

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ»

Автор:
Т.Н. Маслова-
инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

г.о. Троицк
2014

«ОН НЕ УМЕЕТ НИ ЧИТАТЬ, НИ ПЛАВАТЬ» - ТАК ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ГОВОРИЛИ О НЕОБРАЗОВАННОМ ЧЕЛОВЕКЕ.

Как вы считаете, хорошее ли здоровье ваших детей? У дошкольников и младших школьников? Мне кажется, что многие из вас догадываются, что со здоровьем у них не все в порядке. А насколько? И как можно помочь детям?

По российской статистике здоровых младших школьников меньше 14 %, а старших, оканчивающих школьное обучение - меньше 10 %. Есть о чем задуматься и, прежде всего, как можно помочь детям? Очевидно, что путей помощи может быть много. Я остановлюсь на одном.

Здоровье детей я анализирую, как работник Детско-юношеской спортивной школы.

В течение многих лет я занимаюсь с большим количеством учащихся (6-9 летних мальчиков и девочек). Все эти дети имели низкое физическое развитие. Причины разные но, безусловно ведущей причиной являлась достаточно длительная гиподинамия. То есть все эти дети практически с первых лет своей жизни мало двигались. Годами физическая нагрузка на их организмы была явно недостаточной.

При более подробном знакомстве с детьми я узнала, что за исключением двух-трех детей, никто из них не умел плавать. Большинство детей даже боялись воды. Практически никто из них ранее не занимался никакими другими видами спорта. В то же самое время все дети внешне выглядели здоровыми.

А вот что я обнаружила во время первых занятий с детьми по плаванию. Более 80 % моих подопечных проявили слабую **КООРДИНАЦИЮ** движений в воде, что, по сути, являлось свидетельством определенной их физической несостоятельностью. Хотя на суше, в стандартных, спокойных ситуациях эта слабая координация движений почти никак не проявлялась. Как можно было объяснить эту ситуацию?

Тут нужно вспомнить что вода (если в ней двигаться) является изумительной тестирующей средой, в которой иллюстративно проявляется у детей младшего возраста, скрытая в обычных условиях, слабая координация движений. Есть медицинские оснований считать, что слабая координация движений может быть отголоском перенесенной в раннем детстве достаточно длительной гипоксии (кислородного голодания) во время беременности, в родах или вовремя каких-то тяжелых заболеваний первого года жизни. Кстати, анамнестические данные это положение подтверждали. Ребенок как-то выкарабкался, а след от гипоксического периода остался. Может быть, даже на всю жизнь. Известно также, что эта слабая координация движений с возрастом, в разной степени может прогрессировать. Хотя дети и подростки к ней приспособливаются и даже как-то частично компенсируют ее. Практически неизменным спутником такой слабой координации движений является гиподинамия. Она как бы закрепляет недостаточную координацию движений.

Известно также, что гиподинамия у детей эта физическая несостоятельность (недостаточная координация движений) может компенсироваться другими качествами. Например, несколько более высокими, чем у физически здоровых детей, умственными или художественными способностями.

Родители часто неправильно воспринимают такого рода «способности» своих детей и не замечают или не хотят замечать их физическую, а затем и

физиологическую несостоятельность. Родителям часто льстит проявляющиеся в раннем возрасте несколько более высокий уровень умственных способностей их детей. («Смотрите, зато какой он умный»). Однако, уверяю вас, что у других детей, физически крепких, практически такие же умственные способности, только им незачем их проявлять. И родители, конечно невольно, загоняют своих не совсем здоровых детей еще дальше в физическую и физиологическую несостоятельность через насаждающуюся гиподинамию. Детей правдой и неправдой освобождают от школьной физкультуры. Взамен – многочисленные кружки, компьютеры, спецшколы и лицеи без должного физического воспитания и т.д. и т.п.

Что ж, взрослым, возможно так легче. А детям? Следует заметить, что физическая несостоятельность детей, проявившаяся в раннем возрасте и не преодоленная должным физическим воспитанием и физиологической реабилитацией, всю жизнь будет мешать им в их самоутверждении

Теперь вернемся к нашим детям и попробуем проанализировать выявившуюся, у них недостаточную координацию движений в воде.

Чтобы как-то разобраться в ней, все наблюдаемые нами дети по своему физическому состоянию были разделены на четыре группы.

-1 -я группа - Дети с нормальной двигательной координацией движений (оказались и такие).

- 2-я группа - Дети с нарушениями двигательной координации движений первой степени.

- 3-я группа - Дети с нарушениями двигательной координации движений второй степени.

- 4-я группа - Дети с нарушениями двигательной координации движений третьей степени.

Из 71 ребенка, более или менее регулярно посещавших занятия по плаванию 1-ю группу составили 10 детей (14, 2 %); 2-ю - 43 ребенка (60,2 %); 3-ю - 15 детей (21,4 %) и 4-ю группу - 3 ребенка (4,2%). Через шесть месяцев занятий по плаванию, которые проводились по групповому и индивидуальному режиму, систематическими специально подобранными упражнениями в воде и при соответствующем медицинском контроле, были подведены некоторые итоги. Оказалось, что нам удалось сохранить в группах всех детей, изначально пришедших к нам бассейн. Никто из них не отсекся! При этом всех детей удалось, научить плавать, да ни как-нибудь, а разными спортивными стилями. Большинство из них стали вполне прилично плавать кролем. Все дети за часовое занятие проплывали по 40-60 раз 11- метровые отрезки (длина детского бассейна) в хорошем темпе. Я уверена, что большинство их родителей, видевших своих детей на открытых уроках, не смогли бы выдержать эти физические нагрузки. А какую здоровую эмоциональность проявляли дети во время занятий по плаванию! У всех детей окрепла сердечнососудистая и дыхательная системы. Дети стали психически более устойчивыми.

Соотносительно к четырем группам проявлений двигательной координации у детей, плавательные достижения оказались следующими.

Дети 1-й группы во время занятий проблем не вызывали. Все они от занятия к занятию физически окрепли; все научились хорошо плавать, получая

при этом удовольствие. В следующем учебном году они начнут заниматься спортивным плаванием в большом бассейне.

У детей 2-й группы удалось в значительной степени преодолеть слабую двигательную координацию. Они также все научились плавать кролем и стали успешно преодолевать общие для 1-й группы детей физические нагрузки.

У детей 3-й группы также очевидны успехи по физическому воспитанию. Они все научились плавать, свободно чувствуют себя в воде, но у них еще сохраняются проблемы с двигательной координацией. В большой бассейн переходить рано.

У детей 4-й группы пока сохраняется определенная физическая несостоятельность и слабая координация движений в воде. И хотя всех этих детей тоже удалось научить плавать, они нуждаются в постоянной тренировке в воде и в специальном медицинском наблюдении.

Хочу еще раз обратить внимание родителей маленьких детей на очень высокий процент - 85,9 % - детей изначально физически не совсем здоровых. Если хотите, условно здоровых. С такими детьми нужно упорно работать и родителям, и обществу, поскольку, как минимум четверть пятым из них можно вернуть полное физическое здоровье и физиологическую достаточность.

Где и как реабилитировать таких детей? Эти дети остро нуждаются в том, чтобы с ними занимались в специализированных медицинских группах, по специальным программам и при постоянном врачебном контроле.

Таким детям далеко не все виды физического воспитания показаны. В частности им противопоказаны импульсивные физические нагрузки, такие, как, например, в боксе, тяжелой атлетике, всех видах борьбы и т.п. Им показаны распределенные физические нагрузки, такие, как в плавании, непродолжительных кроссах, лыжном спорте, спортивной ходьбе, ориентировании на местности, спортивной и художественной гимнастике. При этом еще раз следует подчеркнуть, что плавание является предпочтительным видом физической и физиологической реабилитации детей.

В то же самое время, плавание методологически должно быть увязано со школьным уроком физической культуры. По сути дела это должен быть один процесс. И с детьми нужно заниматься плаванием не менее четырех раз в неделю по одному часу ежедневно. И так - до окончания школы. Тогда будет ощутимый результат на многие годы вперед.

