Статья

«Движение это жизнь»

Автор Глухих Александр Иванович

МБОУ «СОШ №27»

г. Киселевск, Кемеровская область.

Согласно недавним исследованиям, болезни, появляющиеся у людей после сорока лет, в большей степени обусловлены не старением, а образом жизни, который человек вел с самого детства. К сожалению, в современном мире высоких технологий ребенок скорее отдаст предпочтение компьютерной игре, чем развлечениям на свежем воздухе. К чему это приводит? По некоторым данным, каждый пятый ребенок до пяти лет страдает ожирением. От чего зависит правильное физическое развитие ребенка?

*Движение — это жизнь.*

Как уже отмечалось, сейчас дети все меньше времени проводят на свежем воздухе, а пары часов школьной физкультуры явно недостаточно для полноценного физического развития. Между тем регулярные физические упражнения способствуют укреплению растущих мышц, костей и суставов, уменьшению тревожности и стресса, снижению избыточного веса и формированию адекватной самооценки. И наоборот, малоподвижные дети в большей степени подвержены стрессу, страдают от низкой самооценки, чаще курят и принимают наркотики.

Что могут делать родители, заботясь о физическом развитии своего ребенка?

*Роль взрослых*

Вот несколько советов для родителей:

1. *Подавайте детям пример в занятиях спортом (даже если это будет всего лишь пять минут упражнений в день).*
2. *Проводите выходные вместе с детьми на свежем воздухе, а не в кинотеатрах и торговых центрах. Летом можно кататься на велосипедах и роликах, зимой — на санках, лыжах и коньках.*
3. *Следите, чтобы ребенок не проводил все свободное время, сидя перед телевизором и компьютером.*
4. *Контролируйте питание ребенка. Фаст-фуд, сладости, чипсы, газировка, а также переедание ведут к ожирению и не только, а избыточный вес, в свою очередь, мешает полноценному физическому развитию ребенка.*

Ради полноценного физического развития ребенка, возможно, родители сочтут нужным записать его в какую-нибудь спортивную секцию. Однако даже без этого есть много видов спорта, доступных каждому и всесторонне развивающих организм. Среди них, например, обычная ходьба, бег, катание на велосипеде, плавание, прыжки на батуте. Многие из них, например, велосипед, плавание и батут — это не только спорт, но и развлечение, отличная возможность совместить приятное с полезным. А между тем плавание разрабатывает практически все группы мышц, а батут улучшает работу сердца и легких и развивает вестибулярный аппарат.

Как видно, здоровое физическое развитие ребенка — задача не из простых. Однако при должном родительском внимании она вполне выполнима.

**Развитие физических качеств детей в современном образовании.**

Всестороннее физическое воспитание является одной из важнейших задач всего нашего общества. Формирование в процессе занятий физической культурой и спортом крепкого здоровья, сильной воли, высокой работоспособности и активности является основой для интеллектуального развития и физического совершенствования человека.

Особенно актуальным является развитие двигательных качеств, они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Применительно к физической культуре используют термин «физические качества». Развитие физических качеств с самого раннего возраста является залогом здоровья на всем протяжении жизни человека.

Основными физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности: быстроту, гибкость, силу, ловкость (координация), выносливость другие.

Тактическое значение имеет развитие всех физических качеств, так как развитие одного из них определенным образом влияет на развитие другого. Поэтому занятия должны быть комплексными и последовательными, с применением различных упражнений. Только тогда при совершенствовании физических качеств формируются разнообразные двигательные навыки.

**Быстрота** рассматривается в теории физического воспитания как «комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции». Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. По данным Е.Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств следует использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальной темпе на коротких дистанциях с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с предложенным темпом. В занятиях и игровой деятельности используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, сидя на корточках, стоя на одном колене и другие). Развитию быстроты способствуют и подвижные игры. В них выполняя задания на скорость по сигналу, ребенок может и самостоятельно изменять характер движения, его быстроту в зависимости от изменения ситуации (например, действие водящего при ловле, догонялках и т.д.). Правильная двигательная реакция ребенка будет определяться умением быстро воспринимать направление и скорость движущегося предмета (игра «Ловишки») с учетом расстояния и глазомерных оценок. Все это позволяет ребенку правильно ориентироваться в изменяющейся обстановке.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться). Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. У ребенка развитие ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бег, прыжок, метание, лазанье и т.д.).
Для развития ловкости у детей используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба, бег между предметами, с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке; перепрыгнуть через предмет и т.д., а также в метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, ОРУ, особенно с предметами, и другие). Наилучшие условия для совершенствования ловкости создаются в разнообразных подвижных играх: ребенок должен проявлять быструю сообразительность, увертливость, умение ловко двигаться между предметами, инициативу при неожиданных изменениях ситуации, использую благоприятные моменты для этого с помощью пространственной и временной ориентировок.

