

## **ТЕМА: «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ»**

В «Основных направлениях развития охраны здоровья населения и перестройки общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся», подчеркнуто значение охраны здоровья детей и подростков, как важнейшего условия оздоровления всего населения.

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность потребуют значительного времени.

На ближайшие годы первостепенным станет совершенствование действующих форм школьной физкультуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания с 1-11 класса должен быть «физически совершенный» человек.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Наблюдая на протяжении ряда лет за формированием организма, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья, физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об организме детей.

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.

Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

Например, чем лучше у подростка будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее будет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. То же можно сказать о развитии силы и выносливости.

Следовательно, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.

На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Под «физическим совершенством» прежде всего, понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность.

Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе возрастного развития школьников. В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью, например, футболиста, подготовка водолаза, пожарника, лыжника, гимнаста, конькобежца и т.п. Общая физическая подготовка включает в себя уровень знаний и навыков. В процессе формирования двигательных умений и навыков развиваются физические качества: ловкость, скорость, выносливость, сила и др.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил.

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, так как в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной

деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов.

Знание возрастного развития основ движений должно способствовать улучшению методики работы со школьниками.

В настоящее время уже накоплены объективные данные о возрастном развитии физических качеств, но еще мало исследований, посвященных развитию движений, прежде всего основных, начиная с 1-го класса и кончая выпускниками средней школы.

В последние годы есть общественное мнение, что в нашей стране требуется оценивать работу по физической культуре в школе не только по «кубкам», «грамотам» и различным призам, завоеванным в спортивных соревнованиях, а оценивать постановку физического воспитания в школе по данным физической подготовленности всех учащихся, их состоянию здоровья и физического развития. Особое внимание к физической подготовке учащихся средней школы привлекается в настоящее время. Оценка здоровья и физического развития школьников не вызывает больших трудностей, так как врачи, медицинские работники время тратят немного, имеют подробные инструкции и указания Министерства здравоохранения по этому поводу. Оценка же физической подготовленности школьников крайне затруднительна. Затруднительна потому, что нет апробированной методики ее определения и мало опубликованных данных для сравнения уровня подготовленности учеников.

В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность.

В ряде литературных источников, физическую подготовленность характеризуют совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Под общей физической

подготовкой подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков; основных жизненно важных или, как говорят, прикладных естественных видов движений.

Под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта.

Принято делить физическую подготовку на общую и специальную, но предлагается подразделить последнюю на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой – более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида спорта.

Таким образом, предлагается трехступенчатость в процессе достижения наивысшей физической подготовленности, причем, на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей специальной ступени на достигнутом уровне должны поддерживаться и общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Понятие «физическая подготовленность» и «тренированность» тесно связаны и в определенной мере характеризуют степень здоровья.

Отмечаются, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, сопряженной с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей.

Физиологические сдвиги в организме в процессе систематических занятий физической культурой и спортом происходят параллельно с совершенствованием двигательных навыков, развитием физических качеств, овладением техникой и тактикой в избранном виде спорта.

При изучении двигательной деятельности школьников применяли испытания по таким видам движений, которые в какой-то степени отражали физическую подготовленность учащихся.

Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования, необходимо более внимательно рассмотреть вопрос физической подготовленности в процессе физического воспитания школьников.

В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку. Если физическая подготовка включает в себя уровень знаний и умений в жизненно важных, прикладных, естественных, основных видах движений, то специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью (подготовка гимнаста, лыжника и т.п.)

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил.

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, так как в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Все это является фундаментом к выполнению нормативов комплекса «ГТО».

Первостепенное значение для успешной сдачи норм комплекса ГТО учащимися имеет разносторонняя физическая подготовленность, базирующаяся на высоком уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.), которые достигаются планомерной работой на уроках физической культуры, а также в процессе внеурочной спортивно - массовой работы.

Человек, в отличие от животных, не рождается на свет с готовой способностью выполнить естественные для него движения. Движения в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, лазании выработались в процессе эволюции

человека, в результате взаимодействия его с окружающей средой. Этим движениям человек научился в процессе жизни. всем известно, как дети любят бегать, бросать, метать, ловить предметы, лазать.

