Міністерство освіти і науки України

Рівненський державний гуманітарний університет

Кафедра ТМФВ

**Курсова робота**

Фізичне виховання і здоровий спосіб життя учнів

**Виконала:**

Студентка ІІІ курсу

Педагогічного факультету

Групи Ф-32

**Паш Руслана**

**Перевірила:**

**К, н. ф. в. с., доц. Демчук С.П.**

**Рівне - 2009**

Зміст

Вступ

[Розділ І. Фізіологічні і педагогічні передумови до нормального рівня фізичної підготовленості і здоровий спосіб життя учнів](#_Toc292538799)

1.1 Особливості розвитку дітей середнього шкільного віку

[1.2 Особливості розвитку школярів старшого віку](#_Toc292538801)

1.3 Рухова активність і здоров'я людини

[Розділ ІІ. Методи та організація](#_Toc292538803)

2.1 Фізкультурні хвилини

[2.2 Розминка, її завдання і порядок виконання](#_Toc292538805)

2.3 Заходи профілактики найбільш поширених інфекційних захворювань

[2.4 Профілактика і корекція найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату](#_Toc292538807)

2.5 Методика самостійних занять по корекції дефектів опорно-рухового апарату

[2.6 Основні методики виконання вправ на розвиток базових фізичних якостей](#_Toc292538809)

Висновки

[Список використаної літератури](#_Toc292538811)

# Вступ

**Актуальність.** Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, розсповсюдженість кваліфікованого безкоштовного лікування, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню. [Валеологічні підходи у формуванні здоров'я учнів. Ст І. Харітонов, М. Ст Бажанова, А.П. Ісаєв, Н.З. Мішаров, С.І. Кубіцкий; Челябінськ-1999 р., (стор.10-15, 17-23, 26-30, 32-33, 41-46, 116-129]. Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя. Малорухливий спосіб життя робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань. Особливо це спостерігається у наших дітей. Ожирінням страждає кожна десята дитина [" Концепція фізичного виховання дітей і підлітків. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування". - 1996. - №1. - С.5-10. Лях Ст І., Мейксон Р. Би., Кофман.].

Фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає, допомагає їх уникнути. Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні - завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Те, що погіршення здоров'я молоді - основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації - може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Для того, щоб діти зростали здоровими необхідне правильне фізичне виховання, а також дотримання здорового способу життя.

**Метою** даної роботи було розкрити фактори розвитку здорового способу життя а також підготовка вчитися життю і до виконання соціальних функцій.

**Об’єкт дослідження -** процес формування здорового способу життя у дітей.

**Предмет -** фізичне виховання і здоровий спосіб життя учнів

В рамках поставленої мети вирішували наступні конкретні **завдання:**

1. Оздоровчі завдання

2. Освітні завдання

3. Виховні завдання.

Теоретична значущість роботи полягла в розробці програм, комплексних вправ необхідних для фізичного виховання учнів, а також методів, спрямованих на формування З. С.Ж. Практична значущість роботи полягала у використанні розроблених рекомендацій в практиці.

**Структура курсової роботи.** Курсова робота складається із теоретичної та практичної частини. У вступі обґрунтована актуальність роботи, об’єкт і предмет дослідження, сформульована мета і основні завдання, теоретична і практична значущість отриманих результатів. Курсову роботу завершують висновок та список літератури.

# Розділ І. Фізіологічні і педагогічні передумови до нормального рівня фізичної підготовленості і здоровий спосіб життя учнів

Як показують спеціальні дослідження, різке збільшення рухової активності тих, що вчаться (до 30 і більше годин в тиждень) і перевищує 30 тисяч кроків є позамежним. Така рухова активність для учнів перевершує еволюційно придбану біологічну потребу людини в рухах. В той же час, 10 тисяч кроків є явно недостатніми. В такому випадку в добовому руховому режимі людини створюється дефіцит рухової активності, що становить від 50 до 70%.

Як надлишок, так і недолік рухової активності учнів відбиваються, перш за все, на діяльності серцево-судинної системи. Навіть незначний час відсутності повної рухової активності у нетренованих людей (до 7-8 діб) погіршує скорочення скелетних м'язів, змінює фізико-хімічні властивості м’язевих білків. За цей час з кісткової тканини вимивається кальцій. При цьому знижується реакція організму до чинників середовища - перегрівання, охолодження, недоліку кисню.

У тренованих людей ці розлади виявляються слабкіше. Гіподинамія у них призводить до розладу, перш за все, складно-координаційних рухових дій. Дуже згубна гіподинамія для дітей. При недостатньому її об'ємі, діти не лише відстають в розвитку від своїх однолітків, але і частіше хворіють, мають порушення в опорно-руховій функції і поставі.

