

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

Рудяшко Н. В., Лысак Д. Д., Полищук Т. В., ст. викл.
Харьковский национальный медицинский университет
lysak.darya@ukr.net, rdshkk105@gmail.com

Вступление. Со времен Древней Греции люди убеждены: «здоровье – наивысшее благо». У здоровья нет цены, но его ценность превыше всего. Вопрос поддержания гармонии физического состояния и целостности организма актуален на протяжении всей жизни, поэтому большое значение имеет внесение физических нагрузок еще в раннем возрасте, когда формирование систем организма находится на пике, и путь этого развития необходимо задавать в нужном направлении.

Цель. Исследование воздействия физических нагрузок в сфере спортивной гимнастики на организм ребёнка 8–10 лет.

Изложение материала исследования. В раннем возрасте дети особенно подвержены негативному воздействию на дальнейшее развитие структур организма вследствие неправильного положения позвоночника во время учебного процесса, ношения рюкзаков с большим весом, несбалансированного питания, гипотрофии мышц, высокой степени напряжения во время обучения и т.д. Крайне важным является внесение физических нагрузок в ритм повседневности ребёнка. В данной работе мы рассмотрим конкретнее воздействие спортивной гимнастики.

Спортивная гимнастика – это вид спорта, который включает в себя комплекс упражнений на гимнастических снарядах, выполнении опорных прыжков и вольных упражнений. Спортивная гимнастика затрагивает все функциональные системы организма (опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная, гуморальная, нервная), что является основой положительного воздействия на здоровье ребёнка. Наиболее активное развитие позвоночного столба приходится на возраст 5-10 лет, с каждым годом позвоночник прибавляет в длине 0,9-

1,5 см, вследствие чего важно поддержание его формирования [2].

Спортивная гимнастика способствует правильному формированию осанки ребёнка, так как упражнения данного вида спорта требуют высокой механической прочности, что является залогом утолщения коркового слоя костей. Также важным фактором является увеличение степени гибкости позвоночного столба за счет развития связочного аппарата и межпозвоночных дисков. Мышечный корпус выполняет немаловажное значение в поддержании осанки за счет тонуса мышц. Трофика мышц снабжается и пополняется за счет кровеносных сосудов, которые поставляют питательные вещества и кислород к тканям. Таким образом, спортивная гимнастика улучшает трофику сердечной мышцы ребёнка, что в будущем является залогом стабильности и постоянства её работы [2].

Следует сказать о воздействии гимнастики на вестибулярный аппарат: при периодичных вращательных движениях работа сенсорной системы стабилизируется и укрепляется, и ребёнок менее подвержен столкновению с такими проблемами, как укачивание или головокружения.

Также замечается улучшение психического состояния здоровья ребенка, выработка условных рефлексов и повышение мыслительных процессов за счет формирования новых нейронных связей.

Влияние спортивной гимнастики на состояние здоровья, эмоционального статуса и общего благополучия было исследовано на 15 детях начальной школы возрастом 8–10 лет, которые принадлежат к основной медицинской группе. Перед началом курса гимнастики был проведен осмотр общего состояния ребенка: мобильность и пластичность конечностей, осанка, субъективное чувство усталости в спине, а также учитывался уровень сонливости и внимания до и после каждого проведения ряда гимнастических упражнений.

В течение трех недель проводилась 3–5 минутная гимнастика утром перед началом первого урока и в течении последующих посреди занятия.

В утренний комплекс упражнений входила разминка с упором на растяжение групп мышц всего тела [1]:

- ходьба на месте 20 секунд;
- исходное положение – основная стойка. Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад (4 раза). Темп медленный;
- исходное положение – основная стойка. При медленном темпе на счет «один» руки вперед, на счет «два» руки в разные стороны, на счет «три» руки вверх, стать на носочки и потянуться (3-4 раза);
- исходное положение – руки на пояс, ноги врозь. Движение тазом влево-вправо, вперед-назад (8 раз);
- исходное положение – руки на пояс, ноги врозь. Прыжки на левой и правой ноге 5 раз, прыжки на двух ногах 5 раз.
- исходное положение – основная стойка. Движение рук вверх, потянуться и сделать вдох. Движение рук вниз и выдох (2 раза).

В комплексе гимнастических упражнений во время занятий проводился упор на расслабление групп мышц спины и кистей рук, упражнения для развития мелкой моторики, а также упражнения для улучшения кровоснабжения [1]:

- исходное положение – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой, ладонями вперед. Круговые движения кистями рук влево и вправо (по 10 раз);
- исходное положение – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой, ладонями вперед. Сгибание и разгибание пальцев кисти (по 10 раз)
- исходное положение – основная стойка, руки вперед. Движение рук зигзагообразно сверху вниз и наоборот (10 раз);
- исходное положение – основная стойка, руки выпрямлены перед собой. Махи левой и правой ногой к противоположной руке (5–8 раз).

Результаты осмотра детей спустя 3 недели проведения данного курса гимнастических упражнений показали, что, в

первую очередь, осанка значительно улучшилась, из-за чего субъективное ощущение усталости в спине уменьшилось, а у некоторых детей вовсе пропало. Гибкость пальцев рук и кистей усилилась. Внимание и концентрация после проведения физкультурных пауз во время занятий улучшилась, дети принимали более активное участие в обсуждении тем урока уже на второй неделе курса. Утренняя разминка убирала сонливость, зафиксировано значительное улучшение эмоционального статуса, вследствие чего работоспособность учеников заметно увеличивалась. У некоторых детей трехнедельный курс упражнений выработал привычку соблюдать правильное положение сидя за партой, а также избавляться от мышечной усталости путем разминки суставов и мышц кистей и спины.

Выводы. Таким образом, основываясь на теоретических данных о пользе спортивной гимнастики для организма ребенка, практическая часть работы подтвердила ее благоприятное влияние на организм школьника начальных классов. Утренняя разминка с комплексом упражнений на поддержание общего тонуса организма положительно повлияла на тонус мышц спины, убирала остатки сонливости, и подготавливала ученика для грядущей работы в классе. Физкультурная пауза в течении занятия предотвращала развитие усталости в спине и кистях рук, укреплению мышц спины, способствовала улучшению мелкой моторики, а также мозгового кровоснабжения, которое способствует лучшему восприятию и изучению преподаваемого материала. Стоит отметить положительную динамику эмоционального статуса: улучшение настроения и, в свою очередь, внимания и заинтересованности в преподаваемых предметах.

Литература

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы. Москва: Просвещение. 2011. С. 23–42.
2. Doyle M. The Effects of Gymnastics on Children's Growth. Livestrong, 2016. С. 1–3.