

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях лечения сколиоза и укрепления здоровья

*Жизневская Е.М., учитель
физической культуры
и здоровья*

Всё меньше времени мы уделяем укреплению здоровья, всё сложнее компенсировать недостаток движения и вследствие этого возникает некоторая сложность убедить учащихся в необходимости систематически заниматься физическими упражнениями, но эта задача решаема. Решение её начинается в сентябре. С начала учебного года учащиеся регулярно посещают уроки физической реабилитации, проходят период адаптации к физической нагрузке и упражнениям. Решаются традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей.

Следует не забывать при этом о формировании у школьников положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями и уроками физической культуры и здоровья. Учащимся необходимо доступно донести информацию о важности и необходимости заниматься физическими упражнениями как на уроках, так и самостоятельно.

Для формирования положительного отношения к физическим упражнениям у учащихся необходимо использовать все доступные средства и методы. Учащиеся должны получать положительные эмоции от физической активности. Большое значение на формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями имеет деятельность учителя физической культуры.

С целью формирования у школьников потребности в физическом совершенствовании на протяжении всего учебного года соблюдается принцип постепенного увеличения физической нагрузки на уроках физической реабилитации и лечебного плавания: от простых к сложным. Вследствие этого у учащихся вырабатывается потребность в физической нагрузке. Физическая нагрузка для учащихся должна стать своеобразной тренировкой и возрастать постепенно, по мере повышения их функциональных возможностей.

Существует широкий выбор физических упражнений и видов спорта для занятий. Например, ходьба, плавание, подвижные игры, разнообразные комплексы физических упражнений, туристические походы, занятия на тренажерах и др. При подборе упражнений и дозировании нагрузки важно учитывать пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

Для развития силы применяются упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела. В качестве внешнего сопротивления используются: масса различных предметов (гантели, штанга, гири, набивные мячи), противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды, силовые тренажеры. Упражнения с отягощением весом собственного тела – отжимания, приседания, подтягивание и др. Следует подчеркнуть, что для гармоничного развития следует уделять внимание всем мышцам, участвующим в различных противоположно направленных движениях.

Например, для *равномерного развития мышц туловища* необходимо выполнять упражнения, как на мышцы живота, так и на мышцы спины; для *развития мышц ног* – как на мышцы передней поверхности бедра, так и задней и т.п. *Силу и скоростно-силовые качества* развивают элементы атлетической гимнастики. Для развития быстроты движений можно использовать подвижные игры, плавание. Для *развития общей выносливости* можно применить скандинавскую ходьбу, ходьбу на лыжах и плавание. Для *развития ловкости* полезно систематически разучивать новые движения, выполнять упражнения из разных исходных положений, упражнения на равновесие. Для *развития гибкости* рекомендуется выполнять упражнения для всех частей тела с большой амплитудой: активные (за счет собственных усилий, например, махи, повторные пружинящие движения) и пассивные (за счет внешних сил, например, с помощью партнера, с использованием отягощений и дополнительной опоры), стретчинг («растягивание»). Движения выполняются в медленном темпе без острых болевых ощущений.

Применение игрового метода проведения занятий физическими упражнениями является хорошим стимулом для учащихся. В игре всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач. Внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. Игровой метод с использованием различных спортивных предметов и всех присущих ему особенностей вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Помогает выработать у учащихся сознательное отношение к занятиям и стимулирует желание достигать хороших результатов.

Хорошей мотивацией для самостоятельных занятий является зрительный контроль учащихся у зеркала во время выполнения упражнений. И самое главное – возможность видеть результат своего труда в конце учебного года:

коррекция сколиотической деформации;

стабилизация корригированного положения за счет улучшения осанки;

устранение болевого синдрома;

сохранение коррекции в каждодневной деятельности;

задержка (остановка) прогрессирования деформации;

эстетическая коррекция тела;

улучшение респираторной функции за счет усиленного и целенаправленного дыхания;

улучшение сердечно-сосудистой системы;

улучшение психологического состояния учащегося.

Для достижения этих целей на занятиях используются различные предметы, такие как мячи, фитболы, полусферы, гимнастические палки, гантели, бодибары, массажные ролики, подвесная система, различные экспандеры, тренажёры (силовые, спортивные качели, блочная рама) и многое другое.

Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс позволяет еще больше заинтересовать учащихся к занятиям, сделать их интереснее. Возможность воспользоваться презентациями, фотографиями и видео позволяет с большим интересом погрузиться в процесс, получать необходимую информацию для расширения знаний и получения практических навыков.

Таким образом, учащиеся, находясь в санаторной школе-интернате, проходят обучение и адаптацию к физическим упражнениям и физической нагрузке, а по возвращению готовы к продолжению самостоятельно заниматься по месту жительства.