

РГПУ им. Герцена

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В МЛАДШЕЙ И СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Презентацию подготовила студентка ППФ,
Группы 14-10,
Митрофанюк Елена

Санкт-Петербург
2015г.

ПЛАН:

- Введение
- Возрастные закономерности развития моторики
- Планирование физической нагрузки
- Нормирование двигательной деятельности
- Значение физической культуры для развития двигательного аппарата
- Вывод

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание, состоящее в укреплении здоровья и физическом совершенствовании детей, существенно отражается и на развитии мышления, внимания и памяти. В этом заключается не просто биологический смысл: происходит расширение возможностей человека в восприятии, переработке и использовании информации, усвоении знаний, разностороннем изучении окружающей природы и самого себя.

Физические упражнения совершенствуют мышечную систему и вегетативные функции (дыхание, кровообращение и др.), без которых невозможно выполнение мышечной работы. Кроме того, упражнения стимулируют функции центральной нервной системы.

Возрастные закономерности развития моторики

Основные задачи школьного физического воспитания нужно успеть максимально полно решить за первые восемь лет обучения детей в школе, иначе будут упущены самые продуктивные возрастные периоды для развития двигательных возможностей детей.



Период 7-11 лет. Исследования показывают, что школьники в этот период обладают относительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети младшего школьного возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, однако их следует постепенно приучать к сохранению статических поз, что положительно влияет на осанку.



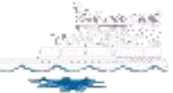
ВЫНОСЛИВОСТЬ

Наблюдения показывают, что дети 7-11 лет имеют невысокий показатель выносливости к динамической работе, однако с 11–12 лет мальчики и девочки становятся более выносливыми. К 14 годам мышечная выносливость составляет 50–70 %, а к 16 годам – около 80 % выносливости взрослого человека.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ



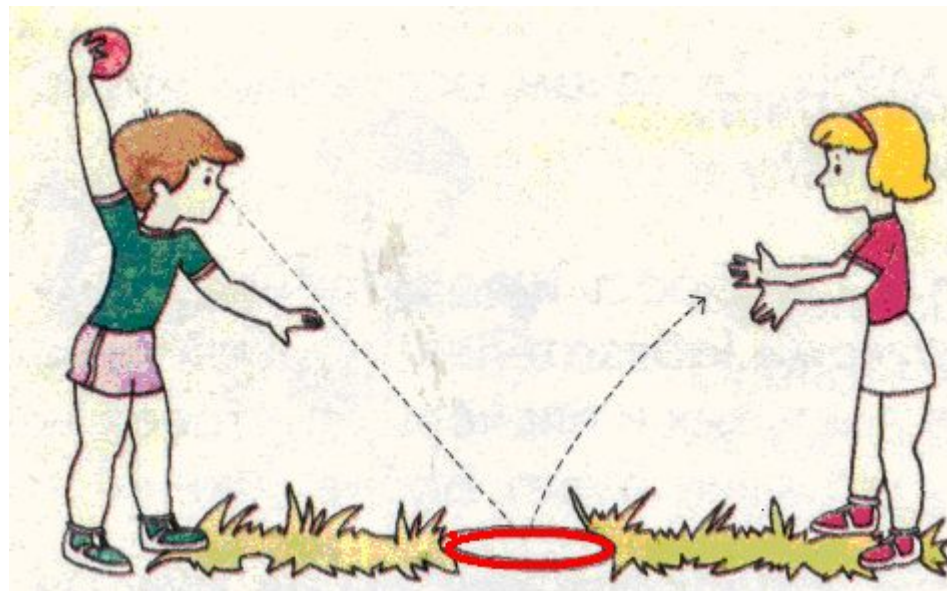
В 7-11 лет происходит интенсивное развитие быстроты движений (частоты, скорости движений, времени реакции и т. д.), поэтому в подростковом возрасте школьники очень хорошо приспосабливаются к скоростным нагрузкам, что выражается в высоких показателях в беге, плавании, т. е. там, где скорость и реакция движений имеют первостепенное значение. Также в этот период наблюдается большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата. Все эти морфофункциональные предпосылки имеют значение для развития такого качества, как гибкость (отметим, что к 13–15 годам этот показатель достигает максимума).



В 7-10 лет ускоренными темпами развивается ловкость движений. В этом возрасте у детей еще недостаточно совершенен механизм регуляции движений, тем не менее они успешно овладевают основными элементами таких сложных действий, как плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и др. При этом дети-дошкольники и младшие школьники труднее приобретают навыки, связанные с точностью движений рук, воспроизведением заданных усилий. Эти параметры достигают сравнительно высокого уровня развития к подростковому возрасту.

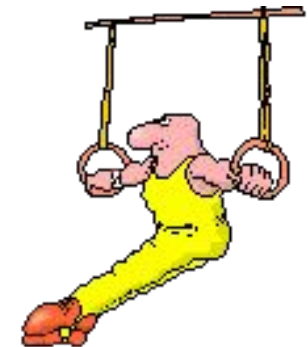


К 12–14 годам повышается меткость бросков, метания в цель, точности прыжков. В то же время, по некоторым данным, наблюдается ухудшение координации движений у подростков, связанное с морфофункциональными изменениями в период полового созревания.



НОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Для подростков необходим активный отдых после третьего или четвертого урока, а также перед приготовлением домашних заданий, в то время как занятия физкультурой или подвижный отдых после пятого или шестого урока приводят к ухудшению показателей работоспособности и угнетению фагоцитарной активности лейкоцитов крови.



ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Увеличение двигательной активности детей и подростков ведет к изменениям в костной системе и более интенсивному росту их тела. Тренировка укрепляет кости и делает их более устойчивыми к нагрузкам и травмам. Не менее важно и то, что спорт, физические упражнения, учитывающие возрастные особенности детей и подростков, устраняют нарушения осанки.





ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ВЫВОД

Таким образом, благоприятный эффект, оказываемый физическими упражнениями на формирование здорового, сильного, выносливого человека с правильным телосложением и гармонично развитой мускулатурой, очевиден.



ИСТОЧНИКИ

- Аветисян Л.Р., Кочарова С.Г. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся // Гигиена и санитария. 2001-№6-с.48-52.
- Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье и развитие школьников // Педиатрия. 2002.-№6-с.37-41.
- <http://biofile.ru/bio/9482.html>