

Выявив системы информационных технологий, применяемых в спорте, оценим их влияние на современный спорт и физическую культуру. Все человечество каждый день передает, обменивает, обрабатывает большие потоки информации, порой даже не замечая этого. От качества информации зависит дальнейший план действий, если полученная информация была не до конца обработанной или переданной, то это ведет к сбою в системе и не законченности различных операций, вследствие этого – не достижение поставленной цели.

В спорте и физической культуре информация играет одну из ведущих ролей. Поскольку используются информационные технологии (например, в спортивном ориентировании) не только для общего хронометража, но и для отсекаания времени на различных отрезках. В данном случае от точности результатов зависит итог соревнований. Так же тренировки спортсменов кардинально поменялись. Раньше спортсмен дозировал нагрузку, исходя из собственного самочувствия. Сейчас же, состояние спортсмена фиксируют датчики, по их результатам определяется состояние спортсмена и определяется комплекс тренировок.

Таким образом, информационные технологии в современном мире играют очень важную роль и область физкультурно-спортивной деятельности не является исключением. Ведь от качества используемых информационных технологий в данной области зависит не только результат, но и здоровье занимающегося спортом человека.

Дмитриева Д.К., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и

навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом. Физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общеобразовательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

Младший школьный возраст охватывает детей с 7 до 11 лет. Рассмотрим особенности возрастного развития в этот период. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с

3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем до 2000 мл в 10-летнем возрасте.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16–30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30–45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере на 50–70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Рассмотрим основные задачи физического воспитания младших школьников:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Так же необходимо учитывать возрастные особенности младшего школьного возраста при организации и проведении уроков по физической культуре:

1. ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий;
2. на одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала;
3. чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки;
4. на каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры (игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10-11 лет);
5. при обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществить только на уроках физической культуры. Необходима дополнительная двигательная деятельность занимающихся в виде выполнения домашних заданий по физической культуре. Самостоятельная работа школьников направлена на повышение двигательной активности детей, укрепление основных мышечных групп, формирование правильной осанки, подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

Физическое воспитание детей требует и от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни, приобщать их к систематическим занятиям физической культурой, участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой, следить за состоянием физического развития и здоровьем детей.

Таким образом, наилучших результатов в физическом воспитании детей младшего школьного возраста можно добиться только тогда, когда одновременно реализуются следующие направления в оздоровлении детей: уроки физической культуры в школе и самостоятельные занятия школьников под руководством родителей.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – Москва: Академия, 2005. – 272 с.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. – Москва: Совет. спорт, 2003. – 312 с.

Зайцев Н.М., Олькова З.В.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

Оптимизация режима дня студентов в контексте здорового образа жизни

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью: пагубное влияние на работоспособность студентов,