Чималою кількістю робіт вітчизняних і зарубіжних авторів показано, що вдосконалення якості рухової діяльності, прогресивне зростання спортивних результатів можливі лише при максимальному і високому рівні рухової активності. На розвиток фізичних якостей оптимальний вплив надає високий рівень рухової активності. При високому його рівні підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища: перегріванню, охолоджуванню, перевантаженню. При цьому, фізичний розвиток носить гармонійний характер і, як правило, відповідає середнім віковим нормам учнів.

При плануванні фізичних навантажень слід виходити, перш за все, з оптимальних індивідуальних норм, які забезпечували б різносторонній, гармонійний розвиток дитини, а не з потрібного форсованого зростання спортивних результатів. Фізіологічний ефект від шкільного уроку фізичної культури на організм що займається, залежить від його завдань і характеру навчальної роботи. При цьому величина фізичного навантаження для учнів може бути значно нижче за величини оптимально допустимих. Міра таких уроків на організм тих, що займаються в цілому і на вегетативні функції невелика. Проте, на уроках загальної фізичної підготовки і на заняттях спортивних секцій шкільного колективу фізичної культури навантаження може значно збільшуватися і досягати належних науково-обгрунтованих норм рухової активності.

Для різних вікових періодів школярів є різні завдання фізичного виховання, неоднакові засоби і методи їх рішення. У молодшому шкільному віці починається залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами, тому фізіологічним особливостям зростаючого організму дитини повинна приділятися особлива увага. Збільшення розмірів тіла у дітей і підлітків відбувається нерівномірно. Зростання і розвиток відбуваються тим інтенсивніше, чим молодша дитина.

Найбільше збільшення маси тіла у школярів спостерігається в ті ж вікові періоди, що і підвищення зростання. При цьому збільшення маси тіла обумовлює розвиток м'язової маси і внутрішніх органів. Опорно-руховий апарат формується поступово. Оптимальний об'єм фізичних вправ сприятливо впливає на розвиток кісткового апарату. Але якщо підліток виконує неадекватне його віку фізичне навантаження, то може відбуватися передчасне окостеніння і припинення зростання трубчастих кісток організму. М'язово-зв'язковий апарат у дітей і підлітків володіє хорошою еластичністю. У них найбільша гнучкість порівняно з дорослими. У цих вікових групах скелетні м'язи розвиваються пропорційно збільшенню розмірів тіла, а м'язова маса випереджає розвиток сили. Відставання в розвитку сили, при цьому, обумовлене не фізіологічним її поперечником, а здатністю включення меншого числа функціональних рухових одиниць в роботу. Тому школярі молодшого і середнього віку не можуть виконувати значне м'язове силове навантаження. Розвиток силових можливостей людини закінчується лише до 20-25 років.

У молодших школярів досить висока збудливість м'язів. Це може бути основою для розвитку якості швидкості, яка без спеціального тренування закінчується вже до 13-14 років. Базова фізична якість витривалість розвивається дещо пізніше ніж швидкісні якості. В той же час, при відповідному тренуванні, показники швидкісної витривалості можуть бути досить високими і в підлітковому віці.

У молодших школярів процеси збудження зазвичай, як правило, переважають над процесами гальмування. Здатність до розвитку гальмування в центральній нервовій системі з віком підвищується. Отже, навчання спортивній техніці слід починати вже в молодшому шкільному віці.

Органи кровообігу школярів також мають свої особливості. Так, наприклад, розміри і вага серця збільшуються паралельно з розмірами і масою тіла. Фізичні вправи сприяють розвитку серцевого м'яза. Проте об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень при цьому мають бути адекватними можливостям організму тих, що займаються. Вживання ж великих навантажень може супроводжуватися надмірною гіпертрофією серцевого м'яза. Частота серцевих скорочень (Ч.С. С.) в стані спокою, у міру розвитку організму дитини зменшується. Артеріальний тиск (А. Т.) у школярів з віком підвищується.

У старших школярів збільшення грудної порожнини і розвиток дихальних м'язів сприяє підвищенню загальної і життєвої ємкості легенів. Вжиток кисню, легенева вентиляція в стані спокою збільшуються з віком, паралельно із зростанням загальної маси тіла і розвитком скелетної мускулатури школярів. Частота дихання з віком зменшується, легенева ж вентиляція збільшується, забезпечуючи при цьому більш поглиблене дихання.

У школярів, порівняно з дорослими, більш високий обмін речовин і енергії, що є однією з головних особливостей бурхливо зростаючого організму. Основний обмін (витрата енергії в стані спокою) йде тим інтенсивніше, чим молодше організм дитини. Нормальний фізичний розвиток школяра передбачається тоді, коли процеси асиміляції переважають над процесами дисиміляції. Тому живлення його має бути достатнім по калорійності і повноцінним за змістом необхідних живильних речовин, які містять компоненти білкової їжі, оскільки білки є основним пластичним матеріалом, що будує тканини організму дитини.

