

Крючкова Екатерина Владимировна,

учитель физической культуры,

МАОУ "Лицей №7",

Новосибирская область, город Бердск

ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Аннотация. Для ребенка противоестественно сидеть на месте и заниматься спокойными играми. И вместо того, чтобы ругать, помогите ему направить энергию в нужное русло. Об этом рассказывается в статье.

Ключевые слова: физические упражнения, организм ребенка, влияние физических упражнений на организм.

Среди родителей есть ошибочное мнение, что физическая культура начинается в школе. Но процесс становления всех систем организма происходит значительно раньше, и физические упражнения в нем очень важны. Кроме того, дети никогда не могут усидеть на месте, они бегают, прыгают, резвятся. И все потому, что из-за физиологических особенностей этого возраста просто не могут иначе.

Под влиянием физических упражнений и игр дети быстрее и лучше растут. Благодаря усилению обмена веществ, кровью доставляется больше «строительного материала» и кости быстрее увеличиваются как в длину, так и в ширину. Еще заметнее увеличивается объем мышц. Соразмерно увеличиваются и развиваются в результате занятий физическими упражнениями и играми также все внутренние органы. Сердце ребенка нуждается в постоянной нагрузке, иначе его мышечная система прорастает жиром, становится вялой, неспособной к сильным сокращениям, плохо обеспечивает ткани, кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями и играми укрепляют мышцы человека, в том числе и сердечную мышцу. Сердечная мышца тренированного человека с каждым ударом посылает в кровеносные сосуды значительно больше крови, чем у лиц, не занимающихся физическими упражнениями и играми. Кровь омывает ткани всего тела и хорошо снабжает их кислородом. В промежутке между двумя сильными сокращениями тренированное сердце дольше отдыхает. Таким образом, оно работает более экономно, меньше устает.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ

Влияние физических упражнений и игр на легкие также чрезвычайно благотворно, особенно если занятия проводятся на свежем воздухе. Организм при этом требует повышенного количества кислорода, ребенок полной грудью вдыхает воздух и так же глубоко выдыхает, чувствуя потребность освободиться от углекислоты, обильно вырабатываемой клетками, и пополнить легкие свежим воздухом. У ребенка под влиянием физических упражнений и игр изменяется объем грудной клетки. Грудь становится шире, ребра приобретают большую подвижность, укрепляются дыхательные мышцы. Это ведет к увеличению жизненной емкости легких. Улучшается также состав крови.

Физические упражнения и игры хорошо действуют и на нервную систему. Нервные клетки получают больше питательных веществ, кислорода, лучше развиваются и энергичнее работают. Присмотритесь к движениям ребенка, только что начинающего ходить: как они беспомощны и неуклюжи, сколько он делает лишних взмахов руками, его шаги не одинаковы по величине и т.п. Взгляните на подростка, впервые вставшего на лыжи: опять та же неуклюжесть, падения, судорожные повороты и наклоны туловища в попытках сохранить равновесие. Нервные двигательные центры еще не научились справляться со своей задачей и посылают команды не тем мышцам, заставляют их сокращаться с избыточной силой, тогда как нужные мышцы в работу не вовлекаются. В результате движения получаются неточными и неуклюжими, все тело напрягается, ребенок бесполезно тратит много сил и энергии.

Кратковременные физические упражнения и игры в процессе уроков и приготовления домашнего задания, способствуют повышению внимания и производительности труда. На уроках, которые следуют после занятий физической культурой, успеваемость выше. Прогулки, физические упражнения и игры после окончания уроков являются средством восстановления умственной работоспособности. В настоящее время резко возросла общественная ценность физической культуры и спорта.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:
ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Влияние физических упражнений и игр на организм детей и подростков.*
- 2. Маркелова Н. Влияние физкультуры на здоровье детей.*