# Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся.

“Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь”. Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23— 30 тысяч шагов, а дошкольник— 12 тысяч. Наблюдения доказывают: и те и другие выполняют половину.

Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей.

Интегральный подход к физической подготовленности учащихся позволяет преподавателям физического воспитания, организаторам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы вести индивидуальный подход к учащимся общеобразовательных учреждений с учетом возрастных физиологических и педагогических особенностей к предпосылкамих физического воспитания. При выборе программ и дозирования тренировочных нагрузок по физической культуре и спорту необходимо учитывать физиологические особенности и педагогические аспекты возрастных групп школьников. При этом необходим учет их физической подготовленности, функционального состояния и развития базовых качеств с достаточно глубоким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма, начиная с младшего школьного возраста, кончая периодом окончания ими учебного заведения.

Физическое развитие носит гармоничный характер и, как правило, соответствует средним возрастным нормам учащихся. При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее, гармоническое развитие ребенка, а не из потребного форсированного роста спортивных результатов. Физиологический эффект от школьного урока физической культуры на организм занимающегося, зависит от его задач и характера учебной работы.

 При нормировании нагрузок рекомендуется учитывать пять компонентов:

* продолжительность упражнения;
* интенсивность;
* продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
* характер отдыха;
* число повторений упражнения.

Одна из целей физиологически обоснованного нормирования нагрузок на уроках физической культуры заключается в том, что затраты энергии, число повторений упражнений и продолжительность выполнения серий упражнений были оптимальными. Если затраты энергии и число повторений упражнений малы, то эффект от упражнений будет понижен вследствие недостаточной мобилизации физиологических функций. Если же затраты энергии и число повторений и продолжительность упражнений чрезмерно велики, то эффект от упражнений будет понижен вследствие ослабления физиологических процессов в связи с истощением веществ, богатых энергией, и ферментов, а также нервных механизмов регуляции движений.

Поиск наиболее эффективных тренировочных режимов развития двигательных качеств – одна из главных задач физического воспитания школьников. К настоящему времени накапливается все больше денных о том, что физические качества учащихся следует, как можно полнее развивать уже в первые годы обучения в школе. Подчеркивается возможность целенаправленного развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

При этом величина физической нагрузки для учащихся может быть значительно ниже величин оптимально допустимых. Степень таких уроков на организм занимающихся в целом и на вегетативные функции невелика. Однако на уроках общей физической подготовки и на занятиях спортивных секций школьного коллектива физической культуры нагрузка может значительно увеличиваться и достигать должных научно-обоснованных норм двигательной активности.

В разные возрастные периоды для школьников также различны и задачи физического воспитания, неодинаковы средства и методы их решения. В младшем школьном возрасте начинается приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, поэтому физиологическим особенностям растущего организма ребенка должно уделяться особое внимание. Замечено, например, что увеличение размеров тела у детей и подростков происходит неравномерно (гетерохронно). Рост и развитие происходят тем интенсивней, чем моложе ребенок. В младшем школьном возрасте необходимо совершенствовать координацию движений, развивать быстроту и стимулировать развитие как двигательной, так и сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В связи с этим им рекомендуются занятия фигурным катанием на коньках, настольным теннисом, плаванием. С 9-10 лет можно начинать занятия акробатикой, спортивной гимнастикой, волейболом, баскетболом и другими видами спорта. В 12-13 лет можно начать заниматься легкой атлетикой, бегом на коньках и лыжах, футболом, хоккеем. У младших школьников достаточно высокая возбудимость мышц. Это может являться основой для развития качества быстроты, которое без специальной тренировки заканчивается уже к 13-14 годам.

Основной задачей физической культуры детей 5-9 классов является углубленное обучение базовым двигательным действиям. При этом более узко ставится задача углубленного изучения техники основных видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, единоборств и плавания). Параллельно с этим углубляются их знания - по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на системы организма (центральную нервную систему, кровообращения, дыхания, обмена веществ), а также на развитие волевых и нравственных качеств. Например, в возрасте 11-12 лет отмечается интенсивный прирост скоростно-силовых качеств, как базиса скоростно-силовых видов спорта и сложно координационных видов деятельности человека, в том числе и отдельной профессиональной деятельности. В этом возрасте для развития скоростно-силовых качеств (прыгучести) можно отдать предпочтение динамическим упражнениям взрывного характера, с использованием незначительных по весу отягощении, в том числе и веса собственного тела (прыжки в глубину с последующим отталкиванием, запрыгивания на скамейку, козла и др.). В старших классах общеобразовательной школы (10-11 классы) базовыми видами продолжают оставаться - легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, спортивные единоборства, плавание, прикладные и зимние виды спорта. При этом продолжается работа по совершенствованию техники. Например, в легкой атлетике - длительного и спринтерского бега, прыжков в длину и высоту с разбега, легкоатлетических метаний и др. В спортивных играх идет углубление изучения одной из игр (по выбору учащегося), где закрепляются и совершенствуются изученные ранее элементы техники и навыки (перемещений, поворотов, остановок), ловля, передача, падения, броски, а также защитные действия. При этом одновременно усложняется набор технико-тактических взаимодействий в падении и защите, а также процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов и воспитания нравственных и волевых качеств.

