

Некоторые аспекты двигательной активности в скоростном беге на коньках

Соловьев С.А.
МОБУДО СШОР им. Л. П. Скобликовой
тренер-преподаватель

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, которая является одним из существенных условий всестороннего развития детей. Малоподвижное положение за рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма детей, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Общая двигательная активность детей снижается по мере их взросления, в силу увеличения учебной нагрузки. Дефицит двигательная активность в режиме дня в значительной мере обуславливает появления гипокинезии, которая может вызвать изменения в организме детей. Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же в сопротивляемости организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы.

Придавая особую значимость роли двигательной активности, необходимо определить приоритеты.

При систематических занятиях в спортивных школах детей младшего школьного возраста происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма детей. Этому, главным образом, способствуют положительное влияние дополнительных факторов на закрепление умений и навыков физических упражнений.

Результаты педагогического наблюдения, характеризующий уровень двигательной активности свидетельствует, что до 75 – 80 % дневного времени дети находятся в не подвижном положении. Анализ произвольной двигательной деятельности составляет примерно до 18 – 24 % в режиме дневного пребывания в дошкольном учреждении.

Средние показатели развития физических способностей занимающихся детей в спортивных секциях на 15 – 20 % выше. Масса тела соответствует возрастным нормативным требованиям, окружность грудной клетки на 1,5 – 2 см больше, сила сжатия кисти выше 2,5 – 3,5кг, а жизненный объём легких на 0,5 – 1 литр превышает средне статические показатели учеников, не посещающих спортивные секции. Таким образом, можно утверждать с достаточной точкой вероятности, что дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют относительно достаточную двигательную активность, которая в свою очередь является одним из необходимых условий гармонического развития личности.

Занятие в спортивных секциях положительно воздействует на достаточность двигательной активности детей младшего школьного возраста. Применение здоровьесберегающих формы работы, способствуют всестороннему и гармоничному развитию подростков. Дефицит двигательной активности рекомендуется восполнять занятиями в спортивных секциях и оздоровительных центрах, что в дальнейшем позволит школьникам избежать нарушения скелетно мышечного аппарата, сердечнососудистой и центральной нервной системы.

Список литературы.

1 Абдульманова Л. В. Движение как способ жизни ребенка // Ребенок в мире культуры. – Ставрополь, 1998. – С.187-225.

2 Красношлык З. П. Система оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Истоки здоровья». – Владикавказ, 2008. – 150 с.

3 Вергелес Г. И., Матвеева Л. А., Гаев А. И. Младший школьник: помоги ему учиться. – С.-П.: РГПУ им. Герцена А. И., Союз. – 2000. – 159с.