

Борисов П.А.

МАНОУ «Шуховский Лицей», г. Белгород

Борисова Е.В.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья студентов, и поэтому оздоровление подрастающего поколения является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. При анализе данных, полученных в ходе исследований, авторы различных направлений (педагогика, социология, медицина и т.д.) пришли к выводу, что уровень развития физических качеств молодежи, поступающей в ВУЗы, оценивается, как низкий. Данный факт отмечается целым рядом исследователей: Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е., Замчевская Е.С. и др. [1]. Анализ данных современной научной литературы, посвященной современным инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа учащихся, показывает, что в нашей стране существует достаточно низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (отсутствие культуры здоровья). Человек не стремится взять на себя ответственность за собственное здоровье. Кроме того, уровень организации физического воспитания школьников далеко не всегда является удовлетворительным. Зачастую занятия физической культурой в учебных учреждениях не интересуют, а наоборот, вызывают негативные эмоции.

Существенную роль в разрешении данной ситуации играет повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Поэтому неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью образовательных учреждений должно стать создание среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению учащихся, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию

культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Таким образом, можно сказать, что главная актуальная проблема физического воспитания в свете современных требований - охрана жизни и укрепление здоровья подрастающего поколения, в частности, студентов, и одним из ее решений является реализация физкультурно - оздоровительного направления, которое является ведущим направлением здоровьесберегающих технологий. В вопросах оздоровления рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители.

Достижение высоких результатов за короткий отрезок времени не является главной целью физического воспитания в образовательном пространстве. Главное здесь – помочь учащимся проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, они были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

Цель: укрепление здоровья , формирование начал здорового образа жизни и ценностных ориентиров, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников.

Задачи:

1. Обеспечить психо - физическое благополучие студентов и формирование сознательного отношения к собственному здоровью, здоровью значимых близких, природным ресурсам родного края.

2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.

3. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма студентов за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий.

4. Создать условия для реализации потребности в двигательной активности;

5. Выявить интересы, склонности и способности студентов в двигательной деятельности, реализовать их через систему физкультурно - оздоровительной работы.

6. Приобщать к спорту и физической культуре, формировать стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

7. Обогащать двигательный режим и развивать психо-физические качества.

8. Научить студентов регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

9. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и оценки влияния оздоровительных технологий на организм учащихся.

Таким образом, актуальным является целесообразный подбор инновационных образовательных программ, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления с учётом здоровья воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития.

Стратегия организации работы:

1. Проведение мониторинга состояния здоровья студентов.
2. Анализ созданных условий предметно-развивающей среды.
3. Изучение современных нормативно-правовых документов.
4. Изучение и внедрение современных инноваций в образовательной области «Здоровье».
5. Проектирование модели системы работы по формированию здорового образа жизни учащихся.

Работа по внедрению и реализации физкультурно-оздоровительных технологий должна основываться на следующих принципах:

1. Научность.
2. Доступность.
3. Активность.
4. Сознательность.
5. Единство диагностики и коррекции.
6. Систематичность.
7. Целенаправленность
8. Оптимальность.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них — физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности студента в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе инструктором по физкультуре могут и должны использоваться следующие формы и методы:

- Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

- Корректирующие упражнения – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

- Ортопедические упражнения – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

- Ритмопластика– включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

- Технологии музыкального воздействия в различных формах физкультурно- оздоровительной работы используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

- Дыхательная гимнастика – может применяться как в вводной и заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;

- Релаксация – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия, применяется в заключительной части занятия;

- Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения студентов к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно- оздоровительной деятельности на организм;

- Активный отдых – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где студенты ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

Создание соответствующих условий и предметно-развивающей среды — приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно- оздоровительной работы,

создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов, - один из необходимых этапов внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в процесс обучения.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение, дозировка и темп зависит от состояния здоровья студентов, физических возможностей, возраст, настроения.

Необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить утреннюю гимнастику, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года.

Условиями успешного проведения занятий можно считать:

1. Проведение занятий в спортивном зале/на оборудованной спортивной площадке, в спортивной одежде, при наличии спортивного инвентаря, ковриков, разнообразной фонотеки.

2. Создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии.

3. Учет нагрузки и дозировки в каждой возрастной группе. Нагрузка от минимальной должна возрастать постепенно, т. к. в это время происходит начальный этап адаптации к ней организма.

4. Развивающий характер занятий.

5. Учет интересов и потребностей студентов.

Вывод. Применяя такие методы и технологии как: подвижные и спортивные игры, релаксацию, дыхательную гимнастику, непосредственно физкультурные занятия, беседы о здоровье, самомассаж, ортопедические и корригирующие упражнения можно значительно повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировать у студентов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Литература:

1. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амелеченко И.А. Функционирование кафедры физического воспитания и спорта в современных условиях/ С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIV Междунар. науч. конф. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Изд-во БГТУ, 2018. – С. 7-12.

2. Алексеева О. В. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации [электронный ресурс]: URL: <http://ea.donntu.org:8080/bitstream/123456789/31343/1/технолог.pdf>
3. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота: (организация физического воспитания школьников) – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Енбаева Использование современных оздоровительных технологии и реализация принципа интеграции на занятиях по физической культуре [электронный ресурс]: URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-sovremenyh-ozdorovitelnyh-tehnologii-i-realizacija-principa-integraci-na-zanjatijah-po-fizicheskoi-kulture.html>
5. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Коростелев Н.Б. Шаг за шагом: твой календарь здоровья. – М.: Молодая гвардия, 1987.
7. Панасенко О. А. Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2016. С 160 - 162.
8. Селиванов Н. С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс]: URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12849/1/ziso_2016_057.pdf
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс]: URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/67/3352/>
10. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. – Л.: Медицина, 1981.

Борисова Е.В., Кокоева Ю.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород

Борисов П.А.

МАНОУ «Шуховский Лицей», г. Белгород

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НАЧИНАЮЩИХ БЕГУНОВ

«Движение - это жизнь, а жизнь – это движение!» Ведь недаром выражение древнегреческого философа Аристотеля так часто можно услышать в современной жизни. Без двигательной активности человек слабеет, мышцы теряют тонус, иммунитет падает и весь организм становится подвержен различным заболеваниям. Поэтому с самого раннего возраста важно прививать любовь к движению: ходьбе, бегу, различным физическим упражнениям, а как следствие и походам в секции и спортивные кружки.