

УДК 37

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ШКОЛЕ

ПАНАСЮК НАТАЛЬЯ БРОНИСЛАВОВНА

Преподаватель Каф. МПСД, фак. физвоспитания, МГУ им. А.А.Кулешова

Аннотация: Занятия легкой атлетикой в школе входят в обязательный перечень навыков, которыми должен обладать каждый учащийся. Легкоатлетические упражнения способствуют укреплению всех мышц тела, занятия ими стимулируют деятельность сердца, сосудов и органов дыхания, что является немаловажным для правильного формирования растущего организма школьника. Здоровьесберегающие технологии направлены на воспитание культуры здоровья школьников. Они помогают сформировать у ребенка осознанное отношение к собственному здоровью и жизни, накопить ценные знания, касающиеся здоровья, полноценно развивать его, оберегать и сохранять.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, легкая атлетика, школа, сохранение здоровья, лечебно – профилактические технологии.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN ATHLETICS AT SCHOOL

Panasiuk Nataliya Bronislavovna

Abstract: the athletics at school are included in the mandatory list of skills that should be possessed by every student. Athletics exercises contribute to the strengthening of all muscles of the body, they stimulate the activity of the heart, blood vessels and respiratory system, which is important for the proper formation of the growing organism of the student. Health-saving technologies are aimed at education of health culture of schoolchildren. They help to form a conscious attitude to the child's own health and life, to accumulate valuable knowledge regarding health, to fully develop it, to protect and preserve.

Key words: health – saving technologies, athletics, school, health preservation, treatment-and-prophylactic technologies.

Под здоровьесберегающими технологиями подразумевается совокупность приемов и методов, используемых в процессе образования. Эти технологии способны сохранить здоровье учащихся и защитить его от негативного воздействия факторов образовательной среды, воспитать и повысить у детей культуру здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях физкультурой, в частности, легкой атлетикой, направлены на развитие таких навыков, как: сила, выносливость, гибкость, скорость, совершенствование других физических качеств, характеризующих здорового и тренированного человека и отличающих его от физически слабого и нетренированного.

Легкая атлетика в школьной программе

Занятия легкой атлетикой в школе входят в обязательный перечень навыков, которыми должен обладать каждый учащийся, эти занятия предусмотрены государственной программой, касающейся физического воспитания детей школьного возраста. Школьная легкая атлетика объединяет такие важные составляющие, как: бег (на ближние и дальние дистанции), метание, спортивную ходьбу и прыжки (в длину, в высоту), то есть спортивные направления, в которых задействован аэробный тип метаболизма (с участием кислорода). К аэробным упражнениям также относят предусмотренные школьной

программой игры в баскетбол и волейбол.

Легкоатлетические упражнения способствуют укреплению всех мышц тела, занятия ими стимулируют деятельность сердца, сосудов и органов дыхания, развивают координационные способности, а также: силу, быстроту, гибкость, выносливость, что является немаловажным для правильного формирования растущего организма школьника. Большинство легкоатлетических упражнений не нуждается в использовании дорогостоящего оборудования, специального спортивного инвентаря, благодаря чему может выполняться на обычных спортивных площадках или даже на пересеченной местности.

Легкая атлетика в школе как аэробный тип нагрузок способствует укреплению здоровья, повышению уровня жизнедеятельности детей в школьной жизни, ускоряет формирование полноценных здоровых личностей, повышает уровень здоровья растущего поколения.

Физкультура в школе является единственным предметом, способным развить школьника в физическом аспекте, поэтому большую важность представляет реализация здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры.

Принципы здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии могут быть использованы в разных сферах школьной жизни, но их действие основано на следующих общих принципах:

- сохранение здоровья учащихся;
- снижение годового уровня заболеваемости;
- сохранение высокой работоспособности детей на общеобразовательных школьных уроках;
- формирование у учащихся культуры здорового образа жизни;
- проведение спортивно-оздоровительных работ.

На эффективность работы здоровьесберегающих технологий влияют такие важные факторы, как:

- непрерывность процесса действия методик;
- учет возрастной группы учащихся;
- чередование у школьников фазы физических нагрузок с фазами отдыха;
- развитие по принципу наращивания оздоровительных воздействий.

Классификация здоровьесберегающих технологий

Технологии, направленные на сохранение здоровья учащихся, подразделяются на несколько групп, в которых используются разные методы и формы проведения работ.

1. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности. Эта группа методик, которые направлены на развитие физических качеств занимающихся: силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты. Данные технологии успешно реализуются в ходе занятий легкой атлетикой на уроках физкультуры.

2. Медико-гигиенические. Технологии этого направления включают меры, направленных на соблюдение педагогами и персоналом школы регламентированных законодательством гигиенических требований для учащихся (чистота помещений, в которых учащиеся занимаются физкультурой, необходимый уровень влажности, насыщенности воздуха кислородом и др.), а также работа медицинских кабинетов, регулярно контролирующих состояние здоровья школьников.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии направлены на формирование у учащихся уважительного отношения к природе. Забота о животных, поддержание экологии в нормальном состоянии помогает ученикам в личностном формировании, укрепляет состояние духовного и нравственного здоровья.

4. Технологии, направленные на безопасность жизнедеятельности. Это направление реализуется с помощью специалистов по охране труда и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

На школьных занятиях легкой атлетикой актуальны физкультурно-оздоровительные и медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.

Основными задачами данных направлений является реализация целого комплекса мероприятий:

- ознакомление педагогов с результатами медосмотров учащихся, учет этих данных в проведении учебно-воспитательного процесса;
- контроль физического развития детей;

- сезонная профилактика ОРЗ;
- ознакомление учащихся с правилами техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, прыжками, подвижными играми и эстафетами, контроль за выполнением правил детьми;
- тщательное соблюдение текущих санитарно-гигиенических мероприятий (регулярная влажная уборка помещений, проветривание, контроль в помещении светового режима);
- индивидуальная регулировка уровня физической нагрузки в соответствии с возрастом, показателями физического развития и состоянием здоровья учащихся;
- тщательный анализ (мониторинг) уровня физической подготовки учащихся, оценка состояния здоровья детей на протяжении всего учебного года.
- проведение профилактических физических упражнений (для предупреждения развития сколиоза, плоскостопия и т.д.);
- создание для учеников положительной мотивации к учебе;
- создание комфортной психологической атмосферы на занятии.

Лечебно-профилактические здоровьесберегающие технологии

Немаловажное значение в лечебно-профилактическом направлении современной системы здравоохранения имеет дыхательная гимнастика Стрельниковой. Метод основан на разрабатывании технологии форсированного вдоха, тренировке и укреплении диафрагмы, межреберных и позвоночных мышц. Гимнастика Стрельниковой с успехом практикуется не только в школах, но и детских садах, учреждениях санаторно-профилактического типа. Она способствует улучшению носового дыхания, повышает жизненную емкость легких и насыщение крови кислородом. Данную гимнастику рекомендуют для лечения и профилактики заболеваний сердца и легких (бронхит, бронхиальная астма). Дыхательная гимнастика Стрельниковой оптимизирует работу детского организма к школьным занятиям легкой атлетикой.

К лечебно-профилактическим технологиям также относят специально разработанные комплексы упражнений для детей, страдающих нарушением осанки (сколиозы, лордозы, кифозы) и плоскостопием. С этой целью детей объединяют в спецгруппы, в которых они занимаются ЛФК по индивидуальному плану.

Здоровьесберегающие технологии направлены на воспитание культуры здоровья школьников. Они помогают сформировать у ребенка осознанное отношение к собственному здоровью и жизни, накопить ценные знания, касающиеся здоровья, полноценно развивать его, оберегать и сохранять. С их помощью ребенок способен самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровьем. Данные технологии учат школьников безопасному поведению, оказанию первой неотложной медицинской помощи и психологической помощи своим сверстникам, что имеет огромное значение в личностно-ориентированном воспитании детей школьного возраста.

Список литературы

1. Науменко Ю.В. Концепция здоровьесберегающего образования. / Ю.В. Науменко // Инновации в образовании. – 2004. - №2.
2. Абаев И. Здоровьесберегающий подход к изучению и формированию образовательной среды. / И. Абаев // Педагогика. – 2012. - №2.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога. / Н.К. Смирнов // Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.
4. Коротаева, Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии: монография / Е.В. Коротаева - М. : «Академия» 2006. – 256с.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320с.
6. Talbot, M. When good science is not enough // J.Sport med. 2014. July 3. P. 450.