**Сила** – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

В воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма – незавершенность развития нервной системы, слабость мышц, преобладание тонуса мышц - сгибателей. Поэтому упражнения на постепенное развитие силы должны быть направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника (ОРУ). Тщательный отбор динамических упражнений должен предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, а также лазанье по вертикальной и наклонной лестнице), определяемое «возможности опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы детей на кратковременные скоростно-силовые нагрузки» (Е.Н. Вавилова).

Для развития силы я применяю следующие упражнения: \*Упражнения для рук плечевого пояса (отжимание, в упоре лежа, усложненные варианты отжиманий, в упоре лежа – в замедленном темпе, на широко разведенных руках; \*Упражнения для туловища и рук (и.п. лежа на животе – быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.; сеть - поднимая ноги в угол; поднять прямые ноги до касания пола носками за головой; скрестные движения ногами и другие).Упражнения для ног – прыжки на скакалке и различные виды приседаний.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов (А.Н. Крестовников). В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому, слишком большая нагрузка может повредить процессом роста. У ребенка следует постепенно развивать общую выносливость, т.е. выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма.

Различные виды деятельности вызывают различное утомление – умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности. Основной формой развития выносливости у детей дошкольного возраста являются систематические занятия на свежем воздухе, главное содержание которых составляют 2-3 подвижные игры (например, «Хитрая лиса», «Ловишки» и другие). В этих играх половина времени уделяется бегу, чередующемуся с ходьбой, ОРУ, лазаньем и метанием.

Для развития силовой выносливости я применяю следующие упражнения: \*Упражнения для рук плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками вы всех направлениях с гантелями или амортизаторами) отжимание, в упоре лежа, подтягивание на мине перекладине в хвате обычным и широким способом (с отягощением; \*Упражнения для ног и туловища (глубокое приседание – с гантелями; прогибание – лежа на животе, на полу, на стене; поднимание ног в висе на гимнастической стенке – согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины; \*Статические упражнения – в эту группу входят висы, стойки и другие положения, для удержания которых требуются значительные напряжения.

Развитие скоростной выносливости: упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев, способность выполнять движение с большей амплитудой. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Это качество необходимо развивать с самого раннего возраста с 3-4 лет. Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться ОРУ (с предметами и без них). Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

Для развития гибкости я применяю следующие упражнения: \*Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах (маховые и круговые движения согнутыми руками, прямыми руками); \* Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах (глубокое покачивание в выпаде вперед, махи ногами вперед, в стороны, назад); \*Упражнения для развития гибкости позвоночника (наклоны в стороны, повороты в стороны, наклоны вперед их выполнение позволяет оценивать гибкость детей, наклоны назад, круговые движения плечами и другие).

Также упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движения. Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, отрицательные психические факторы и утомление ухудшают показатели этого качества.

**Прыгучесть** – это свойство человека высоко и быстро прыгать. Оно связано с силой мышц нижних конечностей и быстротой их сокращений. Качество прыгучести – необходимое условие для хорошей координации движений, для быстроты переключения от одного дела к другому, для прикладных навыков в жизни каждого человека. Для развития этого качества применяют следующие упражнения: прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, прыжки высоту с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах, с продвижением вперед, доставание предметов, подвешенных на различной высоте и многие другие. Умение выполнять все эти упражнения является профилактикой плоскостопия, подвывиха голеностопного и коленного суставов.

Активные, целенаправленные занятия по развитию физических качеств ускоряют и качественно изменяют процесс развития всех систем организма.

Воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние и на остальные. Характер и величина этого влияния зависят от особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности обучаемого. Следует учитывать, что высшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определенной степени развития остальных.
Поэтому развитие физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении.