

К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Осипова Е.В.

МОУ СОШ № 6, Пенза

Подробная информация об авторах размещена на сайте
«Учёные России» - <http://www.famous-scientists.ru>

В данной статье вносится предложение о том, как можно расширить возможности физического воспитания в начальной школе по вопросам сохранения, укрепления, профилактики учащихся; приобщение детей к здоровому образу жизни, активизации энергетической силы учащихся, направленной на самовосстановление организма; усиление целенаправленного педагогического воздействия на улучшение психологического и социального здоровья детей начальных классов, используя авторскую программу «Уроки здоровья и счастья» по физической культуре для 1-4 классов.

13 января 1999 года Государственная Дума Российской Федерации приняла Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а 27 января он был одобрен Советом Федерации.

«Необходимость принятия закона в первую очередь обусловлена тем, что в стране складывается неблагоприятное положение со здоровьем и физической подготовленностью населения...» [3. С. 186].

Этот Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

«Да, знания и хорошее образование – это необходимые условия для получения достойной работы. Но если у тебя нет здоровья ей заниматься – какая от нее польза? Люди с большими знаниями, но больные, имеющие больных детей, никогда не будут счастливы...» [1. С. 10]

В статье 14 вышеуказанного закона «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях» указано, что «образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих Уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных госу-

дарственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности...» [3. С. 187].

Кроме того, приказом Министерства общего и профессионального образования РФ от 19 мая 1998 года № 1235 утвержден образовательный минимум содержания образования по физической культуре [8. С. 23].

В программе для общеобразовательных учреждений, основанной на утвержденном образовательном минимуме содержания образования по физической культуре, указано, что «физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе ее освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы» [4. С. 7].

Исходя из направлений государственной политики, возникла идея создания программы «Уроки здоровья и счастья» (далее – авторская) по физической культу-

ре для 1-4 классов [7. С. 175], используя наработки доктора психологии, педагогики, философии в медицине Мирзакарима Санакуловича Норбекова. Опираясь на возрастные особенности учащихся 6-10 лет, она дополняет программу для общеобразовательных учреждений по физической культуре начального обучения в следующих областях: во-первых, в области формирования мотивации на здоровый образ жизни; на профилактику, сохранение и укрепление здоровья; во-вторых, в области психофизиологического самосовершенствования; в-третьих, в области улучшения социального взаимодействия. Программа содержит в себе не только сообще-

ние, закрепление, но и реализацию знаний, умений и навыков в поведении.

Цель, поставленная программой для общеобразовательных учреждений по физической культуре начального образования, может быть расширена и конкретизирована за счет использования авторской программы в области сохранения здоровья учащихся путем пробуждения системы самозащиты организма [4, 7].

То же самое происходит с задачами, стоящими перед физическим воспитанием начального образования, что можно увидеть из нижеприведенной таблицы [4. С. 5; 7. С. 76].

Программа для общеобразовательных учреждений 1-4 классы	Программа «Уроки здоровья и счастья» 1-4 классы
<ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы; • совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях; • расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью; • формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; • расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптационных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния; • формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, создание условий для успешного группового взаимодействия посредством подвижных игр и элементов соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование личностно-значимых свойств и качеств; • организация целенаправленных педагогических воздействий на развитие биологических и психических процессов; • расширение объема знаний о разнообразных формах физической деятельности, использование этих форм для совершенствования и самореализации; • гармонизация физической и духовной сфер; • формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективе; • формирование у учащихся навыков коррекции отклонений в состоянии здоровья, негативного отношения к вредным привычкам, чувства ответственности за свое здоровье.

Авторская программа опирается на общедидактические и специфические принципы, в том числе:

- принцип сочетания в развитии тела

и духа, мысли и действия;

- принцип восприятия человеческого организма совершенной структурой, наделенной уникальной механикой саморегу-

ляции и самовосстановления;

- принцип возможности человека активизировать и многократно усиливать действенность механики саморегуляции и самовосстановления.

Занятия рекомендуется проводить в рамках третьего часа физической культуры по 7–10 занятий по каждой теме, чтобы добиться оздоровительного эффекта, тщательно проработать упражнения с детьми, довести их выполнение учащимися до автоматизма, для возможного самостоятельного использования по мере необходимости. В отдельных случаях можно проводить занятия по предложенной программе в группе продленного дня.

Основные средства учебно-воспитательного процесса

В авторской программе, так же как и в программе для общеобразовательных учреждений, основными средствами физического воспитания являются упражнения. Они способствуют оптимальному развитию физических качеств; укреплению, сохранению здоровья и профилактике заболеваний; совершенствованию телосложения; сохранению высокого уровня работоспособности; формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; развитию мозга ребенка, тренировке всех органов чувств. Существенное дополнение используемых упражнений заключается в том, что все они способствуют активизации энергетической силы, направленной на самовосстановление организма.

Эмоциональная сфера

Эмоции влияют на внутреннее состояние человека и, как следствие, на внешний облик. Следовательно, необходимо научить детей управлять своими эмоциями.

«Маленький ребенок – существо очень эмоциональное. Те, кто воспитывает детей с раннего возраста, должен сделать так, чтобы в начале жизни ребенка преобладали положительные эмоции. Здесь неоценимую услугу может оказать физическая культура, ибо движение является одним из самых действенных средств формирования положительных эмоций. Дело в том, что сигналы от работающих мышц взбадривают мозг, приводят его, а соот-

ветственно и весь организм, в бодрое, рабочее состояние...» [9. С. 11].

У младших школьников существует проблема выражения эмоций, связанная с запретами взрослых. «Согласно А. Лоуэну, чрезмерные запреты в выражении чувств влекут за собой ограничение жизненности, спонтанности и обаяния, т.е. потери той природной естественности, которой обладает ребенок с рождения» [5. С. 9].

Кроме того, негативные эмоции: гнев, страх, обида – являются сильнейшими поглотителями жизненной энергии человека, что приводит к снижению естественной потребности детей в движении.

В авторской программе особое внимание уделяется эмоциональной сфере детей. Включены специальные упражнения, которые учат ребенка контролировать свое эмоциональное состояние, свободно выражать свои чувства и избавляться от эмоций, снижающих инициативу и двигательную активность детей.

Костная и мышечная система

Рост детей начальных классов увеличивается относительно мало, но значительно увеличивается вес тела, мышечная масса и ее сила.

Позвоночник в младшем школьном возрасте, несмотря на то, что уже приобрел свою постоянную характерную форму, еще податлив к изменениям и искривлениям под влиянием неправильного положения тела или односторонней нагрузки. На уроках по традиционной программе мало используется упражнений на устранение и предупреждение искривлений позвоночника. Такие упражнения используются чаще всего в специальных медицинских группах и направлены на коррекцию осанки.

В авторской программе упражнения для позвоночника способствуют предупреждению появления разного рода неврологических, сколиозов, остеохондроза, наращиванию хрящевой ткани между позвонками.

В программе развитие мышц рассматривается, в основном, во взаимосвязи с нервной системой [7].

Темп сегодняшней жизни ускоряется, и нервной системе человека становится все тяжелее. В связи с этим возрастает по-

требность в компенсации нагрузки на неокрепшую нервную систему ребенка. Умение владеть мускулами своего тела – прекрасный способ такой компенсации и регуляции нервной деятельности.

«При интеллектуальной деятельности, не требующей физических усилий и точно координированных движений, чаще всего напряжены мускулы шеи и плечевого пояса, а также мускулы мимики и речевого аппарата, потому что активность их тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями и речью» [9. С. 72].

При высокой концентрации умственных сил напряженное выражение лица является необходимым условием, поддерживающим тонус нервной системы и работоспособность головного мозга. На уроках физической культуры с помощью упражнений снимается напряжение с шеи и плечевого пояса, то мимические и речевые зажимы – почти никогда.

В авторской программе используются специальные упражнения саморегуляции, направленные на расслабление групп мышц тела, конечностей, лица. Глазной массаж, включенный в программу, помогает расслабить излишне зажатые мышцы шеи, плеч и подмышек.

Мозг

Деятельность головного мозга больше, чем какого-либо другого органа, зависит от его кровоснабжения. Функциональные нарушения кровообращения в головном мозгу, проявляющиеся в форме болей, тяжести и других неприятных ощущений в голове – широко распространенное явление даже среди молодежи.

