

Лекция 10.

ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения, давно уже став междисциплинарной, особую остроту приобретает в педагогической теории и практике. Формирование ЗОЖ учащихся становится одним из приоритетных направлений воспитательного процесса общеобразовательной школы. На разных уровнях изучаются и разрабатываются теоретико-методологические основы ЗОЖ, гигиеническая концепция, личностно-ориентированные технологии формирования ЗОЖ ребенка, социальные и организационно-педагогические условия формирования ЗОЖ школьников. Вместе с тем малоизученным остается индивидуально-личностный аспект указанной проблемы, который напрямую соотносится с понятием “здоровый стиль жизни”.

ЗОЖ - это обобщенная эталонная модель, “технология”, которая не может воспроизводиться в абсолюте одинаково каждым человеком; на уровне отдельной личности ЗОЖ получает конкретную реализацию в здоровом стиле жизни. Иначе говоря, здоровый стиль жизни представляет собой личностный срез ЗОЖ, его индивидуализированный вариант.

Стиль жизни, будучи производным от образа жизни, в определенной степени предопределяется условиями макросреды. В то же время уровень и мера реализации образа жизни зависят от микросреды и индивидуальных особенностей личности, которые включают специфику жизненного пути, конкретных условий и обстоятельств становления человека как личности, особенности индивидуальных черт характера, волевых качеств, потребностей и ценностных ориентаций. В табл. 8 представлены факторы, оказывающие как прямое, так и опосредованное влияние на формирование здорового стиля жизни личности.

Так, макрофакторы (планетарные и государственные) и мезофакторы определяют то, насколько здоровым будет образ жизни вообще, и, следовательно, диапазон возможностей в индивидуальной жизнедеятельности.

Индивидуально-личностные актуализируются как раз в связи с формированием здорового стиля жизни школьника. Микросоциальные факторы (семья, школа, среда общения) значимы как при формировании ЗОЖ ребенка, так и здорового стиля. Значение составляющих полифакторной детерминации в разные возрастные периоды существенно отличается.

На стадии первичной социализации решающее значение оказывает семья: там формируется первоначальное индивидуальное отношение к объектам и явлениям жизни, приобретаются гигиенические навыки, устойчивые поведенческие стереотипы. В семье дети усваивают ведущие ценностные ориентации, предпочитаемые формы проведения досуга, приучаются к определенным временным режимам, копируют стиль общения и манеру поведения взрослых. Так, подражание значимым взрослым, как показали социологические исследования, являются основной причиной курения подростков: почти у всех куривших имели эту привычку отцы, у девочек - матери. Имеются данные, что если курят оба родителя, то начинают курить 43 % сыновей и 37 % дочерей. Но влияние семьи в данном случае не ограничивается копированием стилевых особенностей и частичным воспроизведением жизненных сценариев родителей, оно масштабнее. Здоровый стиль жизни - это атрибут здоровой (цельной, социально и психологически зрелой, внутренне свободной, активной) личности, которая вырастает в благополучной семье с адекватным стилем детско-родительских отношений. В семьях с отношениями, отклоняющимися в одну из сторон: диктат со стороны родителей, гиперопека, попустительство, отчуждение - вырастают дети с неадекватной самооценкой, со всевозможными комплексами, мотивированные на избежание неудачи, а не на достижение результата, лишённые оптимизма, т.е. с различными внутриличностными барьерами, препятствующими здоровой жизнедеятельности. Следовательно, определяя условия формирования здорового стиля жизни младших школьников, внимание педагога должно концентрироваться на работе с семьей: коррекции неблагоприятной направленности семьи, деформации в стилях семейного воспитания; повышении уровня педагогической культуры родителей и их осведомленности в вопросах гигиенического воспитания.

