

3. *Веракса, Н. Е.* От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева. М.: Мозаика-синтез, 2014. 368 с. Текст: непосредственный.
4. *Волошина, Л. Н.* Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье» / Л. Н. Волошина. Москва, 2004. Текст: непосредственный.
5. *Илалтдинова, Е. Ю.* Игра в воспитательном пространстве детско-взрослого сообщества / Е. Ю. Илалтдинова. Текст: непосредственный // Народное образование. № 6. 2014. С. 45–51.
6. *Кончиц, Н. С.* Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма/ Н. С. Кончиц. Томск, 1990. 48 с. Текст: непосредственный
7. *Морозова, А. А.* Программа обучения настольному теннису детей дошкольного возраста «Невская ракетка»/ А. А. Морозова. Текст: непосредственный // Детство – Пресс. 2006.
8. *Парамонова, Л. А.* Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Л. А. Парамонова. М.: Сфера, 2014. 161 с. Текст: непосредственный.
9. *Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 (ред. от 21.01.2019) “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования”* [Электронный источник] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70364980/> (дата обращения 12.02.2020). Текст: электронный.
10. *Угарова, О. В.* Программно-методическое обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста в отечественной педагогике / О. В. Угарова, И. Л. Беккер. Текст: непосредственный // Известия Пензенского государственного педагогического университета имени В. Г. Белинского. – 2011. № 24. С. 831-837.
11. *Фирилева, Ж. Е.* Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений («СА-ФИ-ДАНСЕ») / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина // Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс». 2001. 343 с. Текст: непосредственный.
12. *Яковлева, Л. В.* Физическое развитие и здоровье детей 3—7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч./ Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. 320 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.5

Титова А.А., Кетриш Е.В.
Titova A.A. Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург*
Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg
shagieva94@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ
EFFECTIVENESS OF USING WELLNESS TECHNOLOGIES IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL
FOR CHILDREN 9-10 YEARS OLD

Аннотация. Представлен опыт применения оздоровительных технологий на уроках физической культуры в школе у детей 9-10 лет. Описано применение оздоровительных технологий и проверена эффективность её применения.

Abstract. The article presents the experience of using health technologies in physical education classes at school for children aged 9-10 years . The use of health technologies is described and the effectiveness of its application is verified.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, физическая культура, здоровье.

Keywords: wellness technologies, physical culture, health.

Снижение уровня здоровья подрастающего поколения отражено в ряде нормативно-правовых документов, касающихся регулирования области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Ухудшение состояния здоровья детей, подростков, молодежи России обусловлено социально-экономическим кризисом, снижением уровня жизни, недостатками в системе здравоохранения и внутренними причинами системы образования. Исходя из этого, основной задачей современного образования является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Поэтому важное место в профессиональной деятельности учителя физической культуры отводится применению оздоровительных технологий, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранить здоровье за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

По степени влияния на здоровье учащихся оздоровительные технологии являются наиболее важными из всех применяемых технологий, так как основаны на физиологических особенностях каждого возраста, сочетают в себе оптимальные нагрузки как двигательные, так и статические. Ещё один плюс применения оздоровительных технологий – занятия в малых группах. Немаловажно и использование наглядности и в целом сочетании разных форм предоставления информации.

Один из путей совершенствования самочувствия подрастающего поколения состоит в том, чтобы подготовка будущих учителей включала в себя учебный материал, который улучшит уровень компетентности в реализации оздоровительных технологий.

Технология – это системный подход создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Оздоровительные технологии – это способ реализации деятельности, направленный на содействие и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей, средствами физической культуры и оздоровления.

Оздоровительные технологии, применяемые на уроках физической культуры, должны быть направлены на: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и на другие физические качества.

Результатом применения оздоровительных технологий является: достижение определенного уровня здоровья, продление эффективной жизнедеятельности; совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма; повышение устойчивости организма к заболеваниям, вредным воздействиям окружающей среды; достижение высокого уровня физической подготовленности; приобретение прикладных двигательных умений и навыков; удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха; коррекция фигуры и массы тела.

Основными направлениями оздоровительных технологий в настоящее время являются шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание в целях оздоровления. При этом для школьников наиболее подходящими можно назвать следующие направления: стретчинг, степ-аэробика, упражнения с фитболами, босу, фитнес, калланетик.

На сегодняшний день оздоровительные технологии распространены по всему миру и разработаны совместно с медицинской наукой.

Для эксперимента были выбраны дети младшего школьного возраста 9-10 лет. В этот период системы и органы продолжают совершенствоваться и достигают полного функционального развития. Заканчивается формирование скелета, усиленно развивается и укрепляется его мышечная система, также происходит дальнейшее увеличение динамического компонента нагрузки на скелетную мускулатуру, происходит дальнейшее преобразование физиологических психофизиологических изменений организма. В данной возрастной динамике детей отчетливо проявляется гетерохронизм – неодинаковость темпов роста и различных функций и свойств организма на каждом этапе онтогенеза. Темпы развития школьников в этом возрасте связаны с конституционными типами: детям с астеноидной конституцией присущи медленные темпы созревания и низкие показатели физического развития. Увеличивается длина конечностей как абсолютная, так и относительная.

