

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

**А.В. Козловский, А.Р. Бардин**

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь

**Введение.** Общеизвестно, что одной из основных задач физической культуры является реализация врожденной потребности к двигательной активности, которая в сочетании с рациональным питанием является важным фактором режима, положительно влияющего на развитие выносливости и работоспособности. Активные движения повышают резистентность молодых людей к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, а также формирование и укрепление психофизиологических функций организма. Физическая культура является важным фактором,

оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма детей и подростков. Однако состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста в настоящее время неудовлетворительное: от 30 до 50 % из них имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, более половины школьников страдают гипокинезией, невротическими синдромами.

Кроме того, как показали проведенные нами исследования, среди учащейся молодежи преобладают пассивные формы проведения свободного времени на фоне распространения вредных привычек, особенно табакокурения [1-3]. Их сочетание особенно вредно для формирования и укрепления здоровья школьников. Одновременно отмечался и низкий уровень знаний у школьников об основных принципах здорового образа жизни и последствий зависимостей. В этой связи представляется актуальным привитие подрастающему поколению стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их двигательным навыкам и умениям. качеств (гибкости, ловкости, координации, силы, быстроты, выносливости) и скорости общего физического развития (масса тела, длины тела, мышечной силы).

Низкая двигательная активность, особенно в сочетании с вредными привычками, приводит к нарушению дыхательной функции. ЖЕЛ может значительно ограничиваться, что, в свою очередь, приводит к частым застойным явлениям в легких, заболеваниям дыхательных органов, недостатку кислорода в организме, оказывающему отрицательное влияние на развитие двигательных, речевых и психических функций. Среди факторов, отражающих степень двигательной активности, решающее значение имеет функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. Нарушения со стороны физического развития, моторики также обусловлены поражением центральной нервной системы.

**Методы.** В начале обучения необходимо совершенствовать самые простые движения, осуществлять контроль за ними, так как исправлять недостатки труднее, чем давать правильное направление в развитии движений. Особенно важным представляется, чтобы все навыки и умения формировались на основе правильных элементарных движений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Разучивать движения нужно в медленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и попытаться своевременно их устранить. Формирование отношения школьников к физическим упражнениям, их интереса к спорту, активности и инициативы должно быть в первую очередь в семье. Родители в первую очередь должны проявлять большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность. Одновременно более полное использование всех возможностей физической культуры должно достигаться также в совместной работе преподавателей физической культуры и родителей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Двигательная активность ребенка играет первостепенную роль в функциональном созревании двигательного анализатора. Чем больше движений совершает он в повседневной жизни, в процессе учебной деятельности, во время занятий физической культурой, тем больше образуется временных связей между двигательными и другими анализаторами и связей внутри самого двигательного анализатора. Все это ведет к прогрессу двигательных функций. Выполнение спортивных упражнений формирует правильную осанку, под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Применение на занятиях с детьми разнообразных форм двигательной активности в воспитательном процессе не только способствует становлению отдельных функций, но и формируют интерес и мотивацию к занятиям физической культурой, которые являются мощной альтернативой вредным привычкам.

Мышечные движения имеют решающее значение и в процессе становления умственно-рефлекторной деятельности ребенка, основой нервно-психического развития детей. При проведении занятий, помимо игрового, необходим и соревновательный элемент, так как эмоциональное возбуждение влияет на активизацию и повышение объема физических сил и возможностей школьника, тонизирует деятельность всей нервной системы, скелетной мускулатуры, различных органов и систем организма. Для включения всех систем организма в активную деятельность необходимо с физиологической точки зрения применять двигательные нагрузки. В основе любого спортивно-тренировочного процесса, как известно, лежит выполнение значительных физических нагрузок. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние.

Несомненно, нагрузки должны соответствовать возможностям детей. Как известно, спортсменам приходится выдерживать значительные и длительные физические напряжения, выполнять большой объем тренировочных нагрузок для повышения уровня своего мастерства и формирования готовности к выступлению на соревнованиях, где требуется надежная нервная система. Такие параметры, как сила и слабость нервной системы являются продуктом воспитания. Сила нервных процессов может развиваться в результате систематической, плановой воспитательной работы. Несомненно, детям – дошкольникам и младшим школьникам следует уделять особое внимание, предлагать им доступные, интересные упражнения, включать в веселые игры сверстников, помочь каждому ребенку проявить имеющиеся у него двигательные возможности и способности. Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения. Одновременно необходимо учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований.

**Выводы.** Через занятия физической культурой и обучение движениям осуществляются формирование познавательных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, интеллектуальных возможностей.

Психоземциональная сфера. При правильно организованном образованном процессе в системе физического воспитания, дети отмечают подъем настроения от занятий физической культурой, чувство бодрости, эмоциональной привлекательности и чувства удовлетворения уроками, прилив сил и желание заниматься еще и еще.

В процессе занятий физической культурой дети овладевают бытовыми, школьными и трудовыми навыками. Все это само по себе служит формированию у школьников установки к здоровому образу жизни и отношения к здоровью как к ценности. Образование в системе физического воспитания школьников, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы нуждается в сохранении и совершенствовании на основе новейших научных разработок.

### **Литература:**

1. Богуш Т.А., Козловский А.В. Оценка распространения табакокурения среди студентов высших учебных учреждений // Вестник Гр.ГУ. – 3(86), 2009. – серия 1. - № 3. – С.153- 156.
2. Козловский А.В., Винницкая А.Г., Разводовский Ю.Е. Социально-эпидемиологическая характеристика несовершеннолетних потребителей психоактивных веществ // Журнал «Медицинская панорама». – 2008. - № 13. – С. 19-51.
3. Козловский А.В., Винницкая А.Г., Лелевич В.В., Кондратьева Е.Д. Потребление алкоголя учащейся молодежью и его роль в приобщении к наркотикам //Журнал ГГМУ, 2007. – № 1. – С.190-193.