

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Казанцева А.В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Аннотация. В статье рассмотрены организационно-методические аспекты использования элементов инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры в младших классах школы.

Ключевые слова: учащиеся, физическое развитие, двигательная деятельность, здоровьесберегающие технологии, нестандартное оборудование, тренажеры.

Введение. На современном этапе развития нашего общества процесс обучения предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности ребенка. Между тем, в течение не одного десятилетия специалистами отмечается несоответствие показателей физического и психического здоровья детей тому уровню умственных и эмоциональных нагрузок и темпу учебного процесса, которые получают современные школьники. Статистические исследования показывают, что за период обучения количество детей с нарушениями здоровья возрастает в среднем в 4 раза. Находясь в школе, дети меньше двигаются, больше сидят, испытывая значительные статические напряжения. Гиподинамия приводит к ухудшению функционирования организма, снижению его резистентности и устойчивости к влиянию негативных факторов внешней среды, что естественным образом находит свое отражение в общей картине детской заболеваемости. Проведенное исследование распространенности конкретных заболеваний среди учащихся начальной школы подтвердило данные других ученых и показало, что первые места занимают заболевания респираторной системы и органов зрения, на следующей позиции – нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), завершают общую картину заболевания

сердечно-сосудистой системы и внутренних органов. При этом явно прослеживалась тенденция к росту числа заболеваний и снижению количества детей с I группой здоровья от года к году [4,5].

В связи с существующими реалиями в последние 10-15 лет на постсоветском пространстве все чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, в физическом воспитании в частности. Направленность физического воспитания на оздоровление требует усовершенствования содержательного наполнения уроков физкультуры в сторону объединения двигательной деятельности детей с различными оздоровительными мероприятиями [1, 3].

В Украине инновационная система оздоровления детей разного возраста средствами современных традиционных и нетрадиционных технологий в единстве с физическими упражнениями на занятиях физкультурой и создание на них здоровьесберегающей среды стали объектом изучения и практического применения в ходе исследовательско-экспериментальной работы доктора педагогических наук, профессора Н.Ф. Денисенко и кандидата педагогических наук, доцента Е.П.Аксеновой (г.Запорожье) [1].

Доктор педагогических наук, профессор А.П. Матвеев (г. Москва), анализируя инновационные преобразования

учебного процесса в России, в частности внедрение здоровьесберегающих технологий, отмечает как завоевывающий признание (несмотря на наличие определенных проблем и противоречий) т.н. «врачебно-профилактический подход», который предполагает включение в структуру учебного процесса различных врачебных практик, направленных на поддержание текущего функционального состояния организма школьников в условиях интенсивной и объемной учебной нагрузки. В системе физкультурно-оздоровительной работы как вариант это могут быть уроки корригирующей и лечебной физкультуры, организация активного отдыха и т.д. [8].

Одним из основных элементов здоровьесберегающих технологий является использование нестандартного оборудования на занятиях и уроках физкультуры. Опыт подобной работы с детьми раскрывается в публикациях М. Руновой[9], В. Ермоловой [2], Н. Лысенко, В. Безгиной[7], Н. Михайлова [9]. Однако таких разработок пока еще относительно немного, принимая во внимание растущую потребность в них, нет четкой системы и технологии их применения, поэтому проблема организационно-методического и технического обеспечения процесса физического воспитания школьников с разным уровнем здоровья с помощью нестандартных методов и элементов здоровьесберегающих технологий является актуальной и требует дальнейшего изучения.

Цель работы: на основе имеющихся данных по заболеваемости учащихся начальной школы определить особенности организации физического воспитания школьников с использованием нетрадиционных средств и методов оздоровления.

Задачи исследования:

1. Выявить общие тенденции в направлении модернизации системы физического воспитания в школе.

2. Изучить опыт применения нетрадиционных средств и методов оздоровления на занятиях по физической культуре.

3. Рассмотреть совокупность инновационных средств и методических условий, позволяющих усилить оздоровительное влияние уроков физкультуры на физическое и психологическое состояние учащихся.

