

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ IV КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРОПЫ ЗДОРОВЬЯ КАК НЕТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ РАБОТЫ

**Хлусова А.Л., учитель физической культуры и здоровья
(ГУО «Средняя школа № 4 г. Чашники»)**

У учащихся IV классов, как известно, наблюдается высокий уровень двигательной активности, поэтому этот возрастной период в силу динамичного развития школьников наиболее благоприятный для их физического развития. В соответствии с пунктом 1 статьи 32 Кодекса Республики Беларусь об образовании учащиеся учреждений общего среднего образования обязаны «заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию» [1, с. 52]. Качественного результата в этом направлении учитель добивается через использование тропы здоровья как нетрадиционной формы работы с учащимися.

Вместе с тем образ жизни большинства четвероклассников в свободное от учёбы время характеризуется малоподвижными формами деятельности в силу увеличения учебной нагрузки, а также неблагоприятных для здоровья условий жизнедеятельности таких, как просмотр телевизора, игры за компьютером и т.д. В результате снижается уровень двигательной активности учащихся, повышается психическая нагрузка на организм, вызывая психические и эмоциональные нарушения и стрессы.

Сравнительный анализ состояния здоровья учащихся IV классов по итогам за сентябрь 2017/2018 и 2018/2019 годов свидетельствует о том, что 30–40% школьников имеют те или иные заболевания. Характер выявленных заболеваний в основном связан с проблемой ухудшения зрения в силу активного приобщения учащихся к использованию современных средств коммуникации (телефоны, компьютеры).

Проблемами использования тропы здоровья в физкультурно-оздоровительной работе занимались Кривцун В.П., Шкирьянов Д.Э., Антипин Н.И. При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий следует учитывать тот факт, что для укрепления здоровья эффективна не всякая двигательная активность, а только та, которая организована на фоне положительных эмоций в условиях индивидуального подхода к выбору инновационных форм, средств и объема физической нагрузки. Одним из таких условий является организация занятий физическими упражнениями на тропах здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях. Таким образом, тропа здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях – это вид тропы здоровья, на котором физкультурно-оздоровительные занятия проводятся на подготовленном маршруте местности, где основная физическая нагрузка выполняется на станциях, а на этапах между станциями используется восстановительная ходьба или бег низкой интенсивности [2, с. 43].

В своей практике я использую упрощенный вариант тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях – это круг здоровья. Круг здоровья является подвидом тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях, который имеет длину 400–500 м, на котором физкультурно-оздоровительные занятия проводятся на специально оборудованной трассе замкнутого типа. С внутренней стороны круга здоровья устанавливается 6 станций, где на каждой станции могут выполняться разнонаправленные физические упражнения для развития различных групп мышц и физических качеств.

Выбор и реализацию тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях осуществляю с учётом интересов ребенка. На уроке физической культуры и здоровья учитываю желания, настроение, темперамент каждого учащегося и обучаю са-

морегуляции, адаптации, релаксации, и выстраиваю учебное занятие на основе принципов гуманизации и демократизации, воспитания культуры здоровья, используя психолого-педагогические и психолого-физиологические основы обучения, воспитания и развития личности.

В таблице 1 представлен комплекс упражнений для реализации в первой и четвертой четвертях посредством тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях.

Таблица 1 – Комплексы упражнений для развития физических качеств, используемые мною на тропе здоровья.

№ станции	Комплексы упражнений		
	I	II	III
1.	Дартс	Броски набивного мяча в парах	Упражнения на координационной лестнице
2.	Передачи волейбольного мяча в парах	Броски мяча сидя из-за головы	«Сбей кеглю»
3.	Упражнения в равновесии	Броски набивного мяча на дальность	Прыжки через препятствие
4.	Игра «Мяч капитану»	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Игра «Охотники и зайцы»
5.	Кочки	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Прыжки через скакалку
6.	«Передал-садись»	Перебрось мяч	Метание теннисного мяча

Данные комплексы упражнений можно варьировать, подбирая другие упражнения, но соблюдая нагрузку на ту или иную группу мышц. На отработку каждого из этих комплексов дается 2 учебных часа, учитываются поло – возрастные и индивидуальные способности четвероклассников. Для этого время, отведённое на выполнение всех комплексов упражнений, чётко дозируются. Так, на прохождение каждой станции отводится до 2,5–3 минут. Планируются комплексы упражнений на тропе здоровья на основе диагностики. Такой подход позволяет качественно организовать работу учащихся, реализовать принципы индивидуализации и дифференциации в обучении и развитии двигательных качеств.

Тропа здоровья на уроке завершается после того, как выполнены подряд все этапы. Выполнение схемы проведения комплекса упражнений на том или ином этапе требует от учащихся в первую очередь активной мыслительной деятельности, двигательной памяти. На этапах между станциями используется восстановительная ходьба или бег низкой интенсивности. Расстояние между станциями составляет 65 – 70 метров. На тропе здоровья, кроме стационарных снарядов и приспособлений, в процессе занятий используют скакалки, гимнастические палки и обручи, набивные мячи и др.

Опыт показывает, что в результате такой работы снижается количество детей, имеющих те или иные заболевания, наблюдается положительная динамика в повышении уровня физической подготовленности учащихся. Систематическое использование тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях закладывает прочные основы укрепления здоровья детей, способствует формированию потребности систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.

Список цитированных источников:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 января 2011 года № 234 – 3. – Минск: Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2011. – 496 с.
2. Кривцун, В.П. Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 43–48.
3. Кривцун, В.П. Занятия на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие. Ч. 4; под общ. ред. А. Г. Фурманова. – Минск: БГАФК, 1996. – С. 5–23.