

4. Бубе, Х., Г. Фак. Г. Тесты в спортивной практике. [Текст] / под ред. Х. Бубе, Г. Фак. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 239.

5. Васильев, Г.Ф. Планирование предсоревновательной подготовки спортсменов различной квалификации. // Бокс: Ежегодник. [Текст] / Г.Ф. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – С. 43.

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

М.Ю. Золотова

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: mariy-zolotova@yandex.ru

Актуальность. Здоровьесберегающая направленность в школьном образовании на сегодняшний день является одной из главных составляющих воспитательного процесса детей школьного возраста. Реформы в системе образования направлены на поддержание и укрепление здоровья учащихся, формирование ценностей здоровья, здорового образа жизни, выбор соответствующих возрасту образовательных технологий, устранение перегрузок и поддержание здоровья учащихся.

По данным научных исследований здоровье детей зависит от 20–40% окружающей среды, 15–20% от генетических факторов, 10% от лечебной деятельности и 25–50% от образа жизни.

На протяжении многих лет люди остаются в стенах учебных заведений, поэтому невозможно сформировать ценное отношение к здоровью без участия учителей. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, избегало оценки влияния педагогического процесса на психическое состояние учащихся и не учитывало образовательные технологии с точки зрения охраны здоровья.

Анализируя результаты исследований отечественных специалистов в области возрастной физиологии можно предположить, что современная школа недостаточно занимается оздоровлением детей и подростков. Так, по данным исследований именно в школьном возрасте происходит рост большинства заболеваний и функциональных расстройств, около 68% детей оканчивают школу с различными хроническими заболеваниями.

В этих условиях внедрение практики обучения и воспитания в общеобразовательный процесс технологий является одним из наиболее эффективных способов предотвращения ряда социальных проблем и недостатков в области здоровьесбережения школьников.

Цель исследования. Целью работы является разработка программы здоровьесбережения для детей младшего школьного возраста в рамках учебной деятельности, а также внеклассных и общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Материалы и методы. Для реализации поставленной цели нами использовались методы педагогического исследования (педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент) и методы математической статистики. Исследование мы проводили в двух общеобразовательных школах г. Коломны. В педагогическом эксперименте и диагностическом обследовании приняли участие 148 учащихся 1-х и 2-х классов.

Результаты и их обсуждение. При разработке и реализации здоровьесберегающей программы, направленной на создание здорового образа жизни для младших школьников, особое внимание следует уделять активному взаимодействию учителей и родителей при

организации совместной воспитательной, воспитательной и оздоровительной работы в школах и семьях. Эффективными формами их взаимодействия являются: индивидуальные и коллективные беседы, встречи, семинары, лекции, споры, консультации, родительские собрания и конференции, совместный отдых, праздники, поездки, дни открытых дверей, в которых родители могут участвовать в занятиях и обсуждать проблемы, связанные со здоровьем, образом жизни и поведением, улучшением здоровья младших школьников. Обучение гигиеническим умениям и навыкам, приобретение правильного отношения юных школьников к здоровому образу жизни являются одной из основных задач начальной школы, а также приоритетом в семье, с которой активно сотрудничают учителя и медицинский персонал школы. Учащиеся должны знать основы личной гигиены, применять физические упражнения для самостоятельных занятий, знать основные правила закаливания, способы их применения и выполнения, соблюдать режим дня и знать о губительном влиянии вредных привычек на здоровье человека. Отсюда, важное значение имеют созданные школой и семьей, благоприятные условия, способствующие формированию