Я.Н.Поддубная
Старший преподаватель
Педагогический институт филиала ВВГУ
г.Уссурийск, Россия
Д.А.Бодров
Педагогическое образование «Физическая культура»
Группа У/БПО-23-ФК1
Педагогический институт филиала ВВГУ

Влияние спорта и тренировок на адаптацию к школьной деятельности детей начальной школы

Аннотация. С течением времени всё чаще поднимается вопрос о физической активности школьников. Ведь нагрузка в школе растёт и времени на минимальные нормы ежедневных физических нагрузок для организма остаётся всё меньше, поэтому многие дети и их родители предпочитают не тратить время на спортивные секции и «излишние» занятия спортом. В статье рассматривается вопрос о влиянии спорта, тренировок и физических нагрузок на учебную деятельность школьников. Так же будут рассмотрены физиологические аспекты, которые влияют на развитие детей школьного возраста и их взаимосвязь с учебной деятельностью.

Ключевые слова: дети, спорт, тренировки, влияние на учебную деятельности, адаптация.

С каждым годом становится все более заметна тенденция к ухудшению здоровья детей, которые только вступают в учебный процесс, а именно: всё больше детей приходят в школу уже с плохим зрением, слабо развитым скелетно-мышечным каркасом, повышенной утомляемостью и отсутствием сил для выполнения и сдачи нормативов по простейшим из дисциплин физической культуры. Всё это свидетельствует о слабом развитии организма ребёнка, а также о его нежелании или отсутствии мотивации заниматься физическими нагрузками. Но с приходом в школу проблема не исчезает, а только начинает усугубляться. Причинами неудовлетворительного состояния здоровья учащихся общеобразовательных школ и уровня их физической подготовленности является отсутствие научно обоснованной системы физического воспитания школьников. Это связано с тем, что не разработана целостная концепция этой системы, не определены пути её реструктуризации.[4:355]

Физическая активность способствует гармоничному развитию растущего организма, а так же укреплению иммунитета и профилактике различных инфекционных и врождённых заболеваний. Максимальную пользу физическая активность приносит в возрасте

от 7 до 12 лет, когда дети находятся в младших классах. Так же нехватка физической активности приводит к недостаточной сопротивляемости детского организма простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки формирования слабого сердца, также зачастую малая физическая активность сопровождается неправильным питанием и ведёт к избыточной массе тела, тучности, неповоротливости, ещё более склоняя к малой физической активности.[5:111]

По рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) дети в возрасте от 5-17 лет должны уделять физическим нагрузкам не менее 60 минут в день. При увеличении времени нагрузок возрастает польза для организма. Физической активностью направленной на развитие опорно-двигательного аппарата, а так же скелетно-мышечного каркаса, необходимо заниматься не менее трёх раз в неделю. При уменьшении количества минимальных нагрузок, возрастает риск ухудшения здоровья и развитие различных заболеваний связанным со скелетно-мышечным каркасом. Особенно важны нагрузки в детском и подростковом возрастах, когда происходит активное формирование физиологической части человеческого организма и психологического отношения к спорту. Так же для правильного развития организма и полного его восстановления после физических нагрузок требуется соблюдать режим сна. Ведь именно сон позволяет организму восстановить потраченные за день силы, вывести из организма токсины, которые в большинстве своём вырабатываются в головном мозге и выводятся через глимфатическую систему которая эффективнее всего работает во время сна. Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, дети и подростки должны спать ночью в 11-14 лет 9-10 часов, в 15-17 лет 8-9 часов (Рекомендации Федеральной службы. 2016).[5:213].

В школе всё чаще поднимается вопрос о травле и издевательствах, как психологических(связанный с оскорблениями и унижениями), так и физическими(побои и вымогательство). Каждый родитель хочет научить ребёнка постоять за себя и уберечь от такого рода «учебных» отношений. В этом могут помочь различные спортивные секции, которые научат ребёнка самозащите, а так же психологической устойчивости. В качестве примера хочется привести такой вид спорта как: «Рукопашный бой». Ведь в данном виде спорта представлено всё, что нужно для гармоничного развития личности. Основы боевых искусств, таких как: каратэ, бокс, дзюдо, самбо, кикбоксинг и многие другие. Так же способствует развитию психологических качеств, таких как: целеустремлённость, стрессоустойчивость. Так же ребёнок становится гораздо активнее в

социуме, благодаря новым знакомствам, соревнованиям и турнирам. Всё это, может лишь помочь в учебном процессе в школе. По результатам исследования многих учёных проведённых с детьми младшего школьного возраста установлено, что занятия рукопашным боем снижают и контролируют в диапазоне средних значений уровень нейротизма юных спортсменов, что делает их более эмоционально устойчивыми и менее напряженными при реализации своей спортивной и учебной деятельности.[2:228].