Процес управління фізичними рухами школяра обумовлений складною діяльністю відділів головного мозку. При цьому дозрівання нервових клітин, які беруть участь в управлінні рухами, закінчується до 13-14 років. З цього віку рухи у школярів можуть бути такими ж добре координованими, як і у дорослих. Тому у підлітків з'являється реальна можливість по освоєнню досить складної спортивної техніки, як і у дорослих.

У міру розвитку і вдосконалення рухового аналізатора у школярів удосконалюються здібності до орієнтації у часі і просторі. Науково-технічний прогрес, екологічні чинники, стрес, кліматичні особливості, соціально-економічні і політичні перетворення є чинниками що істотно впливають на психоемоційний стан людини, його здоров'я і фізичну і розумову працездатність.

# 1.1 Особливості розвитку дітей середнього шкільного віку

У 13-15 років, коли достатньою мірою у підлітків вже досягнуті рівні фізичної підготовленості і розвитку, а тому у зв'язку з цим, з'явилася можливість тонко аналізувати м'язові відчуття і механізми центральної нервової регуляції, при цьому спостерігаються значні відставання у них у фізіологічній зрілості внутрішніх органів. Крім того, враховуючи схильність підлітків до переоцінки своїх сил і можливостей, слід виключати на заняттях з ними вправи, які можуть бути причиною перенапружень і, як правило, сприяти спортивному травматизму.

Основним завданням фізичної культури дітей цього віку (5-9 класів) є поглиблене навчання базовим руховим діям. При цьому вужче ставиться завдання поглибленого вивчення техніки основних видів спорту (гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, єдиноборств і плавання). Паралельно з цим заглиблюються їх знання - по особистій гігієні, впливу занять фізичними вправами на системи організму (центральну нервову систему, кровообігу, дихання, обміну речовин), а також на розвиток вольових і етичних якостей.

У підлітковому віці з'являються реальні передумови (морфологічні, функціональні) для оволодіння практично самими тяжкими руховими діями. В той же час, в роботі по фізичному виховання з підлітками необхідно пам'ятати, що в період статевого дозрівання виникає гостра необхідність диференціювати фізичне навантаження залежно від підготовленості, стану і статевої зрілості тих, що займаються.

Частково ближче до юнацького і в кінці підліткового віку створюються сприятливі умови для виховання сили, що співвідноситься з високим рівнем морфологічної і функціональної зрілості моторного апарату школяра. Для дівчат цього віку силові вправи обмежуються, унаслідок падіння відносної сили м'язів (співвідношення абсолютної сили до маси тіла). У підлітковому і юнацькому віці, у зв'язку з підвищенням стійкості їх організму до зміни внутрішнього середовища (вдосконалення механізмів гомеостазу), створюються передумови до використання фізичних вправ, сприяючих підтримці статичних поз, висів, стійок, упорів, тобто можливе вживання ізометричного методу тренування. У підлітковому віці з'являються хороші можливості для вдосконалення якості - гнучкості. При вихованні фізичних якостей, в цій віковій групі школярів, суворої системи послідовності вживання засобів тренування немає. Проте є рекомендації, наприклад, вправи для виховання швидкості використовуються на початку основної частини уроку, потім сили і витривалості. В окремих випадках силові вправи можна виконувати і раніше швидкісних, а вправи на витривалість можна виконувати після швидкісних і силових вправ.

Схильність до переоцінки своїх можливостей спонукала підлітка виконувати значні по навантаженню силові вправи, без попередньої на те підготовки. Враховуючи ці особливості підлітків слід виключати на уроках вправи, які можуть бути джерелами перенапружень або гірше за те, спортивного травматизму.

# 1.2 Особливості розвитку школярів старшого віку

У старших класах загальноосвітньої школи (10-11 класів) базовими видами продовжують залишатися - легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, спортивні єдиноборства, плавання, зимові види спорту. При цьому продовжується робота по вдосконаленню техніки.

У сенсі фізіологічної доцільності побудова уроку по фізичній культурі в старших класах має бути з врахуванням індивідуальних особливостей індивіда, які розвинені і сформовані до цього віку, з врахуванням схильності і інтересу того, хто займається. При цьому необхідно пам'ятати, що формування всіх органів і систем в юнацькому віці ще не закінчене.

Поступовість збільшення тренувального навантаження - найважливіший чинник досягнення позитивного фізіологічного ефекту для зростаючого організму. Міра фізіологічної дії фізичних вправ на організм хлопця і дівчини багато в чому визначається руховою (моторною) активністю (щільністю) уроку. Підвищення останнього, збільшує як ефективність у вихованні фізичних якостей, так і в навчанні руховим діям.

Для успішної фізичної працездатності хлопців і дівчат їх оптимальної фізкультурної діяльності і, в першу чергу, до динамічної циклічної роботи субмаксимальної і помірної потужності, велике значення має не лише аеробна (при відносному достатку кисню в ході виконання роботи), але і анаеробна здатність організму.

