

«Двигательная активность как средство укрепления и сохранения здоровья школьников»

Учитель физической культуры
МАОУ «СОШ №12» им. Семенова В.Н
Аязова Л.И.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима являлось глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода.

Развитию детей, укреплению их здоровья. По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей за время пребывания в школе составляет менее 40-50%, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей. Различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости. Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому

Формами организации оздоровительной работы являются:

- самостоятельная деятельность детей,
- подвижные игры,
- утренняя гимнастика,
- двигательно-оздоровительные физкультминутки,
- физические упражнения в сочетании с закалывающими процедурами

Как известно в ходьбе участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируется мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, - не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей.

Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок.

Занятия же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни.

Прыжки, как и бег - неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми школьного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног.

При изучении двигательной активности детей важным явились два аспекта:

- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;

- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность школьника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья школьников, необходимо определить приоритеты в режиме дня. Режим дня следует насыщать движениями в такой степени, чтобы израсходовать на них 52-56% от общих суточных энерго-затрат.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Таким образом, высокий уровень двигательной активности достигается тогда, когда сохраняется и укрепляется здоровье детей, обеспечивается гармоничное всестороннее развитие, но при этом соблюдается ряд условий:

- объем движений должен соответствовать биологической потребности организма;
- движения должны быть разнообразными по форме и характеру;
- физические нагрузки должны дозироваться с учетом морфофизиологических особенностей растущего организма;
- занятия физическими упражнениями должны быть эмоционально насыщенными, чего можно достичь, в первую очередь, применением подвижных игр.

Причем младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития высокой работоспособности организма, формирования основных двигательных навыков и качеств, необходимых в дальнейшем для полноценной жизни и активного долголетия. Но главной задачей этого возраста является прежде всего сохранение и укрепление здоровья учащихся, создание оптимального уровня двигательной активности.

Двигательная активность детей до уроков. Первое движение после просыпания - потягивание - есть не что иное, как проявление потребности в движениях. Она может и должна удовлетворяться через специальные движения, входящие в комплекс утренней

зарядки. Установлено, что за 10 мин утренней зарядки ребенок может сделать 250-600 движений. Следовательно, она развивает двигательную активность ребенка и удовлетворяет потребность его организма

Двигательная активность детей на уроке. В ходе урока состояние ребенка неодинаково, чаще всего снижается внимание, что проявляется в двигательном беспокойстве.

Потребность ребенка в движениях и одновременно двигательная неравнозначность уроков обязывают учителя организовывать движения по ходу урока. Школьникам могут быть предложены, например, двигательные задания, работа в положении стоя, комплекс упражнений физкультурных пауз, позволяющих выполнить минимально необходимое количество движений, - и всё это помогает сохранить работоспособность младших школьников в течение 30-35 мин. Запрет движений на уроке вредно отражается на ребенке, так как вынуждает продолжать работу организма на фоне утомления. При этом ученик, как правило, вновь проявляет двигательное беспокойство, несмотря на запрещение. А если этого не происходит, то наступает следующая, более глубокая фаза утомления, проявляющаяся в пассивности детей, безразличии ко всему. В конечном итоге возникает переутомление.

Двигательная активность детей на перемене. После урока дети выходят или выскакивают из-за парт и затевают толкотню, беготню, единоборство, игры. Такое поведение не что иное, как попытка немедленно удовлетворить потребность в движениях. В течение урока, особенно проводимого в середине или в конце школьных занятий, даже при правильной его организации, всё же ограничена общая подвижность детей, и их потребность в движениях удовлетворена только минимально. Поэтому используют движения на перемене и тем самым обеспечивают детям возможность проявить требуемую мышечную деятельность не в минимальных, а в средних пределах. Такой отдых позволит запастись энергией «покоя», необходимой для следующих занятий.

Предлагая детям игры и развлечения, следует насыщать их элементами, которые предусматривают расслабление мышц в сочетании с общими развивающими упражнениями на точность и скорость движений. Такие игры способствуют нормализации координации работы мышц-антагонистов. Наибольшую оздоровительную ценность имеют перемены, во время которых дети бывают на свежем воздухе

Двигательная активность после уроков. Насыщение уроков и перемен движениями позволяет только частично удовлетворить потребность детей в них. Очень важно обеспечить возможность ежечасного проявления двигательной активности и ее стимулирования после уроков. Для здоровых детей отрезки времени от 12-14, 15-16 и 20-21 часа характеризуются подъемом двигательной активности. Эти часы наиболее эффективны для занятий мышечной активностью. Они создают благоприятный фон для совершенствования двигательных навыков, что является основанием использовать именно это время для занятий физической культурой. Известно, что прогулки и игры после уроков на свежем воздухе являются активным отдыхом. Кроме того, они позволяют удовлетворить потребность в движениях, содействуют закаливанию, формированию двигательных качеств учащихся. Особую ценность в удовлетворении потребности в движениях имеют спортивные развлечения, занятия в секциях.

Прогулка перед сном особенно нужна, если в этот день не было урока физкультуры или спортивных развлечений. Поэтому мышечную деятельность следует предоставлять детям в малых дозах - ежечасно, в больших нагрузках - 4 раза в день. Что произойдет, если не учитывать ежечасную потребность в движениях? Растущий организм крайне чувствителен как к недостатку, так и к избытку двигательной деятельности. Если ребенок здоров и развивается правильно, то он непременно попытается в первом случае «отыграть» свое не доигранное, а во втором - ограничить двигательную активность в другие часы и тем самым обеспечить выполнение характерного для него суточного числа движений. Практические примеры такого регулирования при недостатке движений можно

наблюдать, когда дети выходят из школы - они толкаются на ходу, бегут, мальчики затевают борьбу, девочки прыгают, возникают игры без правил, без контроля. Чрезмерная эмоциональная окраска, интенсивность движений на фоне нервного напряжения может привести к травмам, срыву последующих режимных моментов - ухудшению усвоения пищи, сна. Примером регулирования при избытке движений служит спокойное поведение детей после занятий в спортивных секциях. Кратковременные запреты или интенсивные движения стимулируют развитие и в этом смысле являются полезными, тогда как систематические длительные ограничения движений на всех уроках и переменах, да еще и дома, ведут к угнетению физиологических функций. Изучение самочувствия учащихся при длительных ограничениях движений, функционального состояния сердечно-сосудистой (величина пульса, кровяного давления), дыхательной (глубина, частота дыхания, ЖЕЛ) и мышечной (сила и выносливость) систем, роли центральной нервной системы (процессы возбуждения и торможения) выявило напряжение всех систем, искажение биологических ритмов физиологических функций. Следовательно, не учитывать ежечасную потребность в движениях нельзя. Режим дня следует насыщать движениями в такой степени, чтобы израсходовать на них 52-56% от общих суточных энерго-затрат.