

Элементы здоровьесберегающих технологий в урочное и внеурочное время с учащимися 5 – 7 классов МОУ гимназии №86 г. Нижнего Тагила

И.Г. Левенец
МОУ гимназия № 86,
г. Нижний Тагил

Одним из главных направлений в образовании является развитие культуры здоровья. Средства СМИ широко пропагандируют здоровый образ жизни, что способствует повышению мотивации для занятий физической культурой и спортом не только взрослых, но и детей.

В гимназии №86 уроки физической культуры, вся физкультурно-массовая работа являются обязательной частью образовательного процесса. Под руководством четырех учителей физической культуры ведутся не только уроки, но и спортивные кружки (ОФП, плавания, волейбола, баскетбола, лыжной подготовки). Учителя физической культуры используют в своих занятиях нетрадиционные подходы в обучении: элементы техники Цигун (В.А.Крюков), Пилатес (И.Г.Левенец). В своей работе мы используем пакет учебно-методических материалов. В гимназии ведется кружок ОФП (общая физическая подготовка) два раза в неделю в параллели 5-7 классов, в группе занимается 15 человек.

Осенью и весной учащиеся занимаются в спортивном зале гимназии, а в зимнее время на улице, где проходят занятия по лыжной подготовке, что соответствует требованиям НРК ГОС, акцент на занятия по лыжной подготовке делается не только с целью развития выносливости обучающихся, но также закаливания, профилактики нарушений осанки, гармоничного развития телесности. Занимаясь с гимназистами в спортивном зале, педагог учитывает физический потенциал каждого ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно старается развивать все конституционно-наследственные, позитивные задатки (развития ловкости, силы, гибкости) и корректирует негативные (нарушение осанки, сколиоз).

Двигательная активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования занимающегося как биологического существа и социального объекта. Поскольку двух уроков физической культуры в режиме недели для учащихся недостаточно, гимназистам очень помогают спортивные кружки в ликвидации гиподинамии, в решении проблем с нарушением осанки, в развитии физических качеств и повышении работоспособности.

На своих занятиях по ОФП с октября 2004 года мною используются элементы техники Пилатес. Это, на мой взгляд, уникальная система оздоровления, т. к. *Пилатес* – комбинированная техника, в которой все начинается и заканчивается работой внутренних мышц. Самые глубокие мышцы брюшного пресса, внутренние косые, спины, ягодиц и плеч. Пилатес – самая эффективная и безопасная методика растяжки. Автором этой техники является американский боксер, циркач, гимнаст Джозеф Пилейтс. Особую значимость этой методики представляет осознанное выполнение упражнений, т. е. под постоянным контролем сознания за движением, в сочетании с правильным дыханием: глубокое, ровное и мягкое дыхание. Таким образом, мы активизируем легкие, и как результат – лучшая снабжаемость крови кислородом, что в свою очередь приводит к улучшению клеточного метаболизма, укреплению и сохранению жизненной силы каждого органа.

Многолетняя практика работы с детьми, показывает, что хорошее физическое развитие и полноценное здоровье обучающихся возможно, прежде всего, при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

Данная проблема (нарушение осанки и сколиоз) может быть решена с помощью применения методики Пилатес, что подтверждается данными мониторинга уровня физической подготовленности. Увеличиваются показатели силы мышц спины и брюшного пресса, удалось остановить регресс у некоторых учащихся в нарушении осанки, что подтверждается данными врача-ортопеда. Повысилась мотивация на уроки физической культуры. Успешность на уроках физической культуры помогает, занимающимся в кружке ОФП, чувствовать себя увереннее среди своих сверстников а, это многого стоит.

Мониторинг, проведенный мною с октября 2004 года по январь 2006 года показывает прирост по уровню физической подготовленности в таких физических качествах как сила (мышц спины и пресса), гибкость, координация движений, общая выносливость. Показатели силы мышц брюшного пресса в октябре 2004 года были – 66,7%, а в январе 2006 года увеличились на –26,6%; силы мышц спины в октябре 2004г. – 73,3%, а в январе 2006г. увеличились на – 26,7%; показатели гибкости на – 46,7%, координационных способностей (челночный бег 3×10м) на – 13,3%, скорости (бег 30м) на – 13,4%. Если сравнивать показатели уровня физической подготовленности учащихся данного возраста не занимающихся в кружке ОФП, а только посещающих уроки физической культуры, то их показатели ниже в среднем на – 15-20%. Положительные сдвиги в уровне физической подготовленности очень окрыляют учащихся! Элементы новизны

упражнений методики Пилатес вносят разнообразие в занятия и способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки.

Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес обучающихся к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и активизировать возможности обучающихся в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей.

Возвращаясь к теме конференции, хочется еще раз подчеркнуть, что кафедра физической культуры гимназии активно работает в режиме здоровьесформирования и здоровьесбережения учащихся в урочное и внеурочное время, что непременно способствует формированию культуры здоровья и повышения мотивации на желание быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Оздоровительная система Цигун как одно из средств здоровьесберегающей технологии в урочное и внеурочное время

В.А. Крюков
МОУ гимназия № 86,
г. Нижний Тагил

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования.

Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно- психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволил бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей.

Один из таких подходов предлагает Цигун – новое направление массовой оздоровительной физкультуры, пришедшее к нам из Китая.