

Спорт в школе.

Занятия физической культурой и спортом полезны и необходимы людям любого возраста. Из разнообразных видов физических упражнений можно выбрать такие, которые будут лучше всего подходить дошкольникам, школьникам, молодым и пожилым людям. И чем раньше начать заниматься физической культурой и спортом, тем больше пользы они принесут. Надо только помнить, что эта польза будет зависеть от того, как проводятся занятия и тренировки. Самое главное правило — занятия должны проводиться систематически, а не от случая к случаю. И второе, не менее важное правило, — обязательный врачебный контроль.

В нашей стране особенно серьезное внимание уделяется физическому воспитанию молодежи в вузах, техникумах, школах. Миллионы детей, подростков, юношей и девушек занимаются в различных спортивных секциях и школах, получают спортивные разряды и борются за установление новых рекордов.

За последние годы наша молодежь обновила более 200 всесоюзных юношеских рекордов. Серьезные достижения принесла ранняя спортивная специализация детей и подростков, получающая сейчас все большее распространение.

Физическому развитию должно помогать правильно проводимое и хорошо организованное физическое воспитание. Чередование умственного и физического труда, гимнастики, игр и других физкультурных мероприятий с занятиями в школе и приготовлением уроков, т. е. правильный распорядок дня, способствует высокопроизводительному труду.

День каждого человека — взрослого и ребенка — должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики. Цель утренней гимнастики — приведение организма в бодрое состояние после сна, мобилизация его для предстоящей деятельности в течение дня (подробнее о гигиенической гимнастике).

Игры занимают большое место в воспитании детей всех возрастов. А. М. Горький говорил: «Игра есть путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить».

Игра — это подготовка ребенка к труду, и она постепенно заменяется трудом. Поэтому руководить игрой школьника так же необходимо, как и всей его жизнью. В школьном возрасте он уже многое понимает, еще больше познает, но не всегда может самостоятельно справиться с этим потоком знаний. Надо помочь школьнику распределить свое время так, чтобы и школьным занятиям, и общественно полезному труду, и отдыху — спорту, играм, развлечениям — отводилось определенное место в режиме дня.

Удовольствие, которое испытывают ребята во время игры, оказывает на них большое положительное влияние. Прежде всего важно гигиеническое значение игр. Радостное

настроение всегда предопределяет физиологические изменения и организм ребенка — усиливается обмен веществ, повышается деятельность дыхания и кровообращения. Сильное эмоциональное возбуждение в значительной степени влияет на нервную систему.

Активные веселые игры вызывают усиленную деятельность высших отделов головного мозга, связанных с интеллектом и волей.

Эти особенности детских игр делают их могучим средством воспитания. Мы должны обеспечить детям возможность веселых игр в интересах не только их здоровья, но и умственного и нравственного (и, конечно, физического) их развития.

Физические упражнения и игры могут принести пользу детям только в том случае, если они будут ими заниматься регулярно (как правило, на свежем воздухе) и если при этом родители и воспитатели будут заботиться о соответствии этих упражнений силам и возрасту детей.

Для детей 7—8 лет особенно полезны физические упражнения и подвижные игры, укрепляющие мышцы спины, живота и грудной клетки. Чрезвычайно важно, чтобы ребенок, упражняясь и играя, приучался дышать через нос. Очень полезны для маленьких школьников игры и упражнения с мячами, обручем, скакалкой, а также «салочки», игра в «классы», «прятки» и т. д.

Не рекомендуются подъем и переноска больших грузов, подтягивание на руках, силовые игры. Большая силовая нагрузка ведет к преждевременной остановке роста, к расстройствам сердечной деятельности.

Для детей 9—10 лет можно допускать силовые упражнения, но кратковременные — игры с различными перетягиваниями, «бой петухов» (для мальчиков) и т. п. Особенно можно рекомендовать лыжные прогулки со взрослыми. Можно разрешать занятия на так называемых гимнастических городках (качели с лестницами, канатами и шестами для лазания). Занятия на гимнастических снарядах — брусках, кольцах, перекладине — без специального наблюдения педагога по физической культуре разрешать не надо.

У подростков 12—15 лет уже идет быстрый рост тела в длину. В это время, как правило, наблюдается ухудшение координации движений (угловатость и неловкость подростков). Занятия гимнастикой, спортом и играми помогут ослабить эти явления, сократить время этого периода. Особенно внимательным к реакции организма подростка надо быть при занятиях, связанных с длительным бегом, борьбой, гимнастикой (на снарядах) и в играх с большой физической нагрузкой (футбол, баскетбол).