У дітей і підлітків час затримки дихання менший, ніж у дорослих. Тому тканини їх організму менше пристосовані до діяльності при пониженому вмісті в крові кисню. Проте при систематичних заняттях фізичними вправами і спортом 16-17 літні школярі досягають тієї ж здатності "терпіти" кисневий борг, що і дорослі. У міру розвитку і дорослішання школярів реакції їх організму на м'язову діяльність стають усе більш сприятливими. Проте, слід зазначити, що це стосується не всіх показників функціонального стану серцево-судинної системи. Погіршення судинних реакцій у старших школярів спостерігаються лише у випадках, коли вони систематично не займаються фізичними вправами. В осіб, що систематично займаються спортом, ефективність судинних реакцій з віком, а отже, і з поліпшенням адаптації організму до м'язової діяльності, значно покращується.

Об'єктивна оцінка рівнів підготовленості і стану школярів різного віку є не лише першочерговою, але і найважливішою обов'язковою умовою в роботі з учнями загальноосвітніх установ по фізичному вихованню і спортивному вдосконаленню.

# 1.3 Рухова активність і здоров'я людини

Розповісти дітям, що стан здоров'я людини у великому сенсі залежить від об'єму рухів. Якщо рухів мало, то така людина не може бути здоровою. Пояснити дітям, що з іншого боку, об'єм рухів не може бути дуже великим, що також може привести до погіршення здоров’я.

Наші діти стали менше рухатися. Куди зникла рухова активність? З'явилися багатосерійні фільми по телевізору, хтось придумав "тихі ігри", і діти - сама слухняність! Сьогодні рухова активність дітей - проблема! У великому місті непросто дістатися до стадіону або басейну. Діти не займаються фізкультурою тому, що немає умов, а умови повинні створювати батьки, закладаючи звичку з ранніх років.

Звернете увагу, який з дітей найбільш зручний для вихователів в яслах або дитсадку? Звичайно ж той, хто сидить на місці. На місці сидять товстенькі, рум’яненькі, слухняні і малорухливі. І голос виховательок звернений до інших: "Сиди! Куди побіг?", "Знову ти поліз?".

Рухова активність - біологічна потреба. Для кожного віку вона має свій оптимум. Якщо сьогодні ви, батьки, рухаєтеся менше, ніж вчора, то завтра ваші діти рухатимуться ще менше. Дитина прийшла в школу. ЇЇ саджають за парту, і рухова активність знижується на 50%. Коли вчителі фізкультури натякнули, що дітям, що мають надлишкову вагу і віднесеним в спеціальну групу, а значить, практично звільненим від фізкультури, треба більше рухатися, їм відповіли: заборонено інструкцією. Хто ж створює ці інструкції?

Все не так просто. Свого часу бажання підтримувати ідеальний порядок в школі (прекрасна думка!) привело до змінного взуття. Всі вчителі були щасливі, але діти сталі нещасні. Під час зміни вони не могли вибігти в двір і штовхалися в коридорах. Де зараз знайти винахідника тієї ідеї? Як підрахувати невидиму, але відчутну утрату, нанесену здоров'ю мільйонів? Для підтримки нормальної рухової активності школяр повинен щодня робити 23 - 30 тисяч кроків, а дошкільник - 12 тисяч. Спостереження доводять: і ті та інші виконують половину.

Сьогодні нормальний день старшокласника - шість уроків в школі плюс дві-три години будинку на самопідготовку, три-чотири години телевізор плюс читання книг. Діти стоять на зупинках, чекаючи трамвай, аби проїхати одну-дві зупинки. Діти чекають ліфт, аби піднятися на другий-третій поверх.

Фізичне навантаження украй необхідне дітям! Воно не лише тренує серце і судини, готуючи до життя, але і розвиває м'язи - периферичне серце. Щоб дитина розвивалася нормально, вона повинна неорганізовано займатися будь-яким фізичним навантаженням не менше двох годин, організовано - одну годину щодня. А пульс його повинен підніматися до тренувального ефекту, а значить, не менше 140 ударів в хвилину.

# Розділ ІІ. Методи та організація

# 2.1 Фізкультурні хвилини

Цілком природно, що діти шкільного віку стомлюються під час навчальної роботи. Пояснюється це тим, що одноманітна робота викликає тривале роздратування окремих ділянок кори головного мозку, настає охоронне гальмування, яке веде до зниження уваги і працездатності дітей.

Фізкультхвилинки слід проводити в другій половині уроку, доцільно проводити на кожному уроці один-два рази. Залежно від особливості стомлення необхідно підбирати комплекси.

Пояснити тим, що вчаться, що часто при появі ознак стомлення необов'язково надовго переривати роботу. Можна прямо сидячи на місці протягом 1-2 хвилин виконати 2-3 вправи і "прибрати" ознаки стомлення. Це і є фізкультурні хвилини.

1. Для відновлення очей. Якщо очі втомилися, то необхідне виконати декілька вправ очної гімнастики за схемою: легке погладжування брів і вік закритих очей - часто моргнути (10-15с) - перенести погляд на далекі предмети - виконати кругові рухи очима (10-15 з) - знов легкий масаж брів і вік і секунд 20 посидіти із закритими очима.