Материал и методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной и научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Неоспоримые факты свидетельствуют, что с каждым годом увеличивается количество школьников с ослабленным здоровьем. Дети с более тяжелыми диагнозами определяются в специальную группу для занятий физической культурой, но подавляющее большинство учащихся данной категории составляют подготовительную группу, и чаще всего, как показывает практика, занимаются совместно с основной на уроках физкультуры, предусмотренных школьным расписанием. Это создает определенные трудности для учителя, в т.ч. в плане организации занятий с максимальной пользой для всех учащихся.

В зависимости от видов нарушений здоровья, наиболее характерных для школьников (заболевания дыхательной системы, органов зрения, ОДА), выделены соответствующие группы специальных упражнений, имеющих коррекционную, общеоздоровительную и профилактическую направленность, которым, однако, в традиционной системе школьной физкультурно-оздоровительной работы уделяется незаслуженно мало внимания, хотя они являются составными элементами здоровьесберегающих технологий и их выполнение принесет несомненную пользу всем без исключения занимающимся [4,5].

Для предупреждения респираторных заболеваний и укрепления дыхательной мускулатуры на уроках физкультуры

необходимо выполнение дыхательной гимнастики и обучение детей правильно-му носовому дыханию. Сочетание дыхательных упражнений и упражнений с предметами и мини-тренажерами (гимнастическими мячами, палками, обручем, резиновыми кольцами, детскими гантелями, эспандерами) способствует повышению эмоциональной насыщенности занятий. В структуре урока дыхательная гимнастика выполняется в начале и в середине выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, после бега и интенсивной ходьбы, а также в заключительной части занятия [1, 6].

Включение в содержание уроков элементов гимнастики для глаз позволяет снижать негативное влияние переутомления органов зрения в результате статических нагрузок. Разработаны комплексы универсальных упражнений для офтальмотренажа, практикуется точечный массаж и т.д. В результате такой работы укрепляются глазные мышцы, улучшается кровоснабжения органов зрения [1, 6, 11].

Достаточно высокая распространенность деформаций скелета у младших школьников обуславливает необходимость проведения на уроках физкультуры серьезной коррекционно-профилактической работы, направленной на укрепление мышц стопы, спины, брюшного пресса. Принятие правильного положения тела у стены и требование сохранять его при выполнении общеразвивающих упражнений (в т.ч. танцевального характера) позволяет закреплять навык правильной осанки. С этой же целью используется визуальный самоконтроль (перед зеркалом), взаимоконтроль детей друг за другом [1].

Особо отметим опыт использования нестандартного оборудования для повышения заинтересованности учащихся занятиями физкультурой, более качественного овладения физическими упражнениями, укрепления организма и коррекции имеющихся у школьников недостатков

физического развития и нарушений здоровья. В качестве примеров приводятся упражнения с фитболами (укрепление мышц спины, брюшного пресса, формирование навыка правильной осанки), разноцветными лентами (общеразвивающие упражнения), мягкие игрушки (общеразвивающие упражнения, подготовка к броскам и передаче мяча) и др. [6]. Педагогами-практиками разработаны и успешно используются на физкультурных занятиях приспособления для профилактики и исправления плоскостопия – тренажеры «пружинка», «доска с резиновой тесьмой», «дорожки здоровья» [7]. Для детей с недостаточным физическим развитием с целью более быстрого обучения подтягиваниям, укрепления мышц брюшного пресса, коррекции дефектов осанки используются самостоятельно изготовленные гимнастические доски, которые можно закреплять под разным углом на гимнастической стенке, смещать ручки соответственно росту ребенка [2].

В работе со старшими дошкольниками и младшими школьниками все шире внедряется использование детских тренажеров заводского производства как простейшего типа (детские эспандеры, гантели, диск «Здоровье», массажные коврики и др.), так и сложного устройства («велотренажер», «бегущая дорожка», «брусья опорные», «тяга верхняя», «тяга нижняя» и др.) для коррекции нарушений ОДА, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков, повышения двигательной активности [10].

