

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.