В отрочестве усвоение форм и способов жизнедеятельности, благоприятствующих или наносящих вред здоровью, в значительной степени обусловлено средой общения. Подражание сверстникам достигает в этом возрасте апогея: подростки, как правило, хотят делать то, что делают их приятели. Поэтому так важно, чтобы в качестве референтной группы (признаваемой личностью за образец) выступала группа с устоявшимися ценностями, насыщенной духовной жизнью, способная удовлетворить разносторонние культурные потребности личности. Это могут быть спортивная команда, творческий коллектив, а наиболее оптимально - школьный коллектив. В том случае, когда подросток оказывается не включенным в группу сверстников, или, если группа не представляет личности альтернативных моделей развития, возможности обрести там благоприятную среду для отстаивания своей "взрослой" позиции,

собственных вкусов, не удовлетворяется главное притязание возраста - возможность самоутверждения. И тогда школьник переключается на освоение-

Таблица №1

Факторы, влияющие на формирование здорового стиля жизни

МАКРОСРЕДА	Факторы планетарного уровня	Экология, уровень антропогенного загрязнения, мировые войны, катастрофы
	Факторы государственного уровня	Демографическая политика (безработица, урбанизация, миграция), экономическое положение, политический режим, правовые нормы, уровень культуры, просвещения, медицинского обслуживания, научно-технических достижений, аксиологические ориентиры, религиозные нормы
МИКРОСРЕДА	Региональные факторы	Естественно-географические особенности (климатические условия; возможность наводнений, землетрясений и др.), условия производственной деятельности, уровень социально-экономического развития региона, национально-этнические и культурные противостояния
	Факторы внутрисемейного уровня	Качество, уровень и стиль жизни семьи, психологический климат, нравственные устои, ценностные ориентации, стиль воспитания и социализации детей
	Школьные факторы	Гигиенические условия, организация учебно-воспитательной работы, социально-психологический климат внутришкольного и классного коллектива, уровень психологической и валеологической помощи, стиль педагогического взаимодействия
	Фактор общения	Стиль жизни группы, образцы, задаваемые референтной группой, обращенность к субкультуре, образ кумира

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ	Субъектный опыт (индивидуальная культура), система отношений, иерархия потребностей, идеалы, убеждения, адекватность самооценки и уровня притязаний, навыки общения, личной гигиены, самовоспитания; уровень физической активности, мироощущение
--------------------------	--

ние подростковой субкультуры, приходит в стихийные группы неформального общения. В случае длительной включенности в “неформалитет” происходит интериоризация сомнительной системы ценностей (романтизация саморазрушения, отрицание временной перспективы, экстремизм, бегство от общества, пессимизм, праздность, наркотики, агрессия), трансформируется мировосприятие, личность становится социально и психологически неспособной к освоению потенциала ЗОЖ. Следовательно, для приобщения подростков к нормам здоровой жизнедеятельности педагогу необходимо направить усилия на гармонизацию отношений подростка и коллектива (повысить референтность, создавать ситуации успеха, обеспечить эмоциональную удовлетворенность пребыванием в коллективе) и устранение неблагоприятных микросредовых влияний за счет минимизации неорганизованного свободного времени.

Весь рассмотренный ранее период является важным, но лишь подготовительным этапом формирования здорового стиля жизни личности. Только в юности, когда не довлеют механизмы подражания и личность “сама определяет для себя свою судьбу, путь духовного развития и земного существования, свою деятельность, свой образ жизни”, индивидуально-личностный аспект формирования ЗОЖ приобретает статус решающего. Основная задача педагога в этот период - сделать так, чтобы личность превратилась в субъекта собственной жизни, способного на оптимальный для себя выбор в границах ЗОЖ.

Решение этой задачи напрямую соотносится с развитием у старшеклассников возможностей самопознания, саморегуляции, самоопределения, самореализации и саморазвития.

Самопознание, как возможность уяснения своих резервов и способностей, сильных и слабых сторон, полезного и неблагоприятного для себя как субъекта жизнедеятельности, является отправной точкой осознанного формирования здорового стиля жизни. Самопознание значимо и в плане формирования адекватной самооценки. Нереалистичная самооценка, неумение правильно оценить состояние здоровья, уровень работоспособности, качества личности приводят к тому, что человек попадает в стрессовые ситуации, формируется хронический аффект “неадекватности” и, как следствие, предпосылка развития психосоматических заболеваний.

Для формирования адекватной самооценки и продуктивного самопознания необходимо показать старшекласснику существующие пути:

- *0 через сопоставление результатов деятельности с имеющимися положительными и отрицательными качествами;
- *1 сравнение себя с другими людьми и общепринятой шкалой;
- *2 сравнение себя вчерашнего с собой сегодняшним;
- *3 сопоставления мнения других людей с собственным представлением о себе;
- *4 познание себя в критических ситуациях и жизненных испытаниях;
- *5 сравнение себя с общепризнанными историческими образцами и психологическими образами - типами, созданными в литературе;
- *6 посредством психологического тестирования.

