

Бегать – значит, жить!

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости».

А. Луначарский

Уроки физкультуры по-прежнему популярны у учащихся и являются самыми любимыми! Ребята с удовольствием идут на занятия, участвуют в соревнованиях, сдают контрольные нормативы ВФСК ГТО, но в последнее время уроки физкультуры в современной школе становятся смертельно опасными для учащихся, которые имеют хронические заболевания и противопоказания для развития выносливости и сдачи контрольных нормативов. Министр образования Ольга Юрьевна Васильева озвучила страшные цифры: на уроках физкультуры за год погибли 211 детей и не от физических травм, а от хронических заболеваний. В этой связи учитель физкультуры просто обязан знать состояние здоровья каждого учащегося и квалифицированно подходить к развитию общей выносливости на уроках. Ведь в спортивные специализированные школы дети приходят на тренировку целенаправленно, пройдя медицинский осмотр, и получив справку о состоянии здоровья. На урок же физкультуры должны прийти и выполнить программный материал все школьники, и справку о состоянии здоровья предоставляет не каждый. В итоге вся ответственность за неадекватную нагрузку, предлагаемую ученику, ложится на преподавателя. Конечно, когда в классе 35-40 учеников очень трудно придерживаться принципа дифференцированного подхода, но опытный учитель обязан индивидуально распределять длительность и интенсивность нагрузки для каждого занимающегося. Например, можно поделить класс на группы, в которых дети будут заниматься в команде и получать посильные задания. Учителю будет легче контролировать состояние организма ребенка во время нагрузки, ориентируясь на группы учащихся, составленные по группам здоровья. Мне бы хотелось напомнить коллегам принципы развития общей выносливости. Первое - это нагрузочные требования должны строго соответствовать

уровню подготовленности учащихся. Эффективность физических упражнений, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных результатов в развитии общей выносливости возможно при соблюдении повторяемости физической нагрузки и отдыха, а также непрерывностью процесса занятий. На первых уроках по развитию выносливости должна сочетаться нагрузка с отдыхом. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом. Принцип постепенности необходимо неукоснительно соблюдать. Функциональных перестроек в различных системах организма можно добиться, если нагрузка будет повышаться постепенно. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в этих системах. Используя метод равномерного бега, необходимо, определить интенсивность и объем нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140-150 ударов в минуту для школьников в возрасте 14-15 лет, но монотонность и низкий эмоциональный уровень делает метод малоэффективным на уроках физкультуры. Спортивные, подвижные игры, плавание, кросс по пересеченной местности с преодолением препятствий, прыжки через короткую скакалку и прочие упражнения являются разнообразными и эффективными средствами развития общей выносливости у школьников. Начинать урок рекомендуется с дозированной быстрой ходьбы, соединяя ее с бегом трусцой, вначале преобладает ходьба. Постепенно бег начинает преобладать, соединяясь с дозированной ходьбой. Достигнув определенного уровня необходимо понемногу повышать нагрузку. Можно рекомендовать ребятам вести дневники здоровья, куда они будут записывать свои программы тренировок, антропометрические данные, режимы дня, таким образом, уроки физкультуры постепенно будут переходить на новый тренирующий уровень, где ученик не только учится самоконтролю, но и фиксирует все преобразования, которые происходят с его организмом. Имея опыт работы в

спортивной школе, могу с уверенностью сказать, что придерживаясь основных принципов развития выносливости можно научить бегать каждого желающего, не имеющего медицинских противопоказаний к бегу. Бег должен приносить удовольствие, свободу движений, скорости и приучать к этому необходимо постепенно, методично. Я с содроганием смотрю на ребят, которых в начале учебного года начинают тестировать на выносливость, пережив такой стресс, ребенок никогда не полюбит бег, более того все может закончиться трагедией. Подводя итог, хотелось бы призвать дорогих коллег во время проведения занятий, развивающего выносливость характера, учитывать физиологические возрастные особенности, а так же уровень физической подготовленности ученика в современном, так быстро меняющемся мире.

Комарова Н.Н.. МБОУ гимназия № 72. Учитель физической культуры.

Тел. 8-928-4-222-643. Адрес электронной почты: com.natalja2016@yandex.ru