

ӨНЕР, МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ СПОРТ
ИСКУССТВО, КУЛЬТУРА И СПОРТ
ART, CULTURE AND SPORT

МРНТИ 77.03.05

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКОВ

К.Ж. МАРДЕНОВ

*Актыбинский региональный университет имени К.Жубанов,
Актобе, Казахстан*

Аннотация: В системе мероприятий, обеспечивающих физическое совершенствование человека, важное значение имеет двигательный режим, особенно в школьном возрасте. Именно поэтому в настоящее время среди проблем, относящихся к организации и осуществлению физического воспитания в школе, требующих к себе самого пристального внимания, является проблема гиподинамии школьников.

Ключевые слова: Урок, преподаватель физического воспитания, здоровье, двигательные режимы, двигательная активность.

Аннотация: Денсаулық деңгейінің төмендігі және жастардың қозғалыс деңгейінің төмендігі - көптеген мамандардың назарын аударатын мәселе. Арнайы топ студенттері үшін дене тәрбиесінің негізіне бар ауытқуларды жоюға бағытталған арнайы дене жаттығуларын енгізе отырып, әртүрлі дене қасиеттерін дәйекті дамытуды алған жөн. Арнайы топпен сабақ әдістемесіндегі негізгі мәселе-денсаулық жағдайын, жынысын, дене дайындығын ескере отырып, дене жүктемесінің бастапқы және қажетті деңгейін анықтау. Студенттердің денсаулығы мен оқу қызметі өзара байланысты және өзара байланысты. Студенттің денсаулығы неғұрлым мықты болса, соғұрлым тиімді оқыту. Арнайы медициналық топ студенттері жоғары оқу орнында білім алу жағдайларына сәтті бейімделуі үшін, оқу уақытында денсаулықты сақтау және нығайту үшін қозғалыс белсенділігінің оңтайлы режимі қажет. Арнайы медициналық топ студенттерімен жұмыс істеудің жетекші принципі-сараланған тәсіл, жеке ерекшеліктерді ескере отырып, жүктемені мөлшерлеу. Арнайы топ студенттерінің денсаулығын нығайтудың негізгі құралдарының бірі-дене шынықтыру.

Кілт сөздер: Сабақ, дене тәрбиесі мұғалімі, денсаулық, қозғалтқыштын режимдері, дене белсенділігі.

Abstract. In the system of measures that ensure the physical improvement of a person, the motor mode is important, especially at school age. During this period, there is a rapid growth and formation of the body of schoolchildren, and motor activity largely determines this growth and development of the body, the level of its functional capabilities and performance. Which require the most careful attention, is the problem of physical inactivity of schoolchildren.

Key words: lesson, teacher physical culture, health, motor modes, physical activity.

Усложнение школьных программ по предметам технического и гуманитарного циклов общеобразовательной школы, большой объем различной информации необходимой учащимся заполнить, вынуждает их значительное время находиться в малоподвижном состоянии. А так как от класса к классу растет такая загруженность, что особенно касается

учащихся старших классов, которые затрачивают 6 и более часов на подготовку домашних заданий, а общая сумма времени, отводимая на учебные занятия (считая уроки в школе) достигает 10-12 часов, становится понятным резкое снижение двигательной активности, которое вызвано уменьшением времени, отводимое на прогулки и занятия физкультурой спортом. Многие школьники, занимавшиеся ранее в спортивных секциях вынуждены прекращать занятия из-за нехватки времени. Происходит это еще и потому, что многие дети не умеют распределять рационально свое время и много его теряют без всякой пользы. Такое положение приводит к появлению «двигательного голода» - гиподинамии. Кроме того, усугубляется такое положение и недооценкой родителями значения физических нагрузок, так необходимых детям школьного возраста.

Что же такое «двигательная активность»? двигательная активность- это количество движений (основных локомоций) выполненных во времени. Обычно имеется в виду сред не суточная двигательная активность, выраженная в количестве шагов за сутки. А двигательный режим - это распределение и организация во времени на протяжении суток. Следовательно, можно сказать, что двигательная активность зависит от правильно построенного двигательного режима. Если учащиеся мало двигаются, больше сидят дома за уроками или перед телевизором, мало бывают на воздухе, то можно говорить о том, что у них нет определенного двигательного режима и двигательная активность низкая.

Учащиеся, посещающие спортивные занятия в школьной секции, в ДЮСШ, в детских спортивных организациях ДСО и ведомствах, имеют хорошо построенный двигательный режим и двигательная активность высокая. Исследованиями ученых определена норма двигательной активности – 3-4 часа в сутки, или около 20 тысяч шагов. В это количество входят не только организованные спортивные занятия, но и работа по самообслуживанию и помощи родителям, передвижение во время прогулок; передвижение в школу и обратно, игры на воздухе и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для того, чтобы набрать необходимую норму движений, рекомендованную гигиенистами для поддержания нормального функционирования организма школьников, необходим строгий порядок в организации занятий физическими упражнениями – иными словами, необходим правильный двигательный режим. Для увеличения объема двигательной активности следует использовать все формы занятий физическими упражнениями и спортом: организованные и самостоятельные. К организованным формам относятся школьные занятия физической культурой, спортивные секции школы и ДЮСШ, ДСО и ведомствах, занятия в группах ОФП (общей физической подготовки), спортивно-массовые мероприятия в группах продленного дня, физкультминутки и физкультпаузы. К самостоятельным формам относятся: выполнение утренней зарядки на воздухе или в помещении; выполнение