Чаще всего используются специальные комплексы физических упражнений, активизирующих мозговое кровообращение. В авторской программе, наряду с упражнениями, для улучшения кровоснабжения мозга кислородом используются массаж биологически активных точек и дыхательные упражнения.

Следует помнить, что вторжение в сферу мозговой деятельности, каким бы незначительным оно ни казалось, требует предельной осторожности.

Кровеносная система

Процесс развития сердца и его слож-

ного нервного аппарата у детей начальной школы еще не закончен, но отмечается его быстрая приспособляемость к нагрузкам.

Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количества эритроцитов в крови, повышается фагоцитарная функция крови, увеличивается ударный объем крови, что позволяет сердцу работать более экономично.

В авторской программе активизируют работу сердца дыхательные упражнения и упражнения для укрепления языка, так как он косвенным образом связан с сердцем.

Система дыхания

В младшем школьном возрасте отмечается относительная слабость дыхательных мышц. Недостаточная глубина дыхания компенсируется сравнительно большей его частотой. К тому же, далеко не все умеют правильно дышать.

При систематических занятиях физическими упражнениями по программе для общеобразовательных учреждений существенно изменяются морфофункциональные характеристики дыхательной системы: развиваются дыхательные мышцы, увеличивается жизненная емкость легких, происходит физически целесообразное развитие капиллярной сети, увеличивается число альвеол, размер грудной клетки, повышается эластичность межреберных хрящей и подвижность диафрагмы.

В авторской программе существенный упор делается на то, что дыханию, его ритму подчинены все остальные ритмы нашего организма. Поэтому, выполняя дыхательную гимнастику, мы нормализуем состояние организма и тем самым настраиваем его на волну здоровья. Предполагается обучение самым разнообразным техникам дыхания. Одна из них - полное дыхание - включает в работу весь дыхательный аппарат, насыщая организм оптимальным количеством кислорода, стимулирует обмен веществ, укрепляет иммунитет, благоприятно воздействует на эндокринную систему, работу сердца.

С помощью дыхания мы можем лечить нездоровый орган, гармонизировать энергетические центры; стимулировать работу многих внутренних органов, подключая воздействие различных звуков; выравнивать энергетику; настраиваться на ритм эмоций и мышления; корректировать форму тела. Различные техники на дыхание, используемые в авторской программе, позволяют максимально использовать возможности системы дыхания, которую мы интенсивно развиваем на уроках физической культуры.

Зрительный и слуховой анализаторы

При занятиях физической культурой и спортом важная роль принадлежит зрительному и слуховому анализаторам. Зрительный анализатор обеспечивает восприятие и анализ величины, формы, цвета предметов, их взаимное расположение и расстояние между ними. Слуховой анализатор обеспечивает восприятие и анализ звуковых раздражений, помогает ориентироваться в пространстве, формирует слуховые ощущения, необходимые для овладения ритмом движений и более правильной техникой выполнения упражнений. В физической культуре и спорте звуковые сигналы используются для того, чтобы занимающийся своевременно смог приложить мышечные усилия.

В уроки физической культуры практически не включаются упражнения для совершенствования работы зрительного и слухового анализаторов. В авторской программе представлены упражнения для глаз, помогающие улучшить работу этого органа. Кроме того, глаза находятся в прямой зависимости с печенью. Массируя глаза, мы понемногу лечим или прибавляем здоровья печени. Массируя ушную раковину, мы улучшаем слух, влияем на состояние миндалин, глаз, языка, внутреннего уха. Уши напрямую связаны с почками. Массаж внутреннего уха укрепляет нервную систему, тренирует вестибулярный аппарат.

Психическое развитие и социальная адаптация

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие бо-

лезни или физических дефектов.

Физическому благополучию в программе для общеобразовательных учреждений уделяется достаточно много внимания, а психическому и социальному, на мой взгляд, - недостаточно. Практически не используются приемы целенаправленного воздействия на психическое и социальное здоровье детей.

Решать эту проблему предлагается при использовании на уроках подвижных игр психокоррекционного направления. Подвижные игры также являются основными средствами и методами физического воспитания детей, особенно начального образования.

«Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации» [2. С. 6].

Игры способствуют формированию самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности, чувства взаимопомощи, сознательной дисциплины, сотрудничества, устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физической культуре, развитию физических качеств, воли.

Опираясь на природную обусловленность игры, психокоррекционные игровые упражнения, включенные в авторскую программу, позволяют существенно повлиять на психическое и социальное благополучие учащихся. С их помощью можно развивать навыки саморегуляции поведения, корректировать упрямство, формировать навыки конструктивного взаимодействия, снимать мышечное напряжение, снижать тревожность и агрессивность, преодолевать писчий спазм, способствовать выражению эмоций, развивать эмпатию, формировать учебную мотивацию, способствовать пробуждению жизненных сил, создавать ситуацию успеха, обучать конструктивным способам освобождения от негативных эмоций.

Здоровый образ жизни

Ведущим направлением действий по достижению духовно-нравственного и психического благополучия является приобщение детей к здоровому образу жизни.

Как подчеркивает И. Роднина: «Формировать здоровый образ жизни нужно со школы. Однако по опросу московских преподавателей, в восьмерку самых важных вопросов, которые они перед собой ставят, здоровый образ жизни... не входит. Преподаватели не считают его достойным внимания... Здоровый образ жизни – комплексное понятие. Туда входят не только спорт, а еще и определенные правила этики, духовно-интеллектуального начала.

Достичь этого – всегда искусство...» [1. С. 7].

Как подтверждается практикой, приобщение к здоровому образу жизни бесполезно через убеждения ребенка в том, что это полезно для здоровья. Ребенку свойственен рефлекс подражания, поэтому к занятиям следует приобщать и родителей. С этой целью нами предполагается организовать клуб «Здоровая и счастливая семья», где и взрослые, и дети могут учиться приемам, помогающим сохранять и укреплять свое здоровье; осваивать правила гигиены тела, труда и отдыха, этики, эстетики, духовно-интеллектуального начала.

Предполагается воспользоваться и другим способом: формирование здорового образа жизни через формирование позитивного мышления.

«И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение. Иными словами, мысль определяет готовность тела к будущему действию.

Мысль является мощным инструментом воздействия на организм...» [6. С. 16]. Следовательно, неправильный образ жизни формируется неправильным образом наших мыслей и никак не наоборот.

В авторской программе представлены простейшие техники, которые способствуют борьбе с негативными мыслями,

формированию образа радости, совершенства, направляют мысли учащихся на путь здорового образа жизни.

В заключении хотелось бы добавить, что работа по программе «Уроки здоровья и счастья» - это попытка оказания медико-психолого-педагогической помощи детям в борьбе за свое здоровье методами физической культуры и психосоматической саморегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Главное ощутить себя нужной./ Интервью с И.Родниной // Человек и закон, 2006, № 7. С. 5 – 13.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М.: Просвещение, 1979 - 48 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 выпускные классы. Учебное пособие. М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2002 – 240 с.
4. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2002 – 96 с.
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. М.: Акри, 2002 – 48 с.
6. Норбеков М. Уроки Норбекова. СПб.: Питер, 2004 – 192 с.
7. Осипова Е.В. Программа «Уроки здоровья и счастья» по физической культуре для учащихся 1-4 классов. // Непрерывное образование педагога: от традиций к инновациям. Пенза, ИПК и ПРО, 2006 – С. 75 – 80.
8. Подагаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 – 496 с.
9. Тысяча советов «на здоровье». М.: Советская Россия, 1971 – 173 с.

ON OPTIMIZATION OF PHYSICAL CULTURE TEACHING IN JUNIOR SCHOOL

Osipova Ye. V.

Grammar school №6, Penza

In the article there is an offer about how to widen the possibilities of physical education at junior school on the problems of preservation, promotion and prophylaxis of pupils' health, healthy-life-style inclusion, activation of pupils' energy aimed at autoreconstitution of the organism, intensification of purposeful pedagogical activities which are to improve psychological and social health of junior school children, when using a copyrighted program "Lessons of health and happiness" on physical culture for children of 1-4 forms.