2. Для відновлення стомлених м'язів. Якщо втомилися окремо якісь частини тіла (грона рук, ноги, спина, шия), то необхідно їх розслабити і виконати декілька вправ саме на ці частини тіла: струшування, махи, обертання, розтирання. Ці вправи можуть позбавити від болю в стомлених м'язах.

3. Для зниження збудження. Якщо при виконанні роботи дитина надмірно збудилася, тобто вона не може усидіти на місці, то необхідно виконати фізичні вправи для зниження збудження нервової системи. Для цього необхідно виконати декілька дихальних вправ з розтягнутим вдихом і видихом, декілька вправ дихальної гімнастики, що вимагають концентрації уваги, і посидіти 20-30 секунд із закритими очима.

4. Для збудження нервової системи. Для цього необхідно енергійно розтерти потилицю. Потім виконати декілька різких вправ (краще стоячи), і закінчити комплекс дихальними вправами з різким видихом.

# 2.2 Розминка, її завдання і порядок виконання

Нагадати тим, що вчаться, що в їх віці при заняттях фізичними вправами діти дуже часто отримували травми (розтягування м'язів і в'язок, удари вивихи і навіть переломи при падінні і так далі) особливо часто це трапляється з тими дітьми, які хочуть дуже швидко чомусь навчитися: дуже швидко пробігти, відразу стати на "місток" або сісти на шпагат і так далі. Зменшити кількість травм і поліпшити результати у виконанні вправ можна за допомогою розминки. Вона виконується перед виконанням основних вправ.

Пояснити, що розминка дозволяє вирішити три завдання:

1. Розминка дозволяє підвищити температуру тіла, перш за все, м'язів.

2. Підвищити рухливість в наших суглобах.

3. Налаштуватися на ті вправи або гру, які дитина збирається виконувати. Після розминки дитина може будь-які вправи виконати, і майже ніколи не отримає травм.

Розповісти про порядок вправ в розминці.

1. Спокійний біг або швидка ходьба (можна на місці). Найголовніше, аби після цього людині стало жарко і ще краще, якщо він хоч би трохи спітніє.

2. Вправа на розтягування. Потрібно гарненько розтягнути всі м'язи, але особливо ті, які в основному працюватимуть після розминки при виконанні вправ і ігор.

фізичне виховання школяр здоровий

3. Виконати кілька разів ту вправу, яку потім виконуватимемо. Тобто якщо потім буде рухлива гра, то кілька разів пробігти швидко, але не в повну силу; якщо вставатимете на місток, то кілька разів прогнутися або нахилитися назад.

Окрім проведення фізкультурних хвилинок і розминки необхідно розповідати тим, що вчаться про заходи профілактики різних захворювань. Нижче приведені заходи профілактики найбільш поширених інфекційних захворювань (оскільки саме на них учні хворіють найчастіше), а також профілактика і корекція найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату.

# 2.3 Заходи профілактики найбільш поширених інфекційних захворювань

Слід нагадати, що до найбільш поширених шлунково-кишкових інфекційних захворювань відносяться: гепатит (жовтяниця), дизентерія, шлункові паразити (глисти). Далі звернути увагу дітей на заходи профілактики. При цьому зробити акцент на те, що в разі дотримання всіх заходів унеможливлюється захворювання цими небезпечними хворобами.

1. Після відвідин туалетних кімнат і перед їжею обов'язково слід мити руки з милом.

2. Овочі і фрукти слід промити під сильним струменем води.

3. Не слід користуватися чужими речами (посудом, носовим платком).

4. Не можна передавати використану жувальну гумку один одному.

До наступної групи інфекційних захворювань у весіннє-літній період відноситься кліщовий енцефаліт. Для того, щоб виключити можливість укусу кліщем, слід дотримуватись наступних правил:

1. Якщо ви збираєтеся в ліс або в лісопаркову зону, краще всього надіти балоновий костюм або бавовняний капюшон

2. Через кожні дві години слід виробляти ретельний огляд речей і всього тіла.

3. В разі укусу кліща потрібно протягом доби поставити вакцину в будь-якому медпункті.

# 2.4 Профілактика і корекція найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату

Пояснити тим, хто вчиться, що таке опорно-руховий апарат: це наші кістки - скелет, які забезпечують опору всьому тілу і його частинам; це м'язи, які забезпечують рух, і нервова система, яка управляє нашими рухами. Розповісти про найбільш поширені захворювання опорно-рухового апарату: сколіози (викривлення, скручування хребта), плоскостопість і травми (вивихи, переломи, удари, розтяжки м'язів і в'язок). Пояснити причини розглянутих захворювань:

1. Природжені - тобто коли діти відразу народжуються з неправильним скелетом (наприклад, той же сколіоз).