Давно уже выдвигается настоятельная необходимость разработки единой методики учета развития основных движений и сбора материала могущего послужить отправными данными для оценки физической подготовленности школьников разных возрастных групп.

Двигательные навыки и физические качества, приобретаемые школьниками в процессе физического воспитания в школе, имеют исключительное значение в практической работе учителей физического воспитания.

Физическое воспитание как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности. Процесс, направленный на улучшение физической подготовленности, называется физической подготовкой. Так или иначе, физическая подготовка содействует укреплению здоровья, развитию двигательных качеств и форм тела, а также расширению двигательных представлений.

Проблема изучения развития движений школьников привлекала и привлекает многих исследователей. Одни изучали «моторную одаренность», как бы независимую от воспитания и обучения. Другие изучали «простые, жизненно необходимые движения, приобретенные в повседневной жизни».

Разнообразие двигательных умений и навыков, получаемых школьниками в процессе занятий по физической культуре в школе, направлено на повышение уровня общей физической подготовленности учащихся. Многими исследованиями и повседневной жизнью подтверждается то положение, что физически подготовленный человек имеет лучшую

производительность труда, высокую работоспособность. Основными показателями общей физической подготовленности школьников были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движение экономно, быстро, точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических качеств, скорости, ловкости, силы и др. Под качеством понимается такое свойство, которое выражается в способности выполнения не одной какой-ни будь узкой задачи, а более или менее широкого круга задач, объединенных психофизической общностью. Основные движения наиболее полно вскрывают эту общность качеств. Разумеется, педагогический процесс по физическому воспитанию не ограничивается узким набором упражнений, «приложимых в жизненных условиях». Чем больше число двигательных условных рефлексов приобретает ученик, тем более сложные и разнообразные двигательные задачи может ставить учитель перед учениками, тем легче приобретается навык. А двигательный навык характеризуется объединением частных операций в единое целое, устранение ненужных движений, задержек, повышением точности и ритмичности движений, уменьшением времени на выполнение действия в целом, строгой системностью в движениях, слаженностью различных систем организма.

Двигательный навык позволяет экономить физические и психические силы, облегчает ориентировку в окружающей среде, освобождает сознание для своевременного осмысливания действия.

Внеклассная работа организуется школой для участия в ней детей. Внеклассная работа строится на добровольных началах и поэтому не должна включать обязательных видов соревнований, обязательных отчетных показателей и документов. Внеклассные занятия должны развивать навыки самостоятельной работы учащихся. Занятия должны быть не утомительными для детей, обеспечивать переключение с одних видов



деятельности на другие, способствовать укреплению здоровья и физическому развитию школьников.

Одним из ежедневно выполняемых комплексов несложных упражнений является гигиеническая гимнастика, которая обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности школьников.

Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой – этот минимум двигательной деятельности, может быть обеспечен в любое время года, при любых условиях; школы и внешкольные учреждения обязаны приучать учащихся к ее регулярному выполнению.

Осуществляется это следующим образом:

1. Пропагандой гигиенической гимнастики и разучиванием упражнений с детьми на уроках в школе, в летних и зимних лагерях: пионерских, физкультурно-оздоровительных, туристских. Время от времени нужно проверять, как ребята делают дома зарядку: предложить отдельным учащимся показать комплекс упражнений, спросить, в какой дозировке они их выполняют.

2. Организацией коллективной утренней гимнастики для детей на свежем воздухе – на площадках.

3. Подготовкой инструкторов и физоргов к руководству коллективными занятиями гимнастикой и проведения физкультминуток.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) способствует быстрому переходу от сна и бодрствованию: выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности. Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорости крово- и лимфообращения, укрепляют кровоснабжение тканей. Более глубоким и ритмичным становится дыхание. Увеличивается поступление к мозгу, к мышцам и внутренним органам кислорода, что в

свою очередь способствует повышению уровня укрепительных процессов в тканях.

