**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В наше время жизнедеятельность многих школьников, особенно тех, кто проживает в городе, протекает в условиях пониженной двигательной активности. Результатом этого считается увеличение количества учащихся с теми или другими отклонениями не только в здоровье, но и в физическом развитии. У одних наблюдаются слабость мышц, нарушение осанки, искривление позвоночника, у других – отставание в развитии сердечно-сосудистых систем. Одним из наиболее реальных способов оказания поддержки школьникам в этих условиях является интенсивная физическая культура. Физическое развитие формирует двигательные умения и такие качества, как скорость, гибкость, силу и стойкость, а также воспитывает у ребёнка решимость, уверенность, упорство.

Актуальность данной темы состоит в том, что проблемы физического воспитания за последние годы все больше и больше притягивают интерес педагогической и врачебной общественности, а так же родителей. И это совсем не случайно. Известно, какой огромной значимостью обладает правильно организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного спортивного развития, увеличения трудоспособности их организма и расширения многофункциональных способностей. В особенности это очень важно в 7-10 лет. Создание дифференцированного физического развития - нелёгкий и кропотливый процесс, требующий, в первую очередь, накопления огромного теоретического материала и существенного обогащения наших познаний об особенностях роста и формирования организма детей, подростков и юношей. Для того чтобы совершенствовать каждого школьника, необходимо постоянно реализовывать контроль за уроками спортивной подготовки, физическим развитием, состоянием здоровья и создавать определённые рекомендации по методики улучшения физической культуры.

Современное общество стремится к тому, чтобы каждый ребёнок, начиная с самого раннего возраста, рос здоровым, крепким, сильным и гармонически развитым. Физическая культура представляет собой важнейший фактор  совершенствования человека, укрепления его здоровья.

Б азой физической культуры считается движение, двигательный процесс, спортивная тренировка, физическое упражнение. Под воздействием разнообразных упражнений укрепляется состояние здоровья, улучшается физическое развитие, формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества и создаются условия с целью реализации интеллектуального, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое воспитание - это такой вид воспитания, особенность содержания которого отображает обучение двигательным упражнениям, развитие физических качеств, освоение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к спортивным занятиям. В физическом воспитании учащихся главная роль принадлежит базовой гимнастике, процедуры которой составляют большую часть школьной программы по физической культуре. Сущность упражнений обеспечивает общее физическое становление учащихся и формирование актуальных умений для труда и быта (перемещения в соответствующем направлении, управление движениями рук, ног, тела, головы, рабочими позами). Всевозможные упражнения рассчитаны на силу, выносливость, быстроту.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия активизируют двигательный режим во время учебного дня, поддерживают детей младшего школьного возраста в тонусе во время умственной активности, оказывают благоприятное воздействие на организм.

Формы таких занятий:

1. Ранняя зарядка – оказывает большое влияние на повышение трудоспособности, делает лучше состояние здоровья.

2. Физкультминутки на уроках – убирают переутомление, повышают интеллектуальную активность, проводятся при возникновении утомления.

3. Игры и физические упражнения на переменах – полезное средство интенсивного отдыха, улучшения здоровья и возвращения к процессу обучения. С целью комфортного выполнения игр и физических упражнений на переменах необходимо предварительно организовать место, необходимый инвентарь. Как правило, младшие школьники участвуют в аналогичных занятиях по собственной воле и выражают большой интерес к подобного рода мероприятиям.

4. Ежедневные занятия физической культурой в продлённых группах решают следующие задачи:

- укрепление здоровья;

- закаливание организма;

- усовершенствование физической и умственной трудоспособности;

- усовершенствование физических умений и навыков;

- воспитание привычки заниматься на постоянной основе и без помощи других.

В продлённых группах занятия физической культурой протекают в наиболее свободной форме, нежели уроки физической культуры, могут проводиться на свежем воздухе. Занятие состоит из 3-х частей:

- предварительная (разминка, разогревание мыщц);

- основная (спортивные игры, кросс и др.);

- завершающая (тренировка на восстановление дыхания, малоинтенсивные упражнения).

Благодаря такой организации занятия нагрузки возрастают в начале, снижаются к окончанию.

5. Внеклассные формы организации занятий. Основной формой внеклассных занятий физической культурой и спортом во внеучебное время считаются:

- кружки физической культуры;

- секции общей физической подготовки и "Готов к труду и обороне";

- группы и секции начальной спортивной подготовки по видам спорта, туризму.

Режим дня не может быть одинаковым для всех. Он разграничивается в зависимости от самочувствия, уровня трудоспособности, определённых условий жизни и индивидуальных отличительных черт учащихся. Однако имеется ряд правил, обязательных для всех. Едиными и общими для всех учащихся должны быть такие режимные моменты, как ранняя зарядка, туалет, учебные занятия в школе, обеденный перерыв, полуденный покой, подготовка домашних заданий, социальная деятельность, нахождение на свежем воздухе, физкультура, занятия по личным увлечениям, умеренное посещение впечатляющих мероприятий, ужин, вечерняя прогулка, подготовка ко сну.