2. Неправильна поведінка - не стежать за поставою і не покращують її; неправильно вибирають взуття (або зовсім без каблука, або з дуже високим каблуком); намагаються піднімати дуже великі тягарі.

3. Не займаються фізичними вправам. Наприклад, плоскостопості ніколи не буде в того, хто багато і правильно ходить, бігає, укріплює м'язи стопи і гомілки. А у кого ці м'язи слабкі, то вони не можуть утримати ваги тіла і стопа поступово стає плоскою.

Пояснити дітям, що якщо вони не виправлятимуть недоліки свого опорно-рухового апарату зараз (наприклад, поставу), то коли будуть дорослими, у них можуть розвинутися страшні хвороби: дуже сильні сколіози, коли тулуб людини буквально скорчений, остеохондрози, артрити і тому подібне

# 2.5 Методика самостійних занять по корекції дефектів опорно-рухового апарату

Опитати дітей про ті дефекти опорно-рухового апарату, які вони виявили у себе самостійно або на медичному огляді: сутулість, сколіоз, плоскостопість, низький рівень гнучкості і сили. Нагадати їм про основні напрями формування постави: постійного контролю за собою; розвитку гнучкості відділів хребта (шийного, грудного і поперекового), плечового і тазостегнового суглобів: розвитку сили м'язів розгиначів тулуба, м'язів шиї і черевного преса.

Пояснити школярам основні правила профілактики плоскостопості:

1. Уникати підйому великих тягарів в їх віці.

2. Правильно підбирати взуття.

3. Уникати тривалої підтримки положення стоячи, особливо при фізичному стомленні (коли понижений тонус м'язів стопи).

4. Укріпити м'язи стопи і гомілки.

5. Розвиток гнучкості гомілковостопного суглоба.

6. Нетривала ходьба босоніж по траві і піску.

Повторити з дітьми комплекси на зміцнення м'язів шиї, спини, черевного преса, стопи, гомілки і на розвиток гнучкості відділів хребта, плечового, тазостегнового і гомілковостопного суглобів. Повторити з ними основні правила виконання вправ на силу і гнучкість. З.С.Ж. - це спосіб життя, направлений на формування і розвиток основних фізичних якостей (а саме: прудкості, сили, гнучкості, витривалості, координації), а також на підтримку психічної рівноваги в організмі. Нижче приведені основні методики, направлені на розвиток базових фізичних якостей.

# 2.6 Основні методики виконання вправ на розвиток базових фізичних якостей

**Швидкість**

Швидкість розвивається при виконанні короткочасних вправ з максимальною швидкістю. При цьому необхідно пам'ятати, що при виконанні цих вправ необхідно дотримуватись наступних правил:

1. Швидкість не може розвиватися у людини якщо вона стомлена. У наслідок цієї вправи на розвиток якості швидкості слід виконувати на заняттях в першу чергу, тобто першими. Це якість краще виховується в емоційних, змаганнях умовах (естафети, ігри, групові старти і ін.). Частота серцебиття в запропонованих вправах варіює залежно від віку і рівня підготовленості тих, що займаються в межах 170-180 ударів в хвилину.

2. При виконанні нової, погано освоєної вправи не треба прагнути виконати його з граничною швидкістю.

3. Відпочинок між вправами на швидкість має бути достатньо тривалим і займати - 3-5 і більше хвилин.

### Силові здібності.

При вихованні цих здібностей у людини необхідно визначити вправи, в яких виявляється сила. До основних з них відносяться:

1. Величина того, що обтяжило має бути така, аби учень міг виконати не менш 4-х повторень цієї вправи в одному підході. При цьому частота серцевих скорочень у нього має бути не більше 170 ударів в хвилину. Краще всього якщо учень зможе виконати 8-12 повторень в запропонованій вправі.

2. У кожному підході, для розвитку силових якостей, необхідно повторювати виконання вправ повністю.

3. Інтервали відпочинку між підходами мають бути не більше 2-3 хвилин.

4. Після виконання вправ на силу бажано виконати декілька вправ на розслаблення м'язів і гнучкість окремих ланок тіла.

5. У тижневому мікроциклі слід раціонально чергувати вправи на швидкість, силу і витривалість. Через вікові особливості учнів (наприклад, 3-х класів, що вчаться) виховання сили у них здійснюється переважно використанням неграничних обтяжень (найчастіше з використанням власної ваги тіла) з граничним числом повторень. Тому всі спрощені правила виконання вправи на силу даються стосовно вказаного методу розвитку силових можливостей того, хто займається.

**Витривалість**

Ця якість людини представляється - як здатність тривало виконувати вправу і протистояти стомленню. Існує два види витривалості: загальна і спеціальна. На першій з них зупинимося детальніше нижче.