При этом основное правило самопознания, которое должно быть принято старшеклассниками, - искать в себе истинное "Я", а не нечто воображаемое, вынесенное из детской мечты, или созданное представлением о престижности. Инициированная педагогом активность старшеклассника, направленная на самопознание, создает предпосылки для успешного осуществления других процессов "самости", поскольку "познав самого себя, никто не останется тем, кто он есть" (Т. Манн).

Так, самопознание определяет не только цель, но и содержание, формы и методы работы над собой. Причем в юношеском возрасте, как отмечает В.И. Андреев, самовоспитание превращается в саморазвитие, потому что личность выступает по отношению к себе не только как педагог, но и как философ, психолог и педагог одновременно. Содействовать саморазвитию - это значит помочь старшекласснику обрести понимание собственной уникальности и ценности; акцентировать внимание учащихся на непреходящей ценности самовоспитания, показать, что в постоянно меняющемся мире только тот находит свое место, кто непрерывно меняется сам; ознакомить воспитанника с формами и методами самовоспитания, рекомендованными для юношества; оказать помощь в разработке собственной технологии саморазвития и привить уверенность в том, что, чем раньше будет внедрена эта технология, тем выше вероятность испытать удовольствие от всевозможных земных радостей: общения с природой, искусством, семьей, друзьями, от реализации своих возможностей.

Чтобы создать себя, оптимальные условия для себя, важно овладеть навыками саморегуляции. Саморегуляция имеет ряд уровней. Это и "внутренний локус оценивания" - ответственность за выбор ценностей и вынесение оценок, независимо от давления

внешних мнений; и поиск пространственно-временных и содержательно-смысловых компонентов существования; и наличие рефлексивной позиции, означающей готовность в каждый момент отвечать на вопросы: “Что я делаю?”, “Как я делаю?”, “Для чего я это делаю?”. Не менее важно научиться управлять собой, чтобы четко выполнять режим дня, придерживаться расписания, плана работы на неделю, месяц; владеть своим телом; применять самоощущение, самопринуждение, самоограничение, самоуспокоение и самоконтроль. Особое внимание, на наш взгляд, следует уделить навыкам психической саморегуляции, поскольку в современной жизни доля психического, вызывающего стресс, значительно превалирует над телесным, а большинство заболеваний в той или иной мере обусловлено стрессовыми факторами.

При обучении методам и соответствующим им конкретным приемам и методикам саморегуляции учащимся следует показать, что, наряду с техниками активно-мышечной релаксации, аутогенной тренировкой, хатха-йогой, медитацией, методами самогипноза, идеомоторной тренировкой важную роль играют и не воздействующие прямо на психическую сферу комплексы гигиенических и общеукрепляющих процедур - различные виды специализированной гимнастики, дыхательные упражнения, точечный массаж, плавание и упражнения в воде, рациональное питание, ароматотерапия и др., также косвенно способствующие оптимальному протеканию нервно-психических процессов.

Старшеклассникам необходимо усвоить, что не только полярные (например, апатия, эмоциональная напряженность), но и сходные по внешним проявлениям (апатия и утомление) состояния предполагают использование неодинаковых компенсаторных средств. Так, для борьбы с апатией, вялостью необходимо применение активизирующих процедур. Снятие чрезмерных степеней утомления ориентировано, прежде всего, на создание возможностей для полноценного отдыха. Снижение степени эмоциональной напряженности требует устранения излишнего возбуждения и коррекции эмоционально-мотивационных установок. В целом содействие развитию саморегуляции как одного из условий формирования здорового стиля жизни предполагает на основе знания старшеклассником своих психических особенностей, отчетливого представления о целях своей жизнедеятельности обучить использованию адекватных способов самовлияния с целью наиболее полного и продуктивного использования внутренних потенциалов.

В решении проблем самоопределения - ключевого процесса юности - важно, по мнению О.С. Газмана, не ограничиваться задачами “кем быть” и “каким быть”, а определить “как жить”, “как построить свой образ жизни, какой выбрать режим интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок, как преодолевать трудности и решать собственные проблемы”. Поэтому все компоненты личностного

самоопределения (профессиональный, социальный, ценностный и мировоззренческий выбор) должны быть оценены старшеклассником с позиций соответствия их здоровью. При этом главное для педагога - инструментировать самоопределение так, чтобы выбор старшеклассниками стиля жизни был сделан с учетом понимания здоровья как высшей ценности, соответствовал их индивидуальным особенностям, представлял собой индивидуально преломленную, творчески переработанную реализацию ЗОЖ и открывал возможности для полноценной самореализации.