Ребёнок станет гармонично развиваться, в случае если родители будут приучать ему не только культурные ценности, но и такие ценности, как любовь к спорту. Занятия по физической культуре делают ребёнка здоровым, развитым, дают уверенность в себе.

Спортивному тренеру, работающему с детьми младшего школьного возраста, следует хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические характеристики. Недостаточное знание особенностей организма ребёнка способно послужить причиной к ошибкам в методике физического воспитания и, как результат, к перегрузке детей, нанесению вреда их здоровью.

Детский организм не считается уменьшенной копией организма взрослого человека. В любом возрасте он выделяется свойственными этому возрасту отличительными чертами, которые оказывают большое влияние на жизненные процессы в организме, на физическую и интеллектуальную деятельность ребёнка.

Рассмотрим, как влияет двигательная активность на функциональность органов младшего школьника.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

При регулярных упражнениях спортом кости школьника становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы обретают значительную силу, что в особенности немаловажно для растущего организма. Во время пробежек, плавания и т.д. происходит улучшение транспортировки кислорода к мышцам, что приводит в действие находящиеся до этого в покое кровеносные капилляры и к последующему образованию новых сосудов.

1. Укрепление и развитие нервной системы.

При выполнении спортивных упражнений формируются такие качества как скорость, ловкость, координация. Благодаря этому происходит бесконечное формирование новых условных рефлексов, фиксирующихся и складывающихся в конкретную последовательность. Таким образом, со временем организм начинает приспосабливаться к возрастающим нагрузкам, выполнять упражнения становится значительно легче и эффективнее, а усилий прилагается меньше. Увеличение быстроты нервных процессов приводит к тому, что разум стремительнее реагирует на внешние раздражители и принимает правильные решения.

1. Улучшение функции сосудов и сердца

В период занятий органы работают в наиболее активном режиме, а мускулатура под влиянием нагрузок требует высокого кровоснабжения. Так, сердечно-кровеносная система стремительнее приспосабливается к нагрузкам и возобновляется уже после любой тренировки.

1. Улучшение работы органов дыхательной системы

В ходе занятий увеличивается необходимость органов и тканей в кислороде. Из-за этого возрастает глубина и интенсивность дыхания. Таким образом, постоянные занятия приведут к увеличению ёмкости лёгких, дадут возможность уменьшить вероятность заболеваний, связанных с дыхательной системой.

1. Повышение защитных функций иммунитета и качественному изменению состава крови.

У тех детей, кто именно увлекается спортом, количество эритроцитов, содержащихся в кубическом миллиметре, существенно увеличивается. Помимо этого, возрастает уровень белых кровяных телец — лимфоцитов, нейтрализующих вредные факторы. Так, в результате физических занятий происходит единое укрепление иммунной системы. Ребята, регулярно занимающиеся каким-либо видом спорта, значительно реже болеют, стремительнее выздоравливают, что является немаловажным фактором для растущего организма.

1. Воздействие на психическое состояние.

Занятия физической культурой оказывают полезное влияние на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание способствуют наилучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность школьника сосредоточиться. Движения со временем убирают нервозное напряжение. Из-за этого появляется удовольствие: ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют в соответствии с нормой. Данное ощущение радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним. Физические, интеллектуальные и волевые действия ребёнка обязаны сочетаться так, чтобы в полной мере осуществлялся эффект гармоничного формирования школьников на фоне поддержания оптимального уровня их трудоспособности. По этой причине сложные упражнения должны сочетаться с более лёгкими, увлекательные - с наименее интересными, однако необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и тому подобное.

Спорт – значимый элемент существования человека. Спортивные занятия оказывают большое влияние на организм любого человека, однако в особенности спорт важен для растущего и формирующегося организма ребёнка младшего школьного возраста.

В ходе исследования мы пришли к выводу о том, что:

1) Стабильные занятия физической культурой содействуют оздоровлению ребёнка, усиливают их нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата;

2) Занятия физкультурой – залог здорового хорошего самочувствия, развития и роста ребенка.

Библиографический список:

1. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL: http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf (дата обращения: 22.01.2020)  
2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни – Москва: Советский спорт, 1996.  
3. Влияние физической культуры на здоровье младших школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html (дата обращения 22.01.2020)  
4. Гафурова Д.А. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(41). URL: https://sibac.info/archive/meghdis/6(41).pdf (дата обращения: 22.01.2020)  
5. Двигательная активность в начальной школе [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://65-school.ru/vneklassnaya-rabota/dvigatelnaya-aktivnost-v-nachalnoj-shkole.html (дата обращения 22.01.2020)  
6. Малярчук Н.Н. Сохранение здоровья воспитанников младшего школьного возраста в семье: Учебно-методические материалы для педагогов по организации работы с семьёй. – Тюмень, Департамент образования и науки Тюменской области, 2012.