует стремиться развивать у детей способность к высокому темпу движений, что сделать в старшем возрасте будет уже чрезвычайно трудно. Игровой и соревновательный методы как нельзя лучше способствуют решению этой задачи. Следует отдавать предпочтение целостным двигательным действиям и избегать узкоспециальных упражнений.

В развитии силы у младших школьников основным следует считать метод повторных усилий. Когда упражнение повторяется многократно (8--12 раз), то это способствует утолщению мышечных волокон и росту мышечной массы. Большое внимание необходимо уделить мышечным группам, которые формируют осанку. Здесь приемлемы и кратковременные статические упражнения.

Воспитание ловкости через увеличение запаса двигательных умений и навыков и путем приобретения способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой -- процесс довольно продолжительный. В этой связи к развитию ловкости у детей следует приступать как можно раньше: желательно с приходом их в школу.

Воспитывать ловкость следует в подготовительной и в начале основной части урока. При выполнении сложных по координации упражнений сериями интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. Из числа методических приемов, которыми пользуются для развития ловкости в процессе физического воспитания младших школьников, можно рекомендовать: а) применение необычных исходных и конечных положений при выполнении упражнений; б) «зеркальное» выполнение упражнений; в) выполнение упражнений в равновесии.

Воспитание гибкости у младших школьников, как правило, не составляет проблемы в связи с высокой степенью эластичности тканей, отсутствием мощной мускулатуры и другими факторами. Упражнения для развития гибкости следует применять после разогрева (разминки); они могут чередоваться с силовыми упражнениями, производиться на фоне утомления. Критерием достаточности этих упражнений служит ощущение боли в момент выполнения.

Выносливость у младших школьников развивается как в результате суммарного эффекта от нагрузок, связанных с воспитанием других качеств, так и в специально направленных занятиях. Поскольку воспитание выносливости сопряжено с выполнением упражнений на фоне наступившего утомления, то ими следует заниматься в конце тренировки после обучения новому материалу или после выполнения упражнений на быстроту и ловкость. Многократное, однообразное повторение упражнения с целью воспитания выносливости не привлекает младших школьников.

Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. В этом возрасте развивается двигательный опыт, так как движения являются потребностью ребенка.

## **Заключение**

Гимнастика является эффективным средством гармонического развития личности школьников, их двигательных способностей, повышения уровня физической

подготовленности средствами физических упражнений. Оказывая существенное воздействие на функционирование различных систем организма человека, комплексы спортивно-оздоровительной гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся.

Сегодня приоритетным направлением обучения и развития младшего школьника должно стать физкультурно-оздоровительное, целью которого является повышение ресурсов здоровья и физическое совершенствование воспитанников. Прежде всего, это усиление работы оздоровительной направленности во время занятий гимнастикой.

Педагоги считают, что приобщение к физической культуре – это творческий процесс, поэтому во время выполнения циклических упражнений стимулируется творческая активность детей. На занятиях дети получают представления о разнообразном мире движений. Игровая форма занятий помогает преодолеть неуверенность в себе, застенчивость, робость, повышает самооценку, позволяет свободно раскрывать свои достоинства, возможности и способности.

## **Список литературы**

1. Гимнастика : учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский;
2. Бикбулатова С.А., Сухостав О.А., Зябрева Т.И. Общеразвивающие упражнения.