Формирование психологической установки на самореализацию также является существенной для формирования здорового стиля жизни, ведь вне ее жизнедеятельность человека нельзя считать полноценной. С другой стороны, важно выработать у старшеклассников убеждение в том, что самореализация личности невозможна вне здорового стиля жизни, т.к. максимальное использование личного потенциала: способностей думать и чувствовать, собственных ощущений, своего тела и духа - максимально возможными способами требует сбережения и развития этого потенциала, что и обеспечивает здоровый стиль жизни.

Таким образом, актуализация в педагогическом взаимодействии процессов самопознания, самовоспитания, саморегуляции, самоопределения, самореализации, во-первых, содействует полноценному обогащению личностного опыта, во-вторых, способствует осознанию себя как субъекта жизнедеятельности, в результате формирует психологическую готовность старшеклассников к построению здорового стиля жизни. Однако, наряду с психологической, необходимо сформировать и инструментальную, знаниевую готовность, ведь юноша может либо не знать, как организовать свою жизнедеятельность в здоровом русле, либо быть информированным, но не иметь навыков организовать жизнедеятельность так, как хотелось бы. Поскольку искомый навык всегда есть интегральное образование, исходя из методологического принципа "единства сознания и деятельности", строить работу необходимо во взаимосвязи теоретического и практического компонентов. Знания, соотнесенные с собственным опытом, с результатами самопознания, наполняются личностным смыслом, в результате чего формируются убеждения, идет активизация мотивационной сферы, что в конечном счете сказывается на перестройке повседневной жизнедеятельности, ведь поведение производно от убеждений.

Занятия физической культурой с детьми и подростками

Известно, что регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют процессы роста и развития детей школьного возраста,

сохраняют и укрепляют здоровье, развивают двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость), помогают овладеть навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, повышают адаптационные возможности и работоспособность. Использование в процессе занятий доступных для каждого ребенка школьного возраста адекватных его функциональным возможностям физических нагрузок и закаливающих процедур отражает оздоровительную направленность физического воспитания. В каждом занятии предусматриваются определенный вид физических упражнений, их соотношение, объем и интенсивность, продолжительность интервалов отдыха. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями целесообразно использовать пороговые и оптимальные нагрузки. Пороговыми считаются минимальные нагрузки, дающие необходимый оздоровительный эффект: улучшение самочувствия, повышение работоспособности, нормализация веса и т.д. Оптимальная физическая нагрузка обеспечивает максимальный оздоровительный эффект.

Физические упражнения оказывают общее и специфическое воздействие на организм детей школьного возраста. Общий эффект проявляется повышением работоспособности и устойчивости по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды (стрессу, низкой или высокой температуре, гипоксии, радиации, инфекции и т.д.). Специфический эффект характеризуется структурными и функциональными изменениями отдельных органов и систем, выраженность которых обусловлена характером воздействия определенных видов физических упражнений на организм. Например, ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах и др. в большей мере влияют на функцию кровообращения и дыхания; упражнения с гантелями, гирями, штангой - на опорно-двигательный аппарат. Необходимо отметить, что эффект общего и специфического воздействия обусловлен не только характером, объемом и интенсивностью физических нагрузок, но и возрастными и индивидуальными морфофункциональными особенностями детей школьного возраста, а также состоянием их здоровья.

Физкультурную двигательную деятельность характеризуют: 1) время, затраченное на занятия физическими упражнениями; 2) виды физических упражнений; 3) интенсивность нагрузки. Общий объем организованной физкультурной деятельности должен составлять для детей школьного возраста не менее 8 – 9 часов в неделю. Организованная физкультурная деятельность школьников включает ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику (10-20 мин), уроки физической культуры 2 часа и самостоятельные занятия 4 часа в неделю, 1-2 часа активного отдыха в выходные дни.

