***Общая физическая подготовка как средство укрепления состояния здоровья учащихся***

***Куделина Любовь Андреевна, учитель физической культуры МБОУ СОШ №15, г. Нерюнгри, РС(Я)***

Часто в СМИ сообщается о состоянии здоровья детей России. Тональность сообщений разная, цифры тоже разные, в сфере внимания это дети, которые посещают детские сады и школы. По некоторым, данным, детей с ослабленным здоровьем сейчас в школах около 90% от общего числа учащихся. А это значит, что школа в ответе и за их образование и за их здоровье.

Здоровье не является постоянной величиной, данной человеку раз и навсегда, на всю жизнь. Оно обуславливается в значительной мере рациональным двигательным режимом: сна, питания, условием внешней среды, социальными факторами. Без регулярных специально организованных физических упражнений в наше время, даже дети, унаследовавшие от родителей хорошее здоровье и развитие, живущие в хороших условиях не достигают достаточной физической подготовленности. Без движения невозможна нормальная жизнедеятельность организма. Естественная потребность человека в движении, физическом труде является жизненной необходимостью, особенно в молодом возрасте.

Не секрет, что в настоящее время все труднее становится приобщать детей к занятиям физической культуры и спортом. Телевидение, компьютерные игры, видео, вредные привычки – вот главные соперники здорового образа жизни.

Учить наукам нездоровых детей - дело непростое, улучшить их здоровье в условиях современной школы - трудно.

Что делать?

Педагоги давно поняли, что школа нуждается не только в инновациях и концепциях, а в реальной помощи, прежде всего материальной и научно-методической стабильности, основательности.

Как заинтересовать ребят с ослабленным здоровьем в необходимости занятий физкультурой и спортом не только во время учёбы в школе, но и на всю жизнь? Приходиться надеяться только на себя и на своё мастерство, свою инициативу. А пока эти проблемы обобщить и просто обозначить чтобы «миром обмозговать», да решить как лучше (а не как всегда). Получается, что в школе надо вводить и внедрять с самым широким охватом проверенную ОФП - общую физическую подготовку.

Уроки уроками (о требованиях, базовых программах, количестве и выражении результатов - особый разговор, сейчас не об этом), а всё что «сверх» - вариативная часть, внеклассная, дополнительная, кружковая, секционная и др., объединить всё в одну обширную, продуманную, а главное недорогостоящую программу - систему ОФП.

Поэтому сейчас зарождаются в школах новые методики преподавания, новые соревнования, праздники, нестандартное (самодельное) оборудование с привлечением всех детей и конечно с ослабленным здоровьем, ведь их большинство.

Педагогический стаж моей работы 43 года, последние 10 лет особое внимание уделяю на уроке ребятам с ослабленным здоровьем или отклонениями в здоровье. Дети здоровые и с ослабленным здоровьем работают на уроке вместе, но подход в обучении индивидуален. Какой бы раздел программы не проходили – гимнастика, лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание и т.д., - везде, на каждом уроке я внедряю элементы общей физической подготовки или атлетической гимнастики. Перед тем как включить общую физическую подготовку в образовательный процесс и правильно спланировать учебный процесс я интересуюсь общим состоянием каждого ребёнка, знакомлюсь с листом здоровья и личной мед. картой.

Сравнительный анализ состояния здоровья ежегодно дают мне возможность проследить за ростом физического развития и функционального состоянии моих ребят в течение многих лет, а самое главное при необходимости провести коррекцию развития.

Диаграмма приемов тестов физического развития по этапам в течение года, анализ работы в течение многих лет, дают мне возможность проанализировать свою работу и решить ряд вопросов в динамике физического развития учащихся.

Срез знаний, умений и навыков, проводимых в учебном процессе тестирование уровня физического развития дифференцированно подойти к проблеме обучения и физического развития учащихся.

Положительной работой я вижу здесь то, что именно те ребята, что нуждаются в реабилитации своего состояния здоровья и улучшения физического развития, им уделено особое внимание.

В своей работе я использую технологию В.В.Фирсова «Уровневая дифференциация образования» на основе обязательных результатов, основным условием является систематическая повседневная работа по предупреждению и ликвидации пробелов, а пересдача зачётов для учащихся дает возможность им проявлять творческую активность , индивидуальность, оценить самого себя и работать над самовоспитанием благодаря приобретенным знаниям, умениям и навыкам. Контроль, самоконтроль, выполнение домашних заданий – всё это положительно сказывается на учебно-воспитательный процесс.

На занятиях физической культуры с ребятами с ослабленным здоровьем при выборе физических упражнений строго учитывается анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся, точное нормирование нагрузки, контроля и самоконтроля исходя из физиологических возможностей каждого, чтобы организм получил от занятий пользу, а не вред.

Атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, применяемая на уроке - это кузница освоения, укрепления и развития основных мышечных групп с учетом возрастных особенностей учащихся. В процессе занятий физические упражнения воздействуют на определенные группы мышц, суставов, связок, которые делаются крепкими, развивают гибкость суставов, мышцы со временем увеличиваются в объеме, повышается их растяжимость, сила и скорость сокращений. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с повышенной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы тела и организма в целом. В связи с этим идет развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) и совершенствовании их комплексных проявлений, например, скоростной силы и силовой выносливости и др.

При этом развитие морфологических показателей сопровождается функциональными сдвигами в организме.

В своей практике часто применяю метод круговой тренировки, ценная черта её состоит в том, что в ней удачно сочетаются точное нормирование нагрузки для группы и индивидуально для каждого, учет и систематическая оценка достижений. Примерно так же происходит при прохождении остальных видов программного материала. Из трёхчасовых занятий в неделю стараюсь менять темы (разделы) занятий. Например, понедельник - лёгкая атлетика, среда - атлетическая гимнастика, пятница - плавание и т.д. с обязательным включением в раздел программы элементы ОФП и атлетической гимнастики.

Результаты работы виден сразу (рис. 1). Параллель учащихся 4 классов (2012,2013,2014гг.), график показывает спад в процентном отношении показатель ослабленных и детей с отклонениями в здоровье.

Улучшается общее состояние здоровья, ребята активны, они показывают неплохие результаты при сдаче учебных нормативов, сдачи комплексов ЭРЭЛ, принимают активное участие не только во внутришкольных, но и городских спортивных мероприятиях.

Улучшается и уровень физического развития (рис.2). Диаграмма уровня физического развития показывает с каждым годом уменьшение низкого и увеличение среднего и высокого уровня. Помимо улучшения физического состояния активизировались их умственные способности, повысилась успеваемость в классах.

Таким образом, сформированные на протяжении многих лет знания, умения и навыки регулярно заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья помогут ребятам поддерживать высокий уровень физической подготовленности в течение всей жизни.

Рисунок 1.

*Рисунок 2.*

Литература.

Спорт в школе: 2011-2014гг.; Физическая культура №5(1999г.),№7(2002г.),№5(2009г.); В.В.Фирсов «Уровневая дифференциация образования»; Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательной школы.