Необхідно відмітити, що витривалість можна розвивати за допомогою практично будь-яких фізичних вправ, але краще всього за допомогою вправ з циклічних видів спорту - ходьба, перегони, плавання, їзді на велосипеді, ходьба на лижах, перегони на ковзанах, рухливих і спортивних ігор. При дистанційному виконанні вправ на витривалість без перерв, їх необхідно виконувати в середньому і повільному темпі. При цьому частота сердечних скорочень не повинна перевищувати 150 ударів в хвилину, що сповна забезпечує оптимальну роботу організму що займається - 10-15 хвилин.

Цю якість можна розвивати за допомогою виконання простіших гімнастичних вправ, виконання яких необхідно виробляти без перерви. Такий спосіб виконання вправ на витривалість називається "потоковим" виконанням вправ. Використовуючи цей метод необхідно акцентувати увагу тих, що займаються на теоретико-практичних заняттях, що саме він є основним на перших парах розвитку цієї якості. Тривалість такого комплексу вправ також повинна складати 10-15 хвилин. Звернути увагу учнів і на те, що при виконанні вправ на витривалість необхідно концентрувати свої зусилля на правильному диханні: не затримувати його, у разі потреби дихати через ніс і рот одночасно. При цьому необхідно розслабити просто нижню щелепу, акцент зробити на повноцінний видих (при довільному вдиху).

**Гнучкість**

Під гнучкістю розуміються морфологічні і функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду різних рухів людини. Цей термін прийнятніший для оцінки сумарної рухливості в суглобах тіла. При розгляді гнучкості в окремих суглобах, правильніше говорити про рухливість в них. При недостатній гнучкості у людини різко ускладнюється і, звичайно ж, сповільнюється процес освоєння рухових навиків, настільки необхідних в спортивній діяльності і побуті індивіда.

Недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, наводить до погіршення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, зниженню економічності роботи. При цьому часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок, тобто спортивного травматизму.

Як методичні основи розвитку гнучкості можна широко використовувати в заняттях загально-підготовчі вправи, з елементами згинань і розгинань, нахилів і поворотів тулуба. Ці вправи направлені на підвищення рухливості у всіх суглобах і здійснюються без врахування специфіки виду діяльності. Допоміжні вправи підбираються з врахуванням специфіки роду діяльності (наприклад, вигляду спорту).

Вправи на гнучкість можуть носити активний, пасивний і змішаний характер. Арсенал засобів, вживаних для розвитку гнучкості, також розділяється на тих, що розвивають пасивну, активну і змішану гнучкість. Розвитку активної гнучкості сприяють вправи, що виконуються як без обтяжень, так і з тими, що обтяжили. До них відносяться махові і пружинні рухи, ривки і нахили. Ті, що обтяжили підвищують ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди руху, за рахунок використання сили інерції.

Разом з використанням таких вправ в окремих частинах уроку, вони можуть складати програми окремих тренувальних занять. Проте вправи на гнучкість часто включаються в комплексні заняття, в яких разом з розвитком гнучкості планується розвиток і інших якостей, наприклад, сили. Вправи на гнучкість можуть складати і значну частину вранішньої гімнастики і заходів, що проводяться в режимі дня учнів. При плануванні роботи по розвитку гнучкості необхідно мати на увазі, що активна гнучкість розвивається в 1,5-2 рази повільніше пасивною. Різний час потрібний і на розвиток рухливості в різних суглобах. Цей показник залежить від багатьох чинників: від структури суглоба і м'язової тканини, віку дитяти, а кінець кінцем - від побудови тренувальних дій.

Залежно від характеру вправ, вживаних для розвитку гнучкості, особливостей конкретного суглоба, темпу рухів тривалість вправ може вагатися в межах від 20 секунд до 2-3 хвилин. При цьому активні статичні вправи нетривалі. Пасивні згинальні і розгинальні рухи можуть виконуватися тривалий час).

**Координаційні здібності**

Координаційні здібності це уміння людини найбільш абсолютно, швидко, доцільно, економно, точно і мітко вирішувати рухові завдання, при виникненні складних і несподіваних ситуацій. У структурі координаційних здібностей людини виділяють:

а) здібність до опанування нових рухів;

б) уміння диференціювати і управляти різними характеристиками рухів;

в) здібність до комбінацій і імпровізації в процесі прояву конкретної рухової діяльності.

При розучуванні нових рухових дій необхідна здібність до складно координаційної рухової сфери (спортивних іграх, єдиноборствах і ін.), тобто там, де рухова діяльність характеризується особливо великою різноманітністю і значною координаційною складністю.

Здатність школяра диференціювати і управляти різними характеристиками рухів виявляється в плавності рухів, здатності утримувати рівновагу і ін.

Здібність до комбінацій і імпровізації в процесі виконання конкретного рухового завдання є одним з найважливіших чинників, визначальну результативність і швидкість в оволодінні складно координаційними діями індивіда. Високий рівень координаційних здібностей дозволяє учневі швидше опановувати нові рухові навики, раціонально до того ж використовувати наявний запас навиків і моторних якостей сили, швидкість, гнучкості в конкретних ситуаціях і складно координаційних рухових завданнях. Чим більша кількість, різноманітність і складність основних навиків у людини (що зазвичай називають його руховою базою), тим швидше і ефективніше пристосовується він до несподіваних умов, при вирішенні складних рухових завдань, тим адекватніше реагує він на вимоги виникаючої ситуації.

