

**О КОЛИЧЕСТВЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ
А.Ю. Филиппский, А.А. Кравченко**

Полесский государственный университет, Беларусь

Введение. Двигательная активность является биологически необходимым раздражителем. Это означает, что при исключении данного воздействия или недостаточности его в организме происходят негативные процессы, которые вызывают ухудшение функционального состояния органов и систем, а в дальнейшем – развитие заболеваний. Такой тесной связи здоровья и двигательной активности мы обязаны закономерностям эволюционного развития организма человека[3].

Цель работы. Провести сравнительную характеристику между двумя и тремя уроками физической культуры в неделю.

Методы исследования. Анализ научно–методической литературы.

Статистика показывает, что тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков за последние 10 лет продолжает сохраняться. Это касается, в первую очередь, их слабого физического развития, различных нарушений опорно–двигательного аппарата, прежде всего осанки, увеличения темпов роста числа хронических заболеваний и других показателей[2]. Почему дети больны – причин перечислять можно много. Но зададимся вопросом: много ли или мало два урока физической культуры в неделю, которых предлагает сегодня средняя школа школьнику? Чиновник спросит: «А что, если было бы три или четыре урока физической культуры в неделю, ситуация бы в корне изменилась? Ведь уже было три урока физической культуры». Да, было! Но почему три? Почему не два или четыре, а именно три?

Оздоровительный и профилактический эффект оздоровительного занятия неразрывно связан с повышенной физической активностью. Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных детей можно часто встретить среди школьников и даже дошкольников из–за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

Попытка установить ориентировочные нормы двигательной активности предпринимались неоднократно. НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР рекомендовала ежедневный двухчасовой объем двигательной активности для школьников, который вполне компенсирует потребность в движениях. В пределах двух часов может быть достигнута и достаточная физиологическая нагрузка, в зависимости от содержания упражнений и величины нагрузки на удлиненных перерывах, от моторной плотности уроков физической культуры и дополнительных занятий во вне учебное время. Международный совет физического воспитания и спорта в 1968 г. издал специальный «манифест о спорте», в котором сделана попытка определить ежедневную продолжительность занятий физическими упражнениями в школе. По заключению экспертов она должна составлять от 1/6 до 1/3 общего учебного времени[1].

В большинстве развитых капиталистических стран предусматривается, как правило, не более 3–4 обязательных занятий физической подготовкой в неделю. Ее основа – общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, танцевальные упражнения. Программы физического воспитания чрезвычайно вариативны. Учителю предоставляется право использовать разнообразные средства физического воспитания и дополнительной физической нагрузки в зависимости от индивидуального уровня занимающихся, их физической подготовленности. Так, в большинстве школ США помимо обязательных уроков еженедельно проводятся соревнования и трехразовые дополнительные занятия во внеурочное время.

Комплексная программа по физическому воспитанию, принятая в нашей стране, помимо двух обязательных уроков в неделю предусматривает дополнительные и факультативные занятия, физические упражнения в режиме учебного дня. В целом дети должны ежедневно быть заняты физическими упражнениями около двух часов.

При построении уроков физической культуры необходимо учитывать степень выраженности и длительность сохранения следового эффекта. Как и другие параметры нагрузки, частота занятий имеет оптимальный диапазон, за пределами которого оздоровительный эффект отсутствует, или напротив возрастает риск отрицательного переноса тренированности. Например, 2–х разовые занятия в неделю могут и не дать положительного эффекта. При разовых тренировках существенных изменений в организме вообще ожидать не стоит. Можно достичь лишь определенного противодействия недостатку двигательной активности, т.е. уровня минимума двигательной активности. Например, для обеспечения выраженного следового эффекта, делающего целесообразными 2–х разовые занятия в неделю, необходимо выполнять мышечную работу (при ЧСС 120 уд/мин.) не менее 90 мин. Более рациональными считаются 3–х разовые занятия. Длительность занятия при этом должна достигать 45 мин.

Серьезную озабоченность вызывает и чрезмерный временной разрыв между занятиями, который составляет 3–4 дня. А если занятия проходят по схеме сегодня–завтра, то организм школьника не успевает восстановиться после полученной нагрузки. Такой разрыв, во–первых, не сохраняет накопленный организмом «про запас» для последующей мышечной работы потенциал и приводит к его утрате. Во–вторых, функции организма, в которых наметилась положительная динамика в результате действия физической нагрузки, возвращаются в «исходное состояние», что не создает прогрессивных изменений этих функций и систем, лежащих в основе тренирующего эффекта. В–третьих, не обеспечивается включение основного физиологического механизма перехода от срочной адаптации к долгосрочной. В результате системный структурный след не образуется.

Литература:

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития/ И.А.Аршавский . – М.: Наука, 1982. –269 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д.Назаренко. – М.: Изд–во ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003. – 240с. – (Б–ка учителя физической культуры).
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа – Учеб., для студентов вузов – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.