домашних заданий по физической культуре, тренировки дома в упражнениях, которые не получаются в школе, походы выходного дня (пешие, лыжные, на велосипеде, байдарках) с родителями. Использование различных форм физического воспитания позволит нормализовать двигательный режим, увеличить объем двигательной активности и на этой основе повысить уровень физической подготовленности, улучшить состояние здоровья учащихся. Отмечая огромное значение двигательной активности в режиме дня школьников многочисленные исследователи показали, что наряду с потребностью во внешних впечатлениях существует большая потребность и во внутренней афферентации (в первую очередь в проприоцепции), и что «дефицит проприоцепции может быть приравнен к другим жизненным потребностям – таким как голод, жажда». Связывая сердечно-сосудистые заболевания с напряженным умственным трудом и неблагоприятным влиянием гиподинамии, некоторые исследователи показывают, что под воздействием физических упражнений происходит увеличение массы сердечной мышцы и венозного кровообращения, что сглаживает влияние недостатка движений. Являясь одной из глубочайших потребностей человеческого организма, двигательная активность удовлетворяется с первых дней жизни ребенка. По многим объективным причинам с возрастом возможности удовлетворить потребности в движениях ограничиваются. Следствием этого является постепенное угасание и самой потребности. Это приводит к резкому снижению двигательной активности, детренированности, снижению функциональных возможностей организма, падению сопротивляемости неблагоприятным факторам, ухудшению здоровья. Это особенно заметно, если сравнивать учащихся младших классов с их результатами в старшем школьном возрасте. Резкое снижение двигательной активности, а с ней и снижение физических возможностей наблюдается, особенно у девушек старших классов. Если в 5-6 классе девочка бежала 60м за 9,5-9,7, то в 8 классе за 10,10-10,5, а в 9-10 классе 100м за 17,2-18,7 сек. Если результат по прыжкам в высоту был в 4-6 классе 115-120см., то к 10 классу составил 100см. Интересно отметить, что максимальная величина частоты сердечных сокращений на уроках физической культуры у девушек 8-10 классов, не занимающихся систематически спортом, не превышает 170 ударов в минуту, что говорит о неспособности сердечно-сосудистой системы быстро и в максимальном ритме включаться в работу. Только в процессе двигательной деятельности, ее интенсивности и длительности преобразуется сама потребность в движении: «она становится потребностью не просто двигаться, но испытывать при этом напряжение соответствующее интенсивности, длительности и характеру двигательной деятельности. Воздействуя на организм человека, двигательная

активность играет большую роль в изменении деятельности желез внутренней секреции, улучшении здоровья и физического развития школьников. Систематические физические нагрузки приводят к повышенной способности надпочечников продуцировать гормоны, что повышает работоспособность детей. Все вышесказанное показывает значение двигательной активности и рационального двигательного режима для нормальной деятельности всего организма школьника.

Часто родители обращаются к учителям физической культуры с просьбой посоветовать как сделать, чтобы ребенок полюбил физическую культуру, стал более развитым, умелым и подвижным. Учитель физической культуры дает советы, составляет комплексы упражнений, с помощью которых можно решать задачи развития тех или иных физических качеств и умений. В этом плане задача родителей повседневно пропагандировать и стимулировать выполнение данных комплексов и рекомендаций учителя. Для того, чтобы привить любовь к физическим упражнениям и спорту необходимо с самого раннего возраста уделять должное внимание разнообразным спортивным мероприятиям в семье. Не следует забывать, что отношение родителей к физической культуре и спорту, их личный пример занятиями физкультурой может стать стержнем, на который будут «наназываться» увлечения спортом их детей. Каковы же формы самостоятельных занятий учащихся? Это, в первую очередь, ежедневное выполнение утренней гимнастики, лучше на воздухе в любую погоду. Утренняя гимнастика, как одна из форм самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенно в школьном возрасте незаметно для самих ребят позволяет накапливать двигательный опыт, необходимый в спортивной практике и трудовой деятельности. Большая польза от занятий утренней гимнастикой заключается не только в развитии определенных двигательных качеств, но и в увеличении двигательной активности учащихся, в заучивании все более новых сочетаний движений и в освоении их пространственно-временных характеристик (направление, скорость, амплитуда).

