



Уроки физкультуры в школе и здоровье Полезная физкультура с Татьяной Ашуралиевой

К сожалению, сегодня пренебрежительное, даже с оттенком раздражения, отношение к уроку физкультуры закрепилось в сознании как у взрослых, так и у детей. И всё чаще можно услышать: зачем моему ребенку или мне эта физкультура? Попробую ответить на этот вопрос.

Во-первых, организму очень вредно долгое неподвижное или малоподвижное положение тела (такое, как сидя за партой). Потому урок физкультуры – это реальная возможность убрать тонус с одних мышц и разработать другие для уменьшения вреда от стационарного положения. Это своего рода «производственная гимнастика». Во-вторых, уроки физкультуры – это, как мы знаем, спортивные игры, базовые физические упражнения (березка, мостик, кувырок, бег, прыжки и др.) и, конечно, сдача нормативов. Спортивные игры – это на самом деле коллективные упражнения на координацию, выносливость и реакцию многих групп мышц. А нормативы, как и базовые физические упражнения, – это комплексные тесты на здоровье мышц, а именно их эластичность, силу, выносливость, и, следовательно, тесты на крепость сосудов и сердца, на здоровье опорно-двигательного аппарата, хорошую работу иммунной системы. Для примера рассмотрим некоторые из упражнений с точки зрения тестов здоровья более подробно.

Наклон к ногам в положении сидя или стоя на скамейке

Сидя на полу или стоя на скамейке, необходимо ладонями дотянуться максимально далеко за стопы. Этот норматив замечательно определяет здоровье спинных мышц и, соответственно, с возрастом, перспективу развития остеохондроза. Те, кто в школе не мог сдать этот норматив и не дотягивался пальцами даже до стоп, ощущают боли в спине уже в 20-30 лет. К примеру, юноше 10-го класса, чтобы получить отметку 10, сидя на полу, надо наклониться на 17 см дальше за стопы.

Мостик, сгибание-разгибание рук в упоре лежа или виса, метание

Это тесты на проблемы с шейным и грудным мышечными отделами, с которыми могут быть связаны головные боли, онемение и боли в плечах и руках. Хорошо известно также, что от состояния мышц в грудном отделе зависит работа сердца и сердечных сосудов. А зажатые мышцы шеи провоцируют высокое артериальное давление, головные боли. Мостик также проверяет здоровье мышц бедер, живота, груди.

Прыжки, бег

Эти упражнения – тест на проблемы с суставами таза, колен, голеностопа. При беге также активно работают легкие, что является профилактикой пневмонии.

Итак, благодаря урокам физкультуры вы можете проверить здоровье ваших детей не только на сегодня, но и успеть подумать об их здоровье в будущем. Если у ребенка возникают сложности при выполнении нормативов и базовых упражнений, это повод обратиться либо к ортопеду (проверить позвоночник и суставы), либо к массажисту (для снятия мышечного тонуса) и отвести ребенка в спортивную секцию (для оздоровления мышечного аппарата).

Подробнее о внешкольных тренировках мышц мы с вами поговорим в следующем материале.