Характер и уровень организованной физкультурной двигательной активности у детей школьного возраста определяются состоянием

здоровья, физическим развитием, условиями учебы и быта, режимом дня. Так как происходит адаптация к определенному двигательному режиму, в течение учебного года необходимо варьировать объем, интенсивность и характер двигательных действий, учитывая особенности динамики физиологических функций в процессе жизнедеятельности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Для повышения эффективности физического воспитания в зависимости от состояния здоровья и физического развития дети школьного возраста подразделяются на три медицинские группы по физической культуре: основная, подготовительная и специальная. Школьникам, отнесенным по состоянию здоровья и уровню физического развития в основную медицинскую группу, можно заниматься физической культурой без каких-либо ограничений в выборе видов физических упражнений, используемых объемов и интенсивности нагрузки. Для школьников, отнесенных в подготовительную медицинскую группу, существуют определенные ограничения в отношении характера, объема и интенсивности физических упражнений, которые обусловлены нарушениями в состоянии здоровья или физического развития. Школьники из специальной медицинской группы занимаются по особой программе. Со школьникам, имеющими существенные отклонения в состоянии здоровья и освобожденными от занятий по школьным программам физического воспитания, рекомендуются занятия по индивидуальным программам физической реабилитации в лечебно – профилактических учреждениях (врачебно-физкультурный диспансер, детская поликлиника) по месту жительства.

Для получения максимального оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями необходим систематический врачебно-педагогический контроль. На основании данных врачебно - педагогического контроля о состоянии здоровья и особенностях физического развития, в том числе, уровне проявления основных двигательных качеств производится коррекция характера, объема и интенсивности физических нагрузок на уроках физической культуры с детьми, отнесенными по состоянию здоровья в подготовительную или специальную группы. Подобный контроль необходим в процессе занятий лечебной физической культурой с детьми, освобожденными от учебной дисциплины «Физическая культура».

Существует ряд общих положений методики занятий физической культурой с детьми школьного возраста.

Прежде всего, это касается соотношения отдельных видов физических упражнений в годичном цикле и в отдельных уроках:

- для школьников 7-10 лет общеразвивающие ациклические упражнения составляют 40 %, циклические упражнения – 30, подвижные игры – 30%; 11-14 лет - общеразвивающие ациклические

упражнения - 35%, циклические упражнения – 35%, спортивные игры - 30%);

- для школьников 15-17 лет -35 %, - 45%, и 30% соответственно.

Уроки физической культурой должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности. Поэтому используют общеразвивающие и дыхательные упражнения, ходьбу, бег, плавание, передвижение на лыжах, спортивные и подвижные игры и т.д. Рекомендуется следующее соотношение отдельных средств физической подготовки в течение учебного года и на отдельных уроках: упражнения на быстроту—20%, на выносливость - 40%, на силу - 30% и на гибкость—10% времени. На отдельных занятиях, в четвертях, полугодиях это соотношение, особенно для школьников с отклонениями в состоянии здоровья, может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Важной характеристикой физической нагрузки является двигательная плотность урока /отношение полезно затраченного времени ко всему времени занятия/. Для детей младшего школьного возраста рекомендуется двигательная плотность занятия 45-50%, среднего школьного возраста - 55-60%, старшего школьного возраста – 60-70% при интенсивности физической нагрузки, вызывающей частоту сердечных сокращений 120-140 ударов в минуту, что соответствует режиму смешанной /аэробно–анаэробной/ направленности.

Структуру занятий определяют количество частей занятия, их назначение и содержание, последовательность и продолжительность. Планируя уроки физической культурой, необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности учащихся, вид используемых физических упражнений и условия проведения занятий. Основная особенность содержания занятия – оздоровительная направленность. Занятие состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть /разминка/. Основная задача подготовительной части - мобилизовать внимание и настроить учащихся на решение задач данного занятия, обеспечить общее разогревание организма и подготовку его к более высокой нагрузке в основной части занятия.

Разминка делится на две части: общую и специальную. Общая часть состоит из ходьбы (2—3 мин), медленного бега (дети младшего школьного возраста 3- 4 мин, среднего школьного возраста 6 - 8 мин, старшего школьного возраста 8—10 мин), общеразвивающих упражнений. Рекомендуется начинать упражнений для разминки мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног.

После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель - подготовить те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить координационную и психологическую настройку к выполнению упражнений основной части занятий. Здесь выполняются имитационные и специальные подготовительные упражнения, основные упражнения по частям и в целом, при этом учитываются темп и ритм предстоящей работы. Каждое упражнение повторяется по 2—4 раза.

