

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Егошин Дмитрий Михайлович учитель физической культуры
МБОУ гимназия №4 им А. С. Пушкина
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Физкультура - одна из основ нашего здоровья. И, где как не в школе этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребёнку избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, ловкость, гибкость.

Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счёте, зависит и будущая деятельность человека. Сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой. Это и есть новый подход к данному учебному предмету.

Физкультура – это не только умение бить ногой по мячу или быстро бегать, это сила и энергия, настроение детей, при которых и учёба даётся легко и работает с огоньком. Это здоровье ребёнка, которое складывается из очень многого. Основой физической культуры является движение, двигательное действие, физическое упражнение.

Основу школьной программы по физическому воспитанию в начальных классах составляют гимнастические и легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры. Легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей. Их ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества и способности. При выполнении таких упражнений в работу включаются почти все мышечные группы. Значительно усиливается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, существенно повышается обмен веществ.

На умственную работоспособность младших школьников влияние оказывает физическое воспитание во всём его многообразии. Исходя из задач воспитания творчески мыслящего подрастающего поколения, проблема взаимосвязи умственной и физической деятельности особенно актуальна в настоящее время. Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к снижению возбудительного процесса и торможению в коре больших полушарий. Возникают условия для повышения утомляемости, снижения работоспособности. У школьников 1-4 классов уже со 2 урока начинается снижение работоспособности головного мозга, которая

резко падает к 4-ому уроку. Особенно это заметно у первоклассников. По причине того, что процессы возбуждения в коре головного мозга преобладают над торможением, детям трудно длительно сосредотачивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе. Двигательная активность снижает чрезмерный тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кровоток, способствует снабжению нервных клеток кислородом, вывода из них «шлаков».

Незаменимым средством умственного воспитания детей младшего школьного возраста являются подвижные игры. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, охватывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и потому являются самым универсальным средством физического воспитания детей. Игра помогает сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность замкнутых и застенчивых детей. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости правильно оценивать поступки других. Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил. В играх мы лучше узнаём своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволяет найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают учителя с детьми, помогают установить более тесный контакт с детьми. Подвижные игры и спортивные развлечения очень полезны для здоровья.