К числу нестандартных методов физкультурно-оздоровительной работы с детьми можно отнести занятия с волновыми биомеханическими тренажерами М.Ф. Агашина. Опыт применения тренажеров в физическом воспитании старших дошкольников и младших школьников (г. Москва) показал их эффективность в таких направлениях как профилактика гиподинамии, коррекция нарушений осанки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой системы, обмена веществ,

ускорение восстановления после болезней и травм. Установлено, что регулярное выполнение упражнений с тренажером Агашина позволяет активизировать и сохранять оптимальный двигательный режим детей, а также снизить уровень их заболеваемости. Воздействие природных факторов позволяет значительно усилить оздоровительный эффект выполнения физических упражнений и применения традиционных и нетрадиционных методик в отношении всех без исключения занимающихся [9].

На основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. В настоящее время одним из ведущих направлений инновационных преобразований в системе физического воспитания школьников является внедрение комплексных здоровьесберегающих технологий в практику физкультурно-оздоровительной работы через интеграцию двигательной деятельности детей на уроках физкультуры с разными видами и методами оздоровления.

2. Организация физического воспитания в начальной школе строится с учетом знания конкретных проблем со здоровьем учащихся и должна включать оздоровительные мероприятия, направленные на устранение или минимализацию этих проблем.

3. Из-за высокой распространенности среди младших школьников респираторных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и органов зрения на уроках физкультуры целесообразно шире использовать такие элементы здоровьесберегающих технологий, как дыхательная и офтальмологическая гимнастика, специальные упражнения для профилактики и коррекции деформаций скелета, в т.ч. с применением тренажеров и другого нестандартного физкультурно-оздоровительного оборудования.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования планируется проводить в направлении изу-

чения эффективности применения инновационных тренажеров для коррекции недостатков физического развития школьников.

Литература:

1. Денисенко Н.Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н.Ф. Денисенко, О.П. Аксьонова. – Запоріжжя: Диво, 2006. – 122 с.

2. Єрмолова В.М. Досвід роботи з використанням нестандартного обладнання на уроках фізичної культури / В.М. Єрмолова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 1 (51). – С. 31-33.

3. Кадилова Р.О. Здоров'єсберегаючі технології та фізичні засоби реабілітації / Р.О. Кадилова, Р.Р. Рахімова // Проблеми розвитку фізичної культури та спорту в новому тисячолітті: [мат-ли 2-ої міжнарод. науч.-практич. конференції, Екатеринбург, 7 марта 2013 г.]. – ФГАОУВПО «РГППУ». – С. 258-260.

4. Казанцева А.В. Аналіз захворюваності учасників початкової школи в зв'язі з організацією фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям / А.В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журнал]. – Харків: ХДАФК. – 2015. – № 6 (50). – С. 74-80.

5. Калмиков С. А., Калмикова Ю. С. Особливості методики лікувальної фізичної культури при ексудативних інфекційних плевритах на стаціонарному етапі реабілітації // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 4. – С. 144-148.

6. Королевська Т.Ю. Здоров'язберігальні технології в практиці початкового навчання / Т.Ю. Королевська // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – № 5 (17). – С. 41-48.

7. Лисенко Н. Нестандартне обладнання на заняттях з лікувальної фізкультури / Н. Лисенко, В. Безгіна // Дошкільне виховання. – 2005. – № 6 (67). – С. 24-25.

8. Матвеев А.П. К формированию теории оздоровления подрастающего поколения средствами физической культуры / А.П. Матвеев // Міжнародні читання пам'яті професора Богдана Шияна: [Зб. наук.праць]. – Дрогобич: «Трек-ЛТД», 2014. – С. 20-26.

9. Михайлов Н. Новое в физическом воспитании детей начальной школы / Н. Михайлов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа на сайте: http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200802011.

10. Рунова М. Мой друг – тренажер! / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 54-60.

11. Скорина О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів / О.В. Скорина // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – № 4 (16). – С. 19-24.

Информация об авторе:

Казанцева Анна Владимировна, соискатель, кафедра водных видов спорта.

Харьковская государственная академия физической культуры.

E-mail: triathlon.ua@gmail.com