

image not found or type unknown



Физическое воспитание является одним из ведущих направлений формирования здорового образа жизни. Сегодня наверняка все понимают, что без физического воспитания полноценное развитие ребенка невозможно. И тем не менее большинство людей знают, что нужно гулять на свежем воздухе, делать по утрам зарядку, но находят невероятное количество причин для оправдания своей пассивности. Почему так происходит? Потому что в детстве этого ребенка не приобщили к движению, не дали почувствовать, ощутить возможности его организма. Поэтому задача учителей физической культуры дать нашим детям почувствовать «радость движений», но мы должны помнить и о принципе «не навреди».

Но установка на здоровье, как известно, не появляется у ученика сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, то есть состоит в «обучении здоровью».

Сегодня вопросы физического воспитания школьника являются сферой деятельности не только врачей, но и педагогов. На здоровье растущего человека оказывает влияние вся совокупность методов обучения. К сожалению, существующая посей день, система педагогических требований исходит из потребностей образовательных учреждений, из необходимости выполнять учебные планы, программы. Но нет программы, которая строилась бы на потребностях растущего организма и его самосохранения.

С каждым классом объем учебной деятельности увеличивается. Все больше времени отводится на общеобразовательные предметы и, как следствие, учащимся необходимо более продолжительное время тратить на выполнение домашних заданий. В связи с этим важнейшее значение приобретают практические занятия физической культурой и спортом на уроках, во внеурочное время, в выходные дни и каникулы. Поэтому напряженный умственный труд требует хорошей физической подготовленности учащихся.

Память, речь, мышление – свойства очень необходимые для учащихся и на них нужно опираться это бесспорно. Но разве только они составляют личность ученика школы? Если мы будем опираться только на эти свойства, то такой подход ошибочен. Можно научить решать задачи, можно выучить стихотворение, но как

можно заставить прыгать выше, подтягиваться больше, бегать быстрее? Это учащийся должен захотеть сделать сам.

Связи умственного развития с занятиями физическими упражнениями многообразны. Само физическое воспитание и хорошая физическая подготовленность являются важными предпосылками полноценной умственной деятельности.

Исследования показывают, что занятия физической культурой и спортом укрепляют не только мышцы, но и нервы, стимулируют мысль, благодаря улучшению кровоснабжения мозга обеспечивают более надежную его работу.

Правильное физическое воспитание является необходимым условием для нормального развития организма ученика. Двигательная активность стимулирует работу анализаторов, и способствуют их взаимодействию (т.е. развитию головного мозга). Физические упражнения положительно влияют на организм лишь тогда, когда их правильно выполняют, что способствует формированию основных навыков движений – таких, как ходьба, бег, прыжки, метание и т.д. Очень важно научить детей красивой ходьбе. Это достигается систематическими занятиями.

Освоение современных учебных программ и, в частности, для учащихся с углубленным изучением какого-либо предмета сопряжено со значительным нервно-психическим напряжением. Высокий уровень физической подготовленности является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость умственной работоспособности в течении всей учебы в школе. Учащийся, поставивший перед собой цель добиться успехов в учебе, осуществит мечту быстрее, если будет регулярно заниматься физкультурой и спортом.

О значении физического воспитания и умственного развития хорошо сказал Л.Н.Толстой: «При усидчивой умственной работе, без движения сущее горе. Не походи я, не поработай руками и ногами в течении хотя бы одного дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится. А в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Если в дошкольном возрасте большинство детей двигается достаточно много, то с началом обучения в школе положение заметно меняется. Считается, что двигательная активность сокращается вдвое. Существенное значение в этом возрасте приобретают организованные формы занятий физическими упражнениями.

Физически активными к 10-му классу остаются 20-30% мальчиков и только 10% девочек. Немалая «заслуга» в этом принадлежит родителям, которые недооценивают роль физической культуры для ослабленных и часто болеющих детей. Они оберегают их не только от повседневных физических нагрузок дома, но и стремятся освободить своих детей от уроков физкультуры в школе. От такой заботы вряд ли можно ожидать укрепления здоровья будущего поколения. Всем родителям следовало бы знать слова, которые были высечены на скале в Древней Элладе: «Хочешь быть сильным-бегай, хочешь быть красивым-бегай, хочешь быть умным-бегай!»

