

Библиографический список

1. Глазько, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А.Глазько, А.Б.Глазько// Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. Междунар. науч.–практ.(очно–заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. Текст: непосредственный. Москва: РУТ (МИИТ), 2017. с. 117–123.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8–9, 10–11 классы: под общей редакцией В.И. Ляха. М., Просвещение, 2015. Текст: непосредственный.
3. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазько. – Минск, РИВШ, 2013. – 45 с. Текст: непосредственный.

Реут О.Г.

МАОУ СОШ № 77,

г. Екатеринбург, Россия

kandidat1981@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ И НА ПЕРЕМЕНАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья содержит материал для полноценного проведения упражнений, направленных на воспитание у обучающихся начальной школы культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Рекомендации адресованы студентам педагогических вузов, учителям-практикам, стремящимся создать условия, при которых обучающиеся смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью

повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

Ключевые слова: упражнение, здоровьесбережение, физкультурная минутка, гимнастика.

Здоровьесберегающие технологии, по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Ее цель — оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5—8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий 6—7 минут. Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями: подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий; оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся; быть доступными, т. е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

При определении очередности упражнений в комплексе рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5—6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.

2. Далее следуют 1—2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. Следующими в комплексе должны быть 2—3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

4. Затем выполняются 1—2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

5. После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление нормального ритмичного дыхания.

Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

6. В конце комплекса следует упражнение на координацию движений, требующее сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Смену комплексов можно проводить раз в две-три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю. Если в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется семь комплексов гимнастики до занятий. Пользоваться этими комплексами нужно следующим образом. В течение первой недели школьники выполняют 1-й комплекс. В начале второй недели в нем заменяется 2-е упражнение, которое берется из второго комплекса, в начале третьей недели — 3-е упражнение из второго комплекса. Затем таким же образом последовательно используются упражнения 3-го, 4-го и других комплексов. Без изменений остаются первое и предпоследнее упражнения комплекса.

Для музыкального сопровождения гимнастики до занятий следует подбирать спокойную ритмичную музыку. Гимнастику до занятий рекомендуется записывать на магнитофон и озвучивать через радиосеть школы.

Гимнастика до занятий проводится перед первым уроком. Учитель, наблюдать за порядком, правильным выполнением упражнений и при необходимости оказывать помощь, акцентировать внимание детей на соблюдении правильной осанки и делать методические указания (спина прямая, плечи отведены, подбородок приподнят). Небрежное, вялое выполнение упражнений исключает необходимое мышечное напряжение и, следовательно, снижает эффективность гимнастики. Следует помнить, что гимнастика до занятий будет эффективна лишь в том случае, если обучающиеся будут понимать ее смысл и относиться к

ней серьезно. Комплексы гимнастики до занятий также рекомендуется записывать на магнитофон и озвучивать через школьную радиосеть.

Физкультурные минуты проводятся под руководством учителя, и не должны превышать 2-х минут с использованием 3-4 упражнений. Полезнее проводить её тогда, когда у обучающихся появляются первые признаки утомления - снижается активность, нарушается внимание, ученики становятся беспокойными. Время начала физкультурной минуты (паузы) определяется педагогом.

Упражнения во время физкультурной минуты выполняются учениками сидя или стоя около парты (стола). Амплитуда движений должна быть небольшая, чтобы не мешать соседу.

Упражнения подбираются простые, доступные, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения во время урока.

Гимнастику для пальцев рук использую при длительной письменной работе, рисовании необходимо периодически снимать возникающее в руках напряжение. Эти упражнения выполняют стоя или сидя, поставив локти на стол: каждое - 10-15 раз. По завершении гимнастики следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

Для улучшения мозгового кровообращения применяю следующие упражнения: сидя на стуле, расслабленные руки вдоль тела, спина прямая, медленно наклонять голову назад - вперед.

Для снятия утомления мышц рук и плечевого пояса применяю следующие упражнения: основная стойка, руки согнуты перед грудью, по два пружинящих рывка назад согнутыми и прямыми руками.

Для снятия утомления мышц туловища и ног применяю следующие упражнения: руки на поясе, пружинистые наклоны вправо и

влево; руки на поясе, сделать три пружинистых наклона вперед, доставая до пола руками; вернуться.

Подвижные перемены помогают укреплению здоровья, активному отдыху обучающихся, поддержанию их работоспособности (особенно умственной) на последующих уроках.

Подвижные перемены, продолжительностью не менее 20 минут, как правило, организуются после третьего урока, в них участвуют все ученики и занятые на смежных уроках учителя (преподаватели). Если отсутствует место или погодные условия не позволяют проводить занятия на открытом воздухе, то они переносятся в помещение, проводятся в хорошо проветренных залах или коридорах.

Библиографический список

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально - ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Текст: непосредственный.
2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998. Текст: непосредственный.
3. Шевченко, С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. М.: ВЛАДОС, 2004. Текст: непосредственный.

Романина В.А., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

vromanina@mail.ru

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ:

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

Аннотация. Проблема распространения допинга остается одной из острейших проблем современного спорта. Особого внимания заслуживает рассмотрение данного вопроса с позиции образования и педагогики. Данная статья посвящена