У девочек до 13 лет и у мальчиков до 14 лет увеличение продольных размеров идёт быстрее поперечных. Увеличение длины тела у девочек происходит за счёт длины ног. У мальчиков сохраняется постоянное соотношение в приросте длины ног и туловища. Большая подвижность позвоночника в возрасте 9-10 лет способствует нарушению осанки.

Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности детей. Большое значение этот критерий имеет для мальчиков, которые вполне это осознают. Но, мышцы детей не способны противостоять быстрому утомлению, по сравнению со взрослыми, естественно это необходимо учитывать при занятиях спортом и физической культурой.

Особенности развития движений и физических качеств у младших школьников – скорость освоения ребёнком новых движений зависит не только от его усердия и мастерства преподавателя, но и от того, насколько зрелым является опорно-двигательный аппарат ученика.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МОУ СОШ № 57 г. Екатеринбурга, в исследовании принимали участие ученики 3 классов. Дети были поделены на 2 группы, в каждой по 25 человек.

Первой группе детей было предложено проведение уроков с использованием оздоровительных технологий, занятия были построены с учётом возраста занимающихся, определены средства физического воспитания и основные параметры нагрузки. В занятиях физической культурой были включены упражнения из лечебной физической культуры и стретчинга. В течение 7 недель в начале и в конце уроков у детей проводился тест по определению их самочувствия, активности и настроения.

У второй группы детей проводились традиционные уроки. Данная группа детей занималась согласно общепринятой программе по физическому воспитанию, где в режиме дня и структуре физкультурно-оздоровительных занятий использовались физические упражнения тренирующей направленности, был обеспечен достаточный двигательный режим, учитель и родители старались устранить неблагоприятные факторы, ведущие к развитию отклонений в опорно-двигательном аппарате детей. В этой группе также проводился тест для определения их самочувствия, активности и настроения.

На основе полученного материала создана аналитическая база данных учащихся. По мере повторных обследований она пополняется новыми данными, отражающими изменения показателей. Обработанные результаты представлены в графической форме. Данные являются основанием для подготовки аналитических отчётов о состоянии здоровья учащихся (каждого отдельно взятого ученика, а так же в целом по группам). В ходе опытно-поисковой работы был организован мониторинг физического и психологического здоровья учащихся.

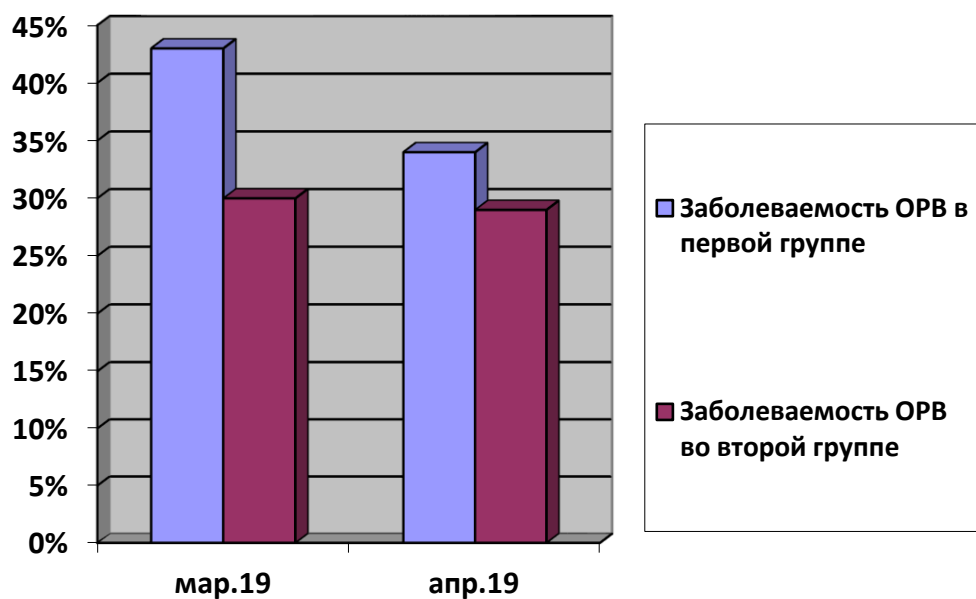


Рис. 1. Данные по заболеваемости учащихся первой и второй группы за период март-апрель 2019 года. (50 человек).

По итогу исследования можно увидеть положительную динамику состояния здоровья учащихся в первой группе. Данный эксперимент можно оценить как вполне удачный.

Физическое оздоровление организма человека связано с поддержанием на высоком уровне деятельности всех его функциональных систем. Движение как основа любой успешной жизнедеятельности – первое важнейшее условие сохранения здоровья. Предложенные для этой цели упражнения – динамические и статические дают заметный оздоровительный эффект, который заключается в высоком мышечном тоне, хорошем самочувствии и заметном улучшении резистентных сил организма. Таким образом, основное средство укрепления и сохранения здоровья ребёнка – это физические упражнения оздоровительной направленности в поддерживающем, развивающем и тренирующем режимах.

Библиографический список

1. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. Пособие / Л.А. Боярская. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та. 2017. 120 с. Текст: непосредственный.
2. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. Санкт-Петербург: Речь, 2017. 464 с. Текст: непосредственный.
3. Третьякова, Н.В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н.В. Третьякова, В.А. Федоров. Екатеринбург: Рос.гос.проф-пед. Ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.