Так же стоит отметить, что в школах при которых есть спортивные секции, особенно если они связаны со спортивными дисциплинами основанными на боевых искусствах, наблюдается более высокий процент учащихся занимающихся спортом и выполняющих даже простейшую утреннюю зарядку. В качестве примера хочется привести одну из Тульских школ, в которой решили провести эксперимент и проводить по одному уроку рукопашного боя в неделю на занятиях физической культуры. Если до его начала элементарную утреннюю зарядку делали примерно треть учащихся, то после его окончания число увеличилось почти в два раза. Следует отметить, что по сравнению с данными, полученными начале эксперимента (утреннюю зарядку делали 37,5 %, самостоятельно занимались физической культурой 66,6 %), увеличилось количество учащихся, самостоятельно реализующих различные формы физического воспитания. Так, утреннюю зарядку стали выполнять 70,8 % юношей, а самостоятельно заниматься физическими упражнениями - 83,3 % респондентов.[1:6].

Таким образом, подводя итог выше сказанному можно сделать вывод, что занятия спортом очень важны и ценны для детей школьного возраста, особенно если ребёнок посещает спортивные секции, или просто занимается физической культурой в свободное время. Ведь именно простейшие физические нагрузки такие как: ходьба, бег, приседания и отжимания - способствуют достаточному развитию скелетно-мышечного каркаса в организме и вестибулярного аппарата. Но для того, чтобы приучить ребёнка к физическим нагрузкам и спорту, занятия в школе должны быть интересными и направлены на всестороннее развитие организма. К тому же если ввести в школе основы каких-либо боевых искусств, по типу рукопашного боя, самбо или дзюдо, можно решить проблему с физическим насилием со стороны сверстников, так как вся негативная энергия будет оставаться на тренировках, и развитием морально-волевых качеств у детей, посредством преодоления самого себя этих занятиях.

Библиография:

1. Борисова В.В. Методика двигательной подготовленности старшеклассников с использованием средств рукопашного боя на уроках физической культуры // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт.. 2021. (7). С.134 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-dvigatelnoy-podgotovlennosti-starsheklassnikov-s-ispolzovaniem-sredstv-rukopashnogo-boya-na-urokah-fizicheskoy-kultury/viewer
2. Ворожейкин А.В., Воронин Д.И., Антипин Ю.А., Глухов А.В. Рукопашный бой как универсальное средство физической культуры для решения задач развития детей дошкольного возраста // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 4 (28). С.268 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rukopashnyy-boy-kak-universalnoe-sredstvo-fizicheskoy-kultury-dlya-resheniya-zadach-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta/viewer
3. Кочетова Ю.Ю., Старчикова М.В., Бендрикова А.Ю., Репкина Т.В. Оценка значимости факторов стресса, нерационального питания и низкой физической активности для здоровья школьников // Science for Education Today. 2020. № 5 (10). С.227 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-znachimosti-faktorov-stressa-neratsionalnogo-pitaniya-i-nizkoy-fizicheskoy-aktivnosti-dlya-zdorovya-shkolnikov/viewer
4. Орешкина Е.В. Физиологические аспекты физического воспитания, влияющие на здоровье школьников // Вестник науки. 2022. № 6 (51). С.388 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-aspekty-fizicheskogo-vospitaniya-vliyayuschie-na-zdorovie-shkolnikov/viewer
5. Попова Е.С. Иванова Н.А. Проблема недостаточной физической активности современных школьников // Проблемы педагогики. 2020. № 6 (51). С.121 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-nedostatochnoy-fizicheskoy-aktivnosti-sovremennyh-shkolnikov/viewer
6. Сахно С.Р. Как сон влияет на учебную жизнь учащихся // Комплексные исследования детства. 2022. № 3 (4). С.263 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kak-son-vliyaet-na-uchebnuyu-zhizn-uchaschihsya/viewer