Некоторые родители жалуются на то, что ребенок делает утром зарядку, а не становится более «спортивным». Упражнения должны быть такими, чтобы их выполнение не было слишком простым в двигательном отношении. Следует, по мере освоения комплекса упражнений, вводить более сложные по координации и своему воздействию на организм. Но делать это нужно осторожно и постепенно. Именно потому, что ребенок будет осваивать новые двигательные действия, получая определенную нагрузку, у него не пропадает интерес к выполнению физических упражнений. Необходимо сказать о том, что некоторые увлекаются силовыми упражнениями с отягощениями довольно значительными по весу (гантели более 3кг., гири, штанга и др.) Такие упражнения могут отрицательно сказаться на самочувствии школьников и делать их в утренней зарядке не следует. Вес отягощений не должен быть большим. Другой не менее важной формой, чем утренняя зарядка является систематическое участие детей в спортивной жизни семьи, в походах выходного дня с родителями. Такие походы могут быть пешие и на лыжах, на байдарках, велосипедах. Это очень хорошая и интересная форма занятий физическими упражнениями.

Такое тесное общение в различных ситуациях позволяет родителям лучше узнать своих детей, а дети, видя серьезное отношение родителей к физической культуре и спорту, сами проникаются необходимостью занятий физическими упражнениями и надолго сохраняют привычку самостоятельно заниматься спортом. Навыки, полученные детьми при участии родителей, выделяют таких детей из общей массы школьников своей физической подготовленностью и разносторонностью. Эти дети быстрее схватывают новые движения, оказываются более физически развиты. А ведь не секрет, что достаточно высокий уровень развития, как правило, сочетается с высокими показателями физической подготовленности, физической и умственной работоспособностью, что в конечном итоге сказывается на здоровье детей и их успеваемости в школе по общеобразовательным предметам. Отношение родителей к физической культуре, как к школьному предмету, его значению для поддержания высокой работоспособности и состояния здоровья, положительно влияет на отношение и самих детей к данному предмету и их активности. Зная важность предмета, учащиеся серьезно относятся к тем домашним заданиям, которые задает им учитель физической культуры. Правильное отношение к домашним заданиям по физической культуре, выполнение их детьми и контроль со стороны родителей, оказывают неоценимую услугу детям в укреплении их здоровья, повышения работоспособности и развитии отстающих физических качеств. Большое значение для учащихся имеет навыки распределения своего времени, особенно свободного от занятий и подготовки домашних заданий. Поэтому родители должны знать, что выполнение в свободное время определенных семейных нагрузок по собственной инициативе или указанию родителей, способствует не только правильному воспитанию детей, но и решать задачи физического развития и укрепления здоровья. Именно поэтому каждый ребенок должен иметь обязанности по дому, которые приучают его трудиться, хорошо выполнять различную работу и делать ее с удовольствием. Это проявляется и в активности детей на уроках физической культуры. В этом ясно просматривается взаимосвязь трудового воспитания и физического. Для сохранения высокой работоспособности и здоровья следует заботиться и о закаливании организма детей. Можно сказать, это одна из форм улучшения здоровья и борьбы с простудными заболеваниями. Занятия физическими упражнениями, особенно на воздухе, имеют закалывающее значение. Но это не означает, чем тем, кто занимается спортом можно не проводить специальных закалывающих мероприятий. Водные процедуры, обтирания являются помощниками в борьбе за свое здоровье.

Список использованной литературы

1. Айзаков А.Д. Мониторинг физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи на региональном уровне: Учебное пособие. - [б. м.], 2012. - 120 с.
2. Ботагариев Т.А. Использование информационных технологий в учебном процессе по предмету "Физическая культура" в вузе и школе : монография / Т.А. Ботагариев. - Алматы : ССК , 2018. - 272 с

3. Ботагариев Т.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Т.А. Ботагариев. - Е.К. Тулегенов, Н.М. Мамбетов, А.С. Аралбаев. - Алматы : Эверо, 2018. - 256 с
4. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Народная асвета, 2011. - 88 с.
6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с
7. Кеншиликова М.А. Организация и проведение занятий со студентами специальной медицинской группы: Методические указания к практическим занятиям по дисц. Физическое воспитание для студ. всех спец. - Ақтөбе: РИО АРГУ им. К. Жубанова, 2014. - 20 с
8. . Кубиева С.С. Спорт негіздері мен кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы : Оқу құралы. - Ақтөбе: АМПИ, 2013. - 240 бет Экземпляры: всего:30 - ЧЗ№1(2), №1(28)
9. Куншашев К.К. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями // Дене тәрбиесі мен спорт дамуының қазіргі проблемалары және оларды жетілдіру жолдары атты III –Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының Материалдары. - 2012. - 12-13 сәуір. с173-175
10. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний /М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с
11. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. - М., 2001. - С. 114
12. Никитина М.А. Влияние двигательного режима на функциональные резервы организма дошкольников / Никитина М.А. / Материалы научно-практической конференции молодых ученых «Проблемы гигиенической безопасности и здоровье населения». - М.: Модерн Арт, 2009, - с. 187-190.
- 13.Рунова М.А. Организация двигательной деятельности детей на прогулке // Дошкольное воспитание. - 2011. - №10. - с. 56-58.
14. Базалық спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі. Оқу-әдістемелік құрал/ Өтегенов Н.Ө. Ақтөбе 2018ж.
15. Храмов П.И. Инновационный проект формирования здоровья и физической культуры современных дошкольников / Храмов П.И., Рунова М.А., Никитина М.А. и др. - М.: 2009, - с.278-282.