Самостоятельно и повседневно

Все народное стремление к знаниям ,науке, искусству ,физическому совершенству – один из существенных признаков социалистического образа жизни. И первый толчок к развитию этого стремления дает школа. Детям прививается интерес к учению и самостоятельной работе над книгой , у них вырабатывается привычка к повседневному труду , занятиям физическими упражнениями.

Однако повседневные самостоятельные занятия физическими упражнениями, столь необходимые для улучшения здоровья, физического развития, работоспособности детей, ещё не получили всеобщего распространения. Некоторые школьники упражняются физически только на уроках физкультуры. Да и среди людей, занимавшихся в школьных спортивных секциях, много встречаются тех, которые полностью отходят от спорта по окончанию школы.

Недостаток занятий физическими упражнениями – одна из причин возникновения у детей сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, нарушений обмена веществ, преждевременного «старения», снижения работоспособности.

Примеров отрицательного влияния недостатка движений на здоровье привести можно немало. Возьмем хотя бы ожирение. Раньше оно встречалось у детей крайне редко. Сейчас же чуть ли не в каждом классе найдутся чрезмерно полные ученики. А ведь излишняя полнота, как правило, возникающая из-за обильного питания при отсутствии для нормального функционирования организма мышечной нагрузки,- прямой путь к патологическим изменениям обмена веществ, ожирению сердца, повышению кровяного давления, ранней инвалидности.

Правильно развивающийся здоровый ребенок испытывает органическую потребность в игре. Дети дошкольного и младше школьного возраста с увлечением играют с мячом, скакалкой, бурно переживают все перипетии борьбы в играх с водящими. К сожалению, школа и родители мало заботятся о самостоятельных детских на дворовых площадках. Напротив, нередко взрослые запрещают детям играть, чтобы не было шума. А многие мамы и папы беспокоятся лишь о том, чтобы ребенок не испачкал одежду, не вспотел, не похудел. Не мудрено, что уже к IV классу большинство школьников играют все реже. Так постепенно дети переходят к малоподвижному образу жизни.

Вот почему такое значение приобретает работа школы с родителями учащихся в разъяснении им исключительной важности систематических занятий детей физическими упражнениями, в том числе проводимых школьниками самостоятельно, под разумным и весьма тактичным контролем педагогов и родителей.

Очень большую роль в приобщении школьников к ежедневным самостоятельным занятиям, да и вообще к стойкому уровню этой привычки на всю жизнь играют домашние задания по физическим упражнениям. Эти заданиям - неотъемная часть учебной работы. Все ученики, независимо от подготовленности и физического развития, обязаны их выполнять. Качество усвоения домашних заданий, а также достижения соответствующих показателей физического развития проверяется и оценивается на уроках.

Необходимо также настойчиво внедрять в быт школьников регулярное выполнение утренней гигиенической гимнастики, самостоятельные занятия играми и спортом по месту жительства - на дворовых спортивных площадках, катках, ледяных горках, в лесу, парках и т.п. Эти занятия , проводимые под ненавязчивым контролем взрослых( в первую очередь родителей), охватывают , как правило, большинство детей школьного возраста.

Ответственность за приучение учащихся к повседневному выполнению физических упражнений несут в школе учителя физической культуры и классные руководители, дома родители, бабушки и дедушки. Самостоятельные занятия детей физическими упражнениями проходят тем успешнее, чем лучше и интереснее проводятся уроки физической культуры в школе и чем систематичнее даются учащимся задания по самостоятельному разучиванию игр и упражнений здесь же на уроке. Чем раньше учитель станет на уроках приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, тем вернее и крепче утвердиться в его учениках привычка ежедневно уделять время играм, прогулкам, разнообразным движениям, активному отдыху. При этом надо учитывать возрастные особенности школьников. В 1 классе, например, нужно начинать с излюбленной детьми игры, а не предлагать сразу «сухие» гимнастические упражнения. В дальнейшем можно разучить на уроках и рекомендовать для самостоятельных занятий дома комплекса утренней гигиенической гимнастики, подготовительные упражнения, развивающие силу и гибкость. Для развития быстроты полезны упражнения в метании мяча, подвижные игры с бегом, подскоки с короткой скакалкой. Воспитывая выносливость с начало используют подскоки, ходьбу на лыжах, а когда школьники привыкнут регулярно выполнять эти упражнения и хорошо освоят их значения и особенности проведения, - то и бег в медленном и среднем темпе.

Начинать сразу с бега не всегда целесообразно. Дело в том, что в первые годы самостоятельные занятия дома должны включать в себя в основном такие упражнения, по результатам или качеству выполнения которых было бы очевидно, выполнял их ученик или нет. Бег не входит в число таких упражнений. Например, если ученик не умел выполнять подряд 10 подскоков с короткой скакалкой, а через одну неделю научился, значит дома он проделал несколько сотен таких подскоков.

Особое место в самостоятельных занятиях дома приобретают подготовительные упражнения, развивающие силу и гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, приседания на двух и одной ноге, пружинящие и маховые движения должны включаться почти в каждое занятие. Развивая силу и девушек и юношей, полезно применять упражнения с отягощением (например, узким мешок с песком весом 3-8 кг), а юношам, кроме того комплекс упражнений с гантелями. Для развития ловкости, глазомера и меткости, а также для повышения эмоциональности самостоятельных занятий рекомендуются подвижные и спортивные с уменьшенным числом игроков. Старшим школьникам можно рекомендовать мини-волейбол, баскетбол, ручной мяч, мини-футбол, городки, бадминтон. Основным критерием в подборе упражнений, рекомендуемых для самостоятельных занятий дома, служит федеральная государственная программа по физической культуре и четвертной план распределения учебного материала. Самостоятельные занятия должны содействовать усвоению материала программы и развитию у школьников двигательных качеств.

Не следует упускать из виду оздоровительной направленности занятий. Надо приучать школьников выполнять упражнения в гигиенической обстановке, в чистой спортивной форме, в определенное время дня (утром-«зарядка», днем – час игр и приготовление домашнего задания по физической культуре), в указанной учителем методической последовательности, соблюдая правильную осанку и дыхание. Чтобы все школьники регулярно занимались дома, нужно в школе доходчиво разъяснять родителям и учащимся значение ежедневных упражнений для укрепления здоровья, правильного формирования и развития организма, повышению работоспособности, подготовке к труду. Большая разъяснительная работа проводиться с родителями учащихся. Она осуществляется на родительских собраниях, на открытых уроках, на спортивных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья». При этом необходимо обязательно рассказать родителям о том, как проверять правильность выполнения школьниками упражнений в домашних условиях. Учителя физической культуры, классные руководители, весь педагогический коллектив школы, действуя рука об руку с родителями учащихся, обязаны приучать детей к ежедневным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Программа по физической культуре и спорту позволила открытию во дворах доступных всему населению спортивных площадок, гимнастических снарядов, футбольных стадионов. При школах открыты плоскостные сооружения, пришкольные стадионы, гимнастические снаряды для подтягивания и лазанья, с доступным посещением всех жителей района.