Комплекс утренней гимнастики обычно состоит из упражнений, обеспечивающих всестороннее развитие на организм. Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности. Начинают с упражнений, которые постепенно вытягивают организм в работу, - с ходьбы и легкого бега. За ними выполняют упражнения типа «подтягивание», на формирование осанки. Затем приступают к упражнениям, воздействующим на большие группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса, живота, спины), различного рода поворотам и наклонам. За ними следуют упражнения более сложного характера (например, движения туловища в сочетании с движениями ног и рук: приседания с движениями рук и ног, выпады с наклонами туловища и другие), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность внутренних органов.

После этого мышцам дают небольшой отдых: выполняются упражнения на расслабление.

Хорошо освоенные упражнения становятся постепенного легкими для занимающихся, интерес к ним снижается. Поэтому надо каждые 1-2 недели комплекс менять.

Более эмоционально проходят упражнения при музыкальном сопровождении.

В лагерях можно использовать аудиокассеты с записями комплексов упражнений гимнастики. После утренней гимнастики нужны водные процедуры.

О времени занятий: в весенние дни – лучшее время, близкое к полудню в комнате умеренно теплой, летом – в более раннее время. Зимой, лучше перенести занятия на вечер.

Физкультминутки - проводятся в классе, во время уроков, когда

появляются признаки утомления детей (невнимательность, беспокойное поведение). Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений, повторяемых по 5-10 раз, и выполняются под руководством учителя или физорга класса. Основными видами упражнений для физкультминуток являются: разгибание туловища, подтягивание, дыхательные упражнения сидя и стоя, ходьба, наклоны и повороты туловища, движения кистями рук.

Гимнастика перед сном. В сочетании с прогулкой и водными процедурами легкая гимнастика создает благоприятные условия для отдыха. Нужно приучать к ней детей. Такая гимнастика состоит главным образом из дыхательных упражнений по 5-6 раз каждое. Темп – медленный, движения плавные.

Закаливание – это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе физического воспитания детей принимаются такие виды закаливания, как воздушные ванны, солнечные ванны, обтирания, обливания, купание.

Воздушные ванны. Благодаря термическому раздражению кожи происходит рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов, постепенно вырабатывается совершенный механизм регуляции теплообразования и теплоотдачи, обеспечивающий постоянные условия внутренней среды организма.

Кроме того повышается тонус мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы.

Все это содействует укреплению здоровья.

Известно, недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: недостаточная двигательная активность снижает функциональные сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на

нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют.

Сорока пятиминутный урок физической культуры компенсирует в средней 11%. А максимально (при большей моторной плотности) 40% необходимого объема движений. Это говорит о том, что два урока физической культуры компенсирует только 11% движений от нормы. Даже ежедневные уроки не способны ликвидировать дефицит движений.

Известно, что потребность детей младшего школьного возраста двигаться на 18-22% в сутки удовлетворяется самостоятельными, спонтанными движениями. К таким относятся движения рук, ног. Повороты туловища, головы, движения рук во время письма, труда, рисования, выход к доске и т.д. однако спонтанно созданные движения на уроках не могут полностью удовлетворить движения учащихся.

В дни, когда по расписанию проводится урок физкультуры, дефицит двигательной активности составляет 40%, а в дни когда их нет, увеличивается до 80%. Исходя из данных о том, что урок максимально компенсирует 40% естественной биологической потребности школьников в движении, суточный объем активных движений должен быть не менее 2 часов, а недельный не менее 14 часов.

На современном этапе развития школ, недопустимо ограничение двигательной активности учащихся только на уроках физической культуры. В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей.

Огромную роль здесь играют все виды физкультурно-оздоровительной работы в режиме школ с продленным днем. Они являются основными поставщиками необходимых ребенку движений. В школах, где физкультурно-оздоровительная работа всем своим видом, где она является обязательной для всех здоровых людей, не стоит проблема «двигательного голодания» со всеми вытекающими последствиями. Поэтому с первых дней нужно учить школьников строго соблюдать режим. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время отрицательно сказывается на растущем организме ребенка.