Основними методичними підходами і особливостями вправ, направлених на вдосконалення координаційних здібностей, є їх нетрадиційність, складність, новизна. Склад засобів для підвищення координаційних здібностей визначається тісним зв'язком накопичення великого різноманіття рухових навиків і виробленням необхідних зв'язків з оперативністю їх об'єднання в складні рухові дії.

До останніх років, учені вважали, що однією з головних причин ризику для здоров'я людини, пов'язаної з надлишковою масою тіла, є надмірна кількість жиру в організмі. Надлишкову масу тіла без надмірного вмісту жиру в організмі не розглядали як загрозу для здоров'я людини [В. Італлі, 1985]. Разом з тим, аналіз впливу надлишкової маси тіла на ризик для здоров'я дітей можна класифікувати у кожної людини відповідно до його стану і рівня розвитку окремих показників:

* мірою зайвої і недостатньої маси тіла використавши відносну масу тіла і індекс маси тіла;
* мірою худорлявості або ожиріння на підставі суми вимірів товщини складок шкіри в ділянках трицепса і під лопаткою.

Ожиріння і надлишкова маса тіла пов'язані з підвищеною смертністю. Цей зв'язок носить криволінійний характер. Різке збільшення міри ризику наголошується при індексі маси тіла, що перевищує 30 кг/м. Причини високої смертності, пов'язані з ожирінням і надлишковою масою тіла включають:

* захворювання серця;
* гіпертонію;
* певні форми раку;
* захворювання жовчного міхура;
* діабет.

Ці ж проблеми мають місце і для дитячого населення нашої країни. Слід мати на увазі, що проблеми емоційного або психологічного характеру можуть лежати в основі розвитку ожиріння в значної частини людей. Більш того вони можуть виникати унаслідок самого ожиріння.

У суспільстві ожиріння наголошується клеймом кепкувань і підбиття, що істотно посилює проблему боротьби з надлишковою масою тіла у дітей. До того ж і засоби масової інформації, як правило, в своїх репортажах віддають перевагу людям з майже ідеальною фігурою.

Таким чином, багатьом дітям, страждаючим ожирінням, потрібна психологічна або професійна допомога для вирішення своїх проблем, пов'язаних з надлишковою масою тіла. Наприклад, сьогодні в США введений об'єктивний показник індексу маси тіла людини, яка визначається діленням маси тіла (у кілограмах) на квадрат величини довжини тіла (у метрах).

# Висновки

Цілком природно, що учні стомлюються під час навчальної роботи. Це пояснюється одноманітністю роботи, яка веде до зниження уваги і працездатності дітей. Для того, щоб цього не відбувалося педагоги повинні проводити заняття, направлені на формування фізичного виховання. Окрім цього школярам повинні закріпити основні концепції здорового способу життя.

Учням пояснювалося, що виконання фізичних вправ дозволить укріпити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток і підготовленість, лише якщо вони дотримуватимуть деякі важливі методичні правила (системність, поступовість, індивідуальність). У роботі розглянута профілактика основних інфекційних захворювань, профілактика і корекція захворювань опорно-рухового апарату і ін.

Як показують дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, одним з потужних засобів профілактики і зміцнення здоров'я підростаючого організму дітей, є заняття масовими видами спорту, фізичною культурою в різних її формах і поєднаннях, у тому числі рекреаційною, які не вимагають великих матеріальних витрат, але при правильній методиці проведення занять дають людині здоров’я, а, отже, впевненість і оптимізм у досягненні поставлених ним у житті цілей.

# Список використаної літератури

1. “Валеологічні підходи у формуванні здоров'я учнів”. Ст І. Харітонов, М. Ст Бажанова, А.П. Ісаєв, Н.З. Мішаров, С.І. Кубіцкий; Челябінськ-1999 р., (стор.10-15, 17-23, 26-30, 32-33, 41-46, 116-129).

2. “Фізична культура і валеологія в житті дітей (основи знань, умінь і навиків)". Мішаров А.З., Камалетдінов Ст.Р., Харітонов Ст.І., Кубіцкий С.І.; р. Челябінськ-1998 (стор.46-49, 69-78).

3." Ефективна методика рухової підготовки школярів. // Дороги підвищення фізичної культури школярів". - Омск: ОГПІ, 1989. - С.13. Жук Ст.А., Мартиненко І. П.

4." Концепція фізичного виховання дітей і підлітків. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування". - 1996. - №1. - С.5-10. Лях Ст.І., Мейксон Р. Би., Кофман Л. Би.

5." Комплексна оцінка рівнів фізичної підготовленості молоді, що вчиться“. Методичний посібник. - Челябинск: ДЦНТІ, 1994. - 40 с. Харітонов.