

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Горин Н. Д., Рагозин М. К.

Научный руководитель: ст. преподаватель Шигабудинов Алексей Викторович
Кафедра физической культуры
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Горин Никита Дмитриевич — студент 2 курса педиатрического факультета.
E-mail: gorinnekit070401@gmail.com

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, детский спорт.

Актуальность исследования: проблема физического воспитания детей младшего школьного возраста. Сейчас проблема ожирения и раннего появления вредных привычек у детей актуальна, как никогда, ведь фаст-фуд, табачные и алкогольные изделия находятся в шаговой доступности, физическая активность заменяется компьютером. Все это формирует неправильное представление о мире и сокращает жизнь на несколько десятков лет.

Цель исследования: обобщить и проанализировать литературные данные по данному вопросу исследования.

Материалы и методы: изучение и анализ литературных источников по теме, в том числе правовые акты и научные труды, раскрывающие интересующий нас вопрос, использован метод обобщения информации, а также личные беседы с детьми данного возраста.

Результаты: младший школьный возраст — один из самых важных периодов в жизни человека. Именно тогда нужно привить любовь к спорту, учитывая особенности и интересы ребенка [1]. Отсутствие физических нагрузок у ребенка приведет его к гиподинамии, влияющей на умственные способности и нервно-психическое развитие ребенка. Ограниченная работа мышц в течение 2-6 недель приводит к развитию дистрофических и деструктивных изменений в мышечном волокне, к уменьшению насыщенности минералами и активному выведению кальция с мочой. Все это приводит к изменениям в стенках сосудов и сердце, у детей возникают негативные реакции на физические нагрузки [2]. Поэтому ребенок должен получать физическое воспитание в школе и за ее пределами.

Государство так же содействует физическому развитию детей и формированию культуры здоровья. Формирует у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания. Так же государство создает для детей, в том числе детей-инвалидов, условия для регулярных занятий физической культурой и спортом, в частности на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования. Стороной не обошли и помощь в проведении массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей. [3]

Вывод: одной из главных задач для родителей и государства становится заинтересовать ребенка в спорте и обеспечить возможность посещения секций. Прежде всего, этому способствует различные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, привитие любви к спорту ребенку, правильный пример родителей.

Литература

1. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015.
2. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 2013.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»