Формирующийся аппарат ребенка становится ведущим, поэтому с полной уверенностью можно сказать, что мышцы и мозг функционально едины. Мозг управляет мышцами, но и физические упражнения влияют на динамику нервных процессов в коре головного мозга.

Двигательная активность и, в частности, физические упражнения, являются естественной потребностью школьника, непосредственно воздействуя на функцию всех органов и систем. Установлено, что физически подготовленные люди в два раза реже болеют. Еще в 18 веке знаменитый французский врач Тиссо писал, что ни одно лекарство в мире не может заменить действия движения. Великий русский физиолог И. П. Павлов говорил о «мышечной радости» после выполнения физических упражнений.

В Древней Элладе спартанцы с детства проходили серьезную физическую подготовку, становились не только полководцами, но и выдающимися политическими деятелями, так например, царь Леонид, Аристотель, Плутарх, Платон одновременно с риторикой и философией занимались гимнастикой и борьбой.

Однако движения должны быть рациональными, оптимальными для организма в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей. Например, в школьном возрасте происходит формирование основных органов и систем, и важнейшую роль в этом играют систематические занятия физическими упражнениями. Особенно важно следить за осанкой, улучшать деятельность дыхательной мускулатуры. Формирование опорно-двигательного аппарата происходит при оптимальном уровне физических нагрузок. Соблюдение принципов рационального режима дня создает условия для гармоничного развития подростка, помогает освоить сложную школьную программу, укрепить здоровье, поддерживать и совершенствовать физическую форму, организовать свободное

время учащегося, развить кругозор и предупредить болезни.

Более того, специалисты физической культуры и спорта утверждают, что сегодня гарантией победы на международной арене служит не только высокий уровень технического мастерства спортсмена, но и осознание им всех происходящих в его организме биохимических процессов, и влияние их на здоровье.

К примеру, на моих уроках всегда непрерывное движение. Занимаются все, никто не стоит без дела. Мои наблюдения показывают, что после пятиминутной разминки дети становятся восприимчивей, быстрее решают задачи, лучше усваивают новый материал. А вообще я работаю в тесном контакте со всеми учителями предметниками. И если кто-то из ребят получил двойку, скажем по математике или литературе, то это и моя боль. Ведь большинство ребят учатся на «4» и «5», а особенно спортсмены. Хорошая успеваемость обязательное условие для тех, кто занимается в спортивных секциях.

Главным показателем успеха учеников, является конкурентоспособность в различных областях знаний, его уверенность в своих знаниях. Всё это проявляется в различных конкурсах, олимпиадах, соревнованиях. Мои ученики принимают активное участие во всероссийской предметной олимпиаде школьников по физкультуре, в массовых соревнованиях школьного, муниципального, регионального этапов. Есть учащиеся которые учатся на 4 и 5 и отличны во всем, например, Козлова Ангелина 3а класс – имеет 2 взрослый разряд по спортивной гимнастики, призер открытого Российского шахматного интернат-конкурса «Маттяжелыми фигурами», призер олимпиады по русскому языку; Хакимов Раниль 3г класс – занимается хоккеем на траве игрок команды Динамо-Зеленодольск, призер на спортивном празднике «Фестиваль ГТО», победитель в Первенстве РСДЮСШОР по хоккею на траве, призер школьной олимпиады по физической культуре, победитель очной Республиканской олимпиады по математике «Математический марафон», победитель очной Республиканской олимпиады «Найди ошибку», призер Республиканского конкурса среди команд школьников «Одна команда»; Рахимова Рената 3г класс – имеет 2 взрослый разряд по фигурному катанию, призер в открытом Первенстве Татарстана по фигурному катанию на коньках, победитель спортивного праздника «Фестиваль ГТО», победитель международной олимпиады по татарскому языку, победитель Всероссийского марафона «Веселая математика».

Именно для того, чтобы творчески мыслить, необходимо постоянно развивать такие качества, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, помня об их неисчерпаемых резервах. Исходя из вышесказанного, можно сказать, что слаженная работа всех функциональных систем обеспечивает здоровье современного ученика.

Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер, дисциплинируют, помогают найти решение в сложной ситуации, формируют целеустремленность, самообладание, стойкость характера. Примеров тому великое множество, когда люди, состоявшие в спорте, добивались карьерного роста в профессиональной деятельности, даже далекой от спорта.