Оптимальный объем физических упражнений благоприятно воздействует на развитие костного аппарата. Но если подросток выполняет неадекватную его возрасту физическую нагрузку, то может происходить преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей организма. Мышечно-связочный аппарат у детей и подростков обладает хорошей эластичностью. У них наибольшая гибкость в сравнении с взрослыми и более старшими учащимися. В этих возрастных группах скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению размеров тела, а мышечная масса опережает развитие силы. Отставание в развитии силы, при этом, обусловлено не физиологическим ее поперечником, а способностью включения меньшего числа функциональных двигательных единиц в работу. Поэтому школьники младшего и среднего возраста не могут выполнять значительную мышечную силовую нагрузку. Развитие силовых возможностей человека заканчивается лишь к 20-25 годам. Однако максимальная сила кистей рук у школьников-спортсменов может быть достаточно высокой и по своим показателям приближаться к уровню взрослых.

Базовое физическое качество выносливость развивается несколько позднее, нежели скоростные качества. Вместе с тем, при соответствующей тренировке, показатели скоростной выносливости могут быть достаточно высокими и в подростковом возрасте.

В центральной нервной системе процессы возбуждения и торможения у детей обладают небольшой силой, но достаточной уравновешенностью. Сила нервных процессов и работоспособность нервных клеток с возрастом повышаются. У младших школьников процессы возбуждения обычно, как правило, преобладают над процессами торможения, поэтому в начале обучения их, например, элемента техники, происходит достаточно широкая иррадиация возбуждения. Способность к развитию торможения в центральной нервной системе с возрастом повышается. Преобладание возбудительных процессов у детей и подростков четче выражается в предстартовом состоянии. Школьники способны быстро усваивать новые движения, чему в известной мере способствует высокая пластичность центральной нервной системы, созданием предпосылок к формированию условно-рефлекторных связей. Следовательно, обучение спортивной технике следует начинать уже в младшем школьном возрасте.

У школьников, в сравнении с взрослыми, отмечается более высокий обмен веществ и энергии, что является одной из главных особенностей бурно растущего организма. Основной обмен (расход энергии в состоянии покоя) идет тем интенсивнее, чем моложе организм ребенка. Нормальное физическое развитие школьника предполагается тогда, когда процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Поэтому питание его должно быть достаточным по калорийности и полноценным по содержанию необходимых питательных веществ, которые содержат компоненты белковой пищи, т.к. белки являются основным пластическим материалом, строящим ткани организма ребенка.

Процесс управления физическими движениями школьника обусловлен сложной деятельностью отделов головного мозга. При этом созревание нервных клеток, которые участвуют в управлении движениями, заканчивается к 13-14 годам. С этого возраста движения у школьников могут быть такими же хорошо координированными, как и у взрослых

Объективная оценка уровней подготовленности и состояния школьников разного возраста является не только первоочередным, но и важнейшим обязательным условием в работе с учащимися общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию.

Наши дети стали меньше двигаться. Куда исчезла двигательная активность? Появились многосерийные детективы по телевизору, кто-то придумал “тихие игры”, и дети — само послушание! Играют в разные головоломки, никому не мешают и, чего греха таить, радуют взрослых тем, что и им можно заняться своими делами…

Сегодня двигательная активность детей — проблема! В большом городе не хватает стадионов и бассейнов. Дети не занимаются физкультурой и потому, что нет условий, а условия должны создавать родители, закладывая привычку с ранних лет. Двигательная активность — биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. Если сегодня вы, родители, двигаетесь меньше, чем вчера, то завтра ваши дети будут двигаться еще меньше. Потребность в движении воспитуема, но может быть загублена. Ребенок пришел в школу. Его усаживают за парту, и двигательная активность снижается на 50 процентов. Когда учителя физкультуры намекнули, что детям, имеющим избыточный вес (если это не болезненное проявление!) и отнесенным в специальную группу, а значит, практически освобожденным от физкультуры, надо больше двигаться, им ответили: запрещено инструкцией. Кто же создает эти инструкции?

Сегодня нормальный день старшеклассника — шесть уроков в школе плюс два-три часа дома на самоподготовку, три-четыре часа телевизор плюс чтение книг. Дети стоят на остановках, ожидая трамвай, чтобы проехать одну-две остановки. Дети ожидают лифт, чтобы подняться на второй-третий этаж.

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце и сосуды, готовя к жизни, но и развивает мышцы — периферическое сердце, — которые при необходимости приходят на помощь организму. Чтобы ребенок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической нагрузкой не менее двух часов, организованно — один час ежедневно.

Вполне естественно, что учащиеся утомляютсявовремя учебной работы. Это объясняется однообразием работы, которое ведет к снижению внимания и работоспособности детей. Для того чтобы этого не происходило педагоги должны проводить занятия, направленные на формирование физического воспитания. Кроме этого школьникам должны прививать основные концепции здорового образа жизни. Учащимся объяснялось, что выполнение физических упражнений позволит укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и подготовленность, только если они будут соблюдать некоторые важные методические правила (системность, постепенность, индивидуальность).