Когда мы видим вялого, нервного, недостаточно физически развитого ребенка с плохой осанкой, то также безошибочно можно сказать, что он мало бывает на воздухе, малоподвижен, поздно ложиться спать. А значит и не досыпает. Отсутствие занятий физической культурой, физическими упражнениями отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и психоневрологическом статусе ребенка.

Твердый распорядок, предусматривающий все моменты двигательного режима, поможет детям так построить день, чтобы хватило времени и на уроки, и на помощь дома, и на игры и развлечения, и занятия спортом. Разнообразие движений необходимы для роста и жизнедеятельности ребенка. О том, что движение способствует здоровью, люди знали еще давно. Мы часто слышим разговоры о гиподинамии, т.е. о снижении физической активности, недостаточной физической нагрузки. Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. В старших классах неумение правильно расходовать время, его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития.

Гиподинамия чревата опасностью вызвать различного рода нежелательные отклонения в здоровье ребенка, привести к психическим расстройствам и нервным срывам.

И наоборот, у школьников, ежедневно занимающихся физическими упражнениями, отличаются несколько большие прибавки в росте, значительное увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Существенные изменения происходят и в обмене веществ: лучше усваиваются питательные вещества, более интенсивно протекают окислительные процессы. Благоприятно отражаются занятия физической культурой и на развитии всего опорно-двигательного аппарата ребенка, что создает условия для развития здоровья.

Рекомендуется для усиления деятельности органов дыхания и кровообращения использовать в уроках по физической культуре прыжки со скакалкой, различные виды бега, танцевальные шаги, акробатические упражнения.

Для развития основных мышечных групп повышать функцию внутренних органов. Для воспитания быстроты и выносливости рекомендуется ходьба и бег, особенно бег на время.

В развитии отстают силовые показатели, тогда как в младшем и среднем возрастах применение физических упражнений должно быть направлено на гармоничное развитие, и особенно развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности в суставах, что имеет непосредственную связь с формированием осанки.

Для развития силы как двигательного качества использовать набивные мячи, палки гимнастические, упражнения в парах с сопротивлением партнера. Лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упоры, висы, статические упражнения.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развить силовыми упражнениями начиная с 1-го

класса, только следует помнить, что возможности младших школьников в проявлении силы невелики и возрастают к 10-12 годам.

При выполнении силовых упражнений следует чередовать их воздействие на различные мышечные группы частей тела, начиная с малых мышечных групп и постепенно включать в работу все более крупные мышцы.

Силовые упражнения сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление. При этом необходимо уделять внимание развитию мышц брюшного пресса и спины.

На основании опыта учителей, представляется возможность планировать на уроках физкультуры для развития силовых физических качеств следующие упражнения:

- с набивными мячами и гантелями (различные массы);
- парные упражнения с партнерами (с 5-го класса);
- перетягивание каната;
- подтягивание на высокой перекладине (со 2-го класса мальчики) и на низкой из виса лежа (со 2-го класса девочки);
- лазание по канату (с 3-го класса);
- подъем и переноска грузов (матов, инвентаря);
- упражнения на гимнастических снарядах, предусмотренные школьной программой по физическому воспитанию;
- висы и упоры; статические упражнения, подъемы силой, прыжком.

Для улучшения и повышения ЖЕЛ могут быть рекомендованы упражнения на выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая развивается циклическими упражнениями (бег), спортивными играми. Специальная – при продолжительной работе и проявляется преимущественно в быстроте и силе; бег на 20, 60, 80 м (сериями); упражнения с отягощением.

Упражнения на выносливость должны сочетаться с правильным дыханием.

Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса, не превышающая двукратное увеличение величины пульса до начала выполнения упражнений.

Обучение учащихся основным видам движений и совершенствование в них – одна из важнейших задач физического воспитания в школе. Требуется не только научить школьника правильным приемам движений; не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов. Достижения школьников в основных движениях (при правильной воспитательной работе) определяют в основном качество постановки работы по физической культуре в школе.