Ожидаемый результат - готовность занимающихся к выполнению упражнений основной части занятия.

Особенности методики: обращать внимание на осанку, укрепление опорно-двигательного аппарата, правильное дыхание, разогревание основных мышечных групп. С помощью используемых упражнений следует вызвать положительные эмоции.

Основная часть. Задачи: развитие и совершенствование жизненно необходимых прикладных двигательных навыков и умений, основных физических качеств - быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей, гибкости и др.; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата; сохранение и укрепление здоровья.

Основные средства: общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и на тренажерах, подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи и т.д.

Ожидаемый результат - развитие двигательных качеств /быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, гибкость/, овладение прикладными двигательными навыками /плавание, передвижение на лыжах, бег на коньках и др./ и техникой спортивных игр /волейбол, баскетбол, футбол и др./. Тренировка опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, укрепление здоровья. Особенности методики. При выполнении упражнений необходимо придерживаться наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений, затем упражнения для развития быстроты, силы и в конце основной части занятия—упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть. Задачи: способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма занимающихся, вызванных физическими нагрузками основной части занятия.

Основные средства: медленный бег (3- 5 минут), переходящий в ходьбу (2- 3 мин /, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Ожидаемый результат: вследствие постепенного снижения

нагрузки восстановление исходного уровня функционирования нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Методика проведения: постепенное снижение нагрузки путем перехода на медленный бег, ходьбу, успокаивающие упражнения с глубоким дыханием и расслаблением.

Целесообразно проводить комплексные уроки, включающие 2—3 вида спорта. Наблюдения и опыт подтвердили эффективность этих уроков, позволяющих расширить диапазон применяемых средств, открывающих простор для проявления творческих возможностей преподавателей.

Если продолжительность занятия составляет 60 (90 минут), то следует ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: на подготовительную часть отводится 15-20 (25- 30), основную – 30 – 40 (45 – 55), заключительную 5-10 (5- 15) минут.

Для оценки физической нагрузки в процессе занятия рекомендуется следующая градация ее интенсивности по частоте сердечных сокращений:

- 1) малая интенсивность — до 130 уд/мин;
- 2) средняя интенсивность — 130—150 уд/мин;
- 3) большая интенсивность — 150—180 уд/мин;
- 4) максимальная интенсивность — 180—200 уд/мин.

Предлагаемые пульсовые режимы должны быть использованы в качестве контрольных. В течение первых месяцев (до полугода) у детей младшего школьного возраста частота сердечных сокращений должна достигать 110- 120 уд/мин, среднего школьного возраста – 130-140 уд/мин, старшего школьного возраста – 150-160 уд/мин. Физическая нагрузка возрастает до максимальной постепенно к основной части урока.

Частота сердечных сокращений подсчитывается сразу же после выполнения физического упражнения в течение 10с, полученная цифра умножается на шесть. Если упражнение выполняется длительное время, для контроля интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений подсчитывается несколько раз. Мерой интенсивности нагрузки может служить также вес применяемых отягощений, скорость передвижения, время прохождения определенной дистанции или ее отрезков.

При изучении нового материала следует применять отдельный способ, который состоит в выполнении каждого упражнения отдельно с паузой отдыха между ними для показа и объяснения следующего упражнения.

Наибольшую плотность занятий можно получить при поточном методе выполнения упражнений. Поточный метод заключается в выполнении упражнений без остановок, причем обычно конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего. Этим методом рекомендуется проводить занятия с

подготовленными учениками из основной медицинской группы.

Варианты комплексных уроков физической культурой

Вариант А. Общеразвивающие упражнения и игры

Подготовительная часть

1. Ходьба с ускорением.
2. Медленный бег.
3. Упражнение для рук в ходьбе.
4. Упражнение для ног (преимущественно для ступней, голени, коленных и тазобедренных суставов) в ходьбе.
5. Упражнение на внимание и координацию движений в ходьбе на месте, движения типа танцевальных шагов.
6. Упражнение комбинированного характера (сочетание элементов движения рук, ног, туловища) в ходьбе.
7. Упражнение на равновесие и тренировку вестибулярного аппарата (наклоны, вращения головы, туловища, изменения направления движения).
8. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад.
9. Маховые движения руками, ногами.
10. Силовые упражнения для рук (сгибание и разгибание и др.).
11. Повороты и вращения туловища.
12. Поднимание ног или туловища (в положении сидя и лежа).
13. Упражнение на дыхание и расслабление.
14. Медленный бег и ходьба (до 1 мин).

Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения /без предметов, с гимнастической палкой, набивными мячами, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, на тренажерах/.

2. Игра (спортивная).
3. Смешанное передвижение (ходьба, медленный бег)

Заключительная часть

1. Упражнение на координацию движений.
2. Упражнение на равновесие.
3. Упражнение на расслабление.
4. Ходьба на внешнем и внутреннем сводах стопы и др.
5. Потягивание и восстановление дыхания.
6. Спокойная ходьба.

Вариант Б. Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, легкая атлетика

Подготовительная часть

Используют упражнения, приведенные в подготовительной части уроков, сочетающие общеразвивающие упражнения и игры, а также подготовительные упражнения к прыжкам, метаниям и бегу.

Основная часть

1. Легкоатлетические упражнения (прыжки, метания, бег), спортивная игра.

Заключительная часть

Используются упражнения варианта А.

Вариант В. Общеразвивающие упражнения и плавание

Подготовительная часть

Выполняются те же упражнения, что и в варианте А.

Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Подготовительные упражнения к плаванию /на суше/.
3. В воде - основные упражнения по обучению плаванию, проплывание определенным способом отрезков дистанции 50,100,200 м /кроль, брасс/.

Заключительная часть

1. Свободное плавание

При проведении уроков физической культуры целесообразно использовать общеразвивающие упражнения, приведенные в приложении 1.

В зависимости от поставленной задачи с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, пола и возраста при проведении уроков физической культуры можно использовать методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. При использовании метода строго регламентированного упражнения определяются физические упражнения, порядок их выполнения, число повторений и продолжительность интервалов отдыха. Существует несколько вариантов этого метода - непрерывный, повторный, интервальный и круговая тренировка.

При проведении уроков физической культуры необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к месту проведения учебных занятий, спортивному инвентарю, одежде и обуви занимающихся, проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

Известно, что два урока физической культуры в неделю не могут обеспечить биологически необходимый объем организованной двигательной активности, особенно детям школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья. В связи с данным обстоятельством существенное значение приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями. При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выполнять определенные условия. Физические упражнения должны быть:

- относительно просты по своей двигательной структуре,

поскольку осваивать сложные движения без преподавателя практически невозможно и зачастую опасно для здоровья;

- легко дозируемы по нагрузке, т. е. относительно просто «управляемы»;

- не требуют значительного материально-технического обеспечения;

- соответствовать климатическим особенностям места проживания занимающихся;

- по возможности использоваться круглогодично.

Исходя из этих требований, физические упражнения аэробной направленности /ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на коньках и др./ занимают в оздоровительной физической культуре ведущее положение. Весьма эффективен один из методов регламентированного упражнения – круговая тренировка.

Для поддержания или улучшения функционального состояния занимающихся целесообразно применять метод круговой тренировки. Один круг должен длиться не менее 10 мин, столько времени необходимо для восстановления ранее работавшей мышечной группы.

Закаливание детей и подростков

Закаливание школьников проводится по системе гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холод, тепло, радиация, перепады атмосферного давления и т.п.). Это своего рода тренировка организма с использованием целого ряда процедур.

При проведении закаливания необходимо соблюдать ряд условий: систематичность и постепенность, учитывать индивидуальные особенности, состояние здоровья, возраст, пол и физическое развитие; использовать комплексы закаливающих процедур, то есть применять разнообразные формы и средства (воздух, вода, солнце и др.); сочетать общие и локальные воздействия.

В процессе закаливания школьники осуществляют самоконтроль, а родители следят за реакциями ребенка на закаливающие процедуры, оценивают их переносимость и эффективность (табл.5).

Средства закаливания: воздух и солнце (воздушные и солнечные ванны), вода (души, ванны, полоскание горла и др.).

Последовательность выполнения закаливающих водных процедур: обтирание, обливание, прием ванн, купание в бассейне, растирание снегом и т.д.

Приступая к закаливанию детей и подростков, необходимо помнить, что у детей высокая чувствительность (реакция) к резкой смене температур. Несовершенная терморегуляционная система делает их беззащитными перед переохлаждением и перегреванием.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Лучше начинать летом (табл.6) или осенью (табл.7). Эффективность процедур увеличивается, если их проводить в активном режиме, то есть в сочетании с физическими упражнениями, играми и т.п.

При острых заболеваниях проводить закаливающие процедуры нельзя!

Моржевание опасно для здоровья детей и подростков. Оно ведет к серьезным заболеваниям (пиелонефрит, пневмонии, бронхит, простатит).

Закаливание оказывает общеукрепляющее, оздоровительное действие на организм, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает состояние здоровья, уменьшается число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение и обострение.

Режим питания детей

Дети нуждаются в строгом режиме питания. Интенсивный рост и развитие обеспечиваются не только полноценностью пищевого рациона, но и высоким уровнем использования в организме пищевых веществ. Одним из основных условий этого является установление правильного режима питания. Чем меньше возраст ребенка, тем чаще должны быть приемы пищи. В дошкольном возрасте прием пищи должен производиться каждые 2—3 часа и не менее 5 раз в сутки. В количественном отношении пищевой рацион в течение дня должен распределиться примерно следующим образом: завтрак 20—25%, второй завтрак 15%, обед 25—30%, полдник 15% и ужин 20—25% суточной калорийности.

Для детей школьного возраста может быть рекомендован другой распорядок дня, в котором предусматривается четырехразовый прием пищи с равномерным распределением суточного рациона по отдельным приемам: завтрак 25%, обед 30%, полдник 20% и ужин 25% суточной калорийности.

Важным оздоровительным мероприятием для детей школьного возраста является правильная организация питания в школе.

Обеспечение горячей пищей школьников в виде обеда или горячего завтрака является лучшей формой школьного питания. В соответствии с энерготратами детей за время пребывания их в школе (эти энерготраты определены в 600 ккал) необходимо рассчитывать школьный завтрак. Калорийность его должна составлять 20—25% от суточной калорийности, т.е. около 600—700 ккал, при этом на долю белков должно приходиться 15% общего числа калорий, жиров — 25% и углеводов — 60%.

Важное значение имеет правильная организация приготовления горячих завтраков на месте или подогрева их при доставке из фабрики-кухни. Создание высокого уровня санитарного благоустройства при этом обязательно. Хорошей формой школьного питания являются обеды, которые необходимы в школах продленного дня.

Имеет значение и режим питания: количество приемов пищи в сутки, их время, интервалы между едой, а также последовательность приема различных блюд и даже поведение человека во время еды. Так, согласно рекомендациям Института питания при трехразовом питании калорийность завтрака, обеда и ужина должна быть в соотношении примерно 30-45-25%. То есть, завтрак средней калорийности, основные потребности в энергетических и пластических веществах покрываются за счет обеда и легкий ужин за два часа до сна, чтобы слишком не возбуждать нервную систему. На завтрак и обед рекомендуются мясные, рыбные и зернобобовые блюда, на ужин - молочно-растительные. При этом следует учесть, что цельное молоко хорошо усваивается лишь в детском возрасте, у большинства же взрослых отсутствует фермент, расщепляющий сахар молока (лактаза), что вызывает брожение в толстом кишечнике, образование газов и расстройство пищеварения. Поэтому взрослым предпочтительнее употребление не молока, а молочно-кислых продуктов, в которых молочный сахар расщеплен ферментами в процессе их приготовления (кефир, простокваша, творог, пахта). Обед рекомендуется начинать с легких закусок, стимулирующих выделение желудочного сока (салаты, пряности и т.д.). Интервалы между приемами пищи должны быть не более 4-5 часов, так как после этого начинается "голодная" секреция желудочного сока и усиливаются сокращения (перистальтика) желудка. Диетологи рекомендуют также регулярное питание, то есть прием пищи строго в определенные часы, так как в это время возникает рефлексорное выделение желудочного сока (рефлекс на время) и облегчается пищеварение. Во время еды нельзя отвлекаться (читать и т.д.), недопустима так же спешка, так как это нарушает процессы пищеварения. Категорически запрещается выяснение семейных отношений (между супругами, родителями и детьми) во время приема пищи, т.к. это может привести к нарушению желудочной секреции и различным заболеваниям системы пищеварения.