

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Донченко І.С.

*Вчитель з фізичної культури,
Запорізька гімназія № 50*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ УЧНІВ 5-8 КЛАСІВ

Рухи є найважливішим чинником нормального розвитку дитини. Згідно даним наукових досліджень рухова активність у значній мірі визначає темпи загального розвитку організму. Близько 50% свого часу дитина проводить у русі. Обмежувати його рухову активність значить гальмувати розвиток дитини. Постійні м'язові навантаження сприятливим образом позначаються на розвитку: поліпшується стан серцево-судинної і дихальної систем, збільшується маса головного мозку, поліпшується його функціональний стан. Ось чому таку велику увагу слід приділяти не тільки розумовому розвитку школярів, але й їх фізичному удосконаленню. Цілком природно, що ця задача лягає в першу чергу на плечі викладачів фізичного виховання.

У цілому скелет дітей і підлітків характеризується високою еластичністю, що завжди є погрозою його деформації. Так, наприклад, до 12 років хребет дитини залишається еластичним і вигини хребта слабо фіксовані, що легко приводить до його скривлень у несприятливих умовах розвитку. У цілому будівля таза наближається до дорослої людини до 14-16 років, і лише з цього моменту таз здатний витримувати значні навантаження. Неправильне положення дитини за робочим столом у процесі шкільних занять при готуванні уроків, перевантаження дітей і підлітків, зв'язані з фізичними вправами, легко можуть порушити правильний розвиток скелета і привести до необоротних деформацій. Будь-яке порушення діяльності опорно-рухового апарату призводить до обмеження рухомих властивостей людини, а також до функціонального порушення внутрішніх органів [1, с. 10]. Саме тому коли ми говоримо про заняття з фізичної культури у середній школі, слід враховувати наступне: по-перше, підлітковий вік – це період, коли фізична активність є дуже важливою для нормального розвитку та функціонування дитини; по-друге, враховуючи те, що процес формування опорно-рухового апарату підлітка ще не є закінченим, слід уникати перенавантаження організму та приділяти особливу увагу правильному виконанню фізичних вправ.

При проведенні уроків фізичного виховання з учнями середнього шкільного віку слід прагнути, щоб рухова діяльність чинила стимулюючий вплив на організм, сприяла його росту і розвитку. Не повинно бути надмірних фізичних навантажень, оскільки енергетичні ресурси у цьому віці витрачаються на

пластичні процеси, а інтенсивна і тривала робота гальмує ріст і розвиток дитини. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, стежити за тим, щоб вони не виконувались надто різко. Перед такими вправами слід проводити ретельну розминку.

У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності. Вправи однакові для хлопців і дівчат, виконуються з різною кількістю повторень та в різних умовах. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається зневіра у свої сили. Такі вікові особливості вимагають особливої уваги вчителя при організації гімнастичних уроків (уроки з гімнастики вважаються достатньо травматичними). Тому, на таких уроках треба чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.

Під час уроків з фізичної культури вчитель має застосовувати різні види фізичних вправ, задля досягнення найкращого результату та комплексного розвитку організму дитини. Серед вправ можна виділити наступні категорії:

– Вправи для розтягування м'язів: зняття напруження в м'язах, профілактика тератогенезу, розширення діапазону руху.

– Вправи для розвитку дрібної моторики.

– Коригуючі вправи порушень постави.

– Дихальні вправи.

– Вправи на витривалість, для підтримки ефективності функціонування органів.

– Тренування на розслаблення, для усунення спазмів, напруженості і судом.

– Тренування ходи (для навчання нормальній ході) та інші [2, с. 5].

Наведена нижче таблиця містить приклади саме тих вправ, які якомога краще сприяють правильному формуванню і розвитку опорно-рухового апарату школярів.

Таблиця 1

№	Приклад фізичної вправи	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3
1.	Вправи на розтягування: – Симетричні та асиметричні махи ногами у в.п. сидячи, лежачи. – Згинання та розгинання стоп у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині.	– Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. – Розвиток рухових якостей.
2.	Ритмопластичні вправи: – Біг гопака правою та лівою вперед. – Зміна положення та виконання елементів гімнастичних вправ з предметами.	– Формування навички правильної постави. – Розвиток координації рухів.
3.	Кистьова та пальчикова гімнастика.	– Розвиток дрібної моторики рук. – Розвиток рухових якостей.

Закінчення таблиці 1

1	2	3
4.	Спортивно-прикладні вправи. Легка атлетика: – Ходьба: підлогою за мітками. – Біг: крос (1 км). – Стрибки: в висоту з дістананням підвішених предметів.	– Попередження порушень постави. – Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили. – Закріплення навичок правильної постави.
5.	Імітаційні вправи: – Імітація окремих емоційних станів (почуття страху, радості, гніву тощо) та тварин.	– Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. – Розвиток узгодженості рухових дій.

Джерело: розробка автором за джерелом [3]

Заняття з фізичної культури на опорно-руховий апарат учнів 5-8 класів мають дуже важливий вплив. Однак вчителям з фізичної культури слід приділяти особливу увагу тому, які саме вправи вони використовують під час занять, на їх інтенсивність, правильну техніку їх виконання, щоб уникнути перенавантаження та негативного впливу на організм школяра. Виконання тих чи інших вправ має носити поступовий характер, щоб організм мав змогу звикнути до навантаження. Також необхідно включати в урок вправи, які допомагають попередити можливі відхилення розвитку опорно-рухового апарату учнів. При використанні всіх цих засобів позитивний вплив занять з фізичної культури на організм дитини буде безперечним. Та мета фізичного виховання, яка полягає в формуванні здорової нації, буде досягнена.

Список використаних джерел:

1. Попрошаєв О.В., Воронов М.П., Столяренко О.М. Методичні поради з фізичного виховання // Харків, 2015. – 43 с.
2. Остапенко Т.В., Авраменко Л.Ю., Свистун Г.М. Програма з корекційно-розвиткової роботи «Програма корекційних занять з ЛФК для дітей з порушенням опорно-рухового апарату» для 5-10 класів // Київ, 2016. – 32 с.
3. Бобренко І.В. Начальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів // Київ, 2014. – 48 с.