

Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ и укреплении здоровья школьников.

Физическая культура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника. Ведь физкультура в школе решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

Физическая культура. в школе, каждый ее урок, обычно состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного. Вводная часть, или разминка, готовит организм к нагрузке. Основная часть предусмотрена для разучивания новых упражнений, а также для занятий бегом, прыжками, метанием, лазаньем, для упражнений на координацию, подвижных спортивных игр, эстафет. Заключительная часть предназначена для того, чтобы организм правильным образом пришел в норму, наладилось дыхание и пульс. Часто физкультура в школе, особенно если это определенная система упражнений, проводится под музыку. Это развивает слух, чувство ритма, внимание школьников.

Наименее утомительна для детей самостоятельная двигательная активность, поэтому физкультура в школе часто предлагает детям условия для ее осуществления. Это может происходить как в спортзале, так и на улице, как со специальным инвентарем, так и без него, как с определенной целью, так и без.

Физическая культура в школе не ограничивается одними лишь уроками. Физкультура в школе – это также так называемые физкультминутки, которые проводятся в течение других уроков. Они необходимы для снятия физического и умственного напряжения. К сожалению, сегодня физкультминутки в школах проводятся в основном в начальных классах и за очень редким исключением в средних классах. А про старшеклассников в этом смысле совсем забыли. Но учителя совершенно напрасно пренебрегают физкультминутками, ведь потратив пару минут на снятие напряжения, они получили бы большую результативность работы в итоге.

Физическая культура в школе в 1-3 классах продолжает дело дошкольных учреждений. Именно, физкультура в школе в начальных классах продолжает развивать выносливость, ловкость, силу рук и ног, координацию движений, навыки участия в командных играх. И делает это с учетом физических и психических особенностей организма ребенка, присущих определенному возрасту.

Физкультура в школе в начальных классах продолжает обучать детей:

- правильно дышать, сочетать дыхание с движением;
- усложненным ходьбе и бегу;
- бегу с препятствиями;
- начальным навыкам прыжков в длину и высоту с разбега;
- подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками;
- метать мяч в цель на разном расстоянии;
- лазать различными способами по гимнастической стенке;
- элементам спортивно-командных игр;
- обучают ходьбе на лыжах.

Физическая культура в школе в более старших классах осуществляется в более многообразных формах, которые должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания, массажа и самоконтроля. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания. Физическая культура в школе в старших классах призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой на всю оставшуюся жизнь. Физическая культура в школе должна воспитать ориентацию на здоровый образ жизни.

Физическая культура в школе имеет и свои проблемы. Среди них можно назвать проблему физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии психического и физического здоровья. Таких детей часто просто освобождают от занятий, а ведь ослабленные дети еще в большей степени нуждаются в благотворном влиянии физкультуры на организм. Учителя должны обратить на это особенно пристальное внимание. Для

таких детей нужен особый подход. Подбор специальных упражнений с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, а также выбор оптимальной физической нагрузки.

Физические упражнения благоприятно воздействуют на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечнососудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. Оптимальное физическое развитие и функциональное состояние достигается при занятиях физическими упражнениями не менее 2 - 2,5 часов в день.

Наряду с этим в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм. Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста.

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов.

Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии

использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Прежде всего следует помнить, что использование физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Существует и другая крайность. Многие считают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и, что особенно полезны те упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками (культуризм, марафонский бег и т.п.). В действительности же не существует линейной зависимости между величиной нагрузки и её положительным влиянием на состояние здоровья. По мнению профессора Я.С. Вайнбаума, оптимальный эффект достигается только при определённых величинах нагрузки, диапазон которых в общем-то невелик, и в очень большой степени индивидуален. Снижение нагрузки ниже этого диапазона вызывает не пропорционально резкое снижение оздоровительного эффекта. Повышение нагрузки выше верхней границы оптимальности не приводит к столь же значительному улучшению показателей здоровья, и более того, может оказать отрицательное воздействие на его состояние. Следует иметь в виду, что диапазон оптимальности нагрузок в значительной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же нагрузки у разных людей может быть различна в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, пола и др.

Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойства.

При этом хочется отметить, что высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок особенно проявляется у школьников с недостаточным уровнем развития физических качеств.

Необходимо всегда помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры главным является не повышение уровня подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более, что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

Бритвихина Ольга Александровна
«МОУ СОШ№24»г. Северодвинска
Архангельской области.