

Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
hanevskaya48@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье анализируются понятия здорового образа жизни, здоровья, возможности физической культуры по их формированию и поддержанию у обучающихся с ОВЗ с помощью инновационных оздоровительных систем.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровье, физическая культура, инвалидность, ОВЗ, здоровьесбережение, технологии.

Hanevskay G. V.

Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia
hanevskaya48@mail.ru

INNOVATIVE HEALTH SYSTEMS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Abstract. The article analyzes the concepts of healthy lifestyle, health, the possibility of physical culture for their formation and maintenance in students with ovz with the help of innovative health systems.

Keywords: HLS, health, physical culture, disability, ovz, health care, technology.

Не поддаётся сомнению, что здоровье является базовой характеристикой жизни человека. Многие современные учёные связывают здоровье с понятием «качество жизни».

Здоровый образ жизни - это мера цивилизованности и человечности, характеризующие, как отдельного человека, так и общество в целом. ЗОЖ складывается из ориентации на здоровье, из направленности

личности, семьи, нации и социума, из эффективности мер питания, образования, физической культуры и спорта, гигиены тела.

Достижения целей физического образования обеспечивается решением основных задач, направленных на укрепление здоровья, содействия гармоническому физическому развитию; обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитию двигательных способностей; приобретения необходимых знаний в области физкультуры и спорта; воспитания потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой, физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, а также укрепления собственного здоровья [2].

Понятие здоровья представляется достаточно сложным и многомерным. Оно включает в себя не только биологические, медицинские и психологические составляющие, но и социальные, экономические и экологические компоненты. Быть физически здоровым, иметь стройную, подтянутую фигуру должно считаться признаком культуры, интеллигентности и престижности.

Уровень заболеваемости, в том числе хронической, в нашей стране среди студентов достаточно высокий. Во многих образовательных организациях проходят обучения лица с ограниченными возможностями здоровья. При физической подготовке таких лиц необходимо учитывать особенности патологической физиологии и анатомии, форму заболевания, а также специфику физических проблем обучающегося, к которым могут относиться нарушение координационных способностей, нарушение точности движений в пространстве и времени, нарушение дифференцировки мышечных усилий, отставание в развитии силы основных групп мышц, отставание в развитии скоростно-силовых качеств и т.п. [1].

Рост хронических заболеваний у обучающихся виден в динамике инвалидизации среди молодёжи, в снижении возраста первородящих матерей. Это обуславливает потребность в формировании социальных и личностных представлений о крепком здоровье, о выработке умений использовать физические упражнения, о гигиенических факторах и условиях внешней среды для укрепления здоровья, о воспитании неприязни к наркомании, алкоголизму, курению, девиантному поведению [6].

Современные требования в образовании направлены на применение инновационных педагогических технологий. Сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся ведёт к правильному формированию здорового образа жизни, воспитанию всесторонне и гармонично развитой личности, а так же коррекции отклонений физического развития и улучшению психоэмоционального состояния личности [3].

Возможности физической культуры объединяют многие компоненты двигательной активности, такие как закаливание, дыхание, питание, массаж и использование факторов природы. В современный процесс проведения занятий с обучающимися должны входить упражнения из новых физкультурно-оздоровительных систем. На примере нескольких таких систем, попытаемся в них рассмотреть.

1. Йога. Древневосточная система воспитания здорового тела и здоровой психики, включающая в себя соблюдение обучающимися моральных заповедей. Упражнения йоги регулируют тонус мышц, координацию движений, способствуют лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки (позы-асаны, дыхание, медитации). Используются упражнения для развития подвижности позвоночника, а также упражнения на расслабление в качестве разминки или в конце занятия.

2. Система Николая Михайловича Амосова. Рекомендуется для определения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система Н.Амосова доступна для любого поколения. Задание – ходьба по лестнице без нагрузки и с нагрузкой, ходьба на лыжах, катание на коньках, дозированная езда на велосипеде.

3. Стретчинг. Это система специальных упражнений на повышения подвижности в суставах и растягивание мышц, используется в разминке после упражнений на разогревание для подготовки мышц, сухожилий, связок, для развития гибкости, для восстановления после нагрузок профилактики травм опорно-двигательного аппарата, для повышения эластичности мышц и связок, для снятия болей и предотвращения судорог. Кроме того, способствует восстановлению работоспособности мышц после физических нагрузок.

4. Система «Тримминг 130». Направлена на развитие выносливости, как наиболее важного физического качества, поддерживающего высокое функциональное состояние сердечно -

сосудистой и дыхательной систем. Может быть полезна при подготовки игроков спортивных игр и бегунов [7].

5. Помимо вышеперечисленных, существуют нетрадиционные средства оздоровления, такие как атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощения способствуют коррекции различных дефектов телосложения (сутулость, узкие плечи, диспропорции тела), способствуют повышению работоспособности, укреплению мышц, отстающих в развитии.

К другим средствам нетрадиционного оздоровления правомерно отнести также ритмическую гимнастику. Она оказывает комплексное воздействие на опорно-двигательный аппарат, нервно-эндокринную систему, сердечно - сосудистую систему, метаболизм и эмоциональную сферу. Такой широкий спектр воздействий, таким образом, делает ритмическую гимнастику одним из направлений в оздоровительно-профилактической работе.

Другим направлением нетрадиционных средств оздоровления являются Аэробные танцы, которые способствуют улучшению физической подготовленности организма и самочувствия в целом, совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой системы, повышению мышечного тонуса и развитию гибкости. Занятия необходимо проводить в гимнастическом зале, где установлены тренажеры, шведская стенка, гимнастическое бревно.

Наиболее щадящим, на наш взгляд, средством оздоровления являются Тропы здоровья. Данную методику следует реализовывать в местах массового отдыха (на стадионе, в парках). Тропа здоровья эффективно развивает физические качества необходимые в быту и производственной деятельности человека, снимает нервно-эмоциональное напряжение, оказывает тренирующее воздействие на организм (опорно-двигательный аппарат, сердечную и дыхательную системы), улучшает окислительно-восстановительные процессы в тканях, активизирует гормональную деятельность [5].

С каждым годом число обучающихся, переведенных из основной группы в подготовительную, ввиду воздействия многочисленных деструктивных факторов, увеличивается. Профессиональное образование в современных условиях призвано не только дать профессию обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья, но и обеспечить социальную адаптацию на основе приобретения ими опыта в

сфере обучения, познания профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций, позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Формы индивидуализации образовательной деятельности предусмотрены главным образом для учета индивидуальных различий между обучающимися. Методика физического воспитания зависит от возрастных особенностей развития организма обучающихся [4]. Физические упражнения важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, не нанося вреда организму. Обучающий должен обращать внимание на приобретенные навыки в выполнении занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма. Оптимальный режим жизни, особенно двигательный, обеспечит гармоничное развитие организма, а индивидуальные занятия способствуют реализации целей обучения, с развитием умственных способностей.

Библиографический список

1. Максименко, Т.А. Процесс формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями / Т.А. Максименко, К.С. Тебенюва, В. В. Боброва, А. Н. Сакаева // *Современные проблемы науки и образования*. 2013. – № 1.
2. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 188с.
3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2009. – 254с.
4. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2009. – 224с.
5. Коваленко, В.И. Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Коваленко – М.: Вако, 2012. –160 с.
6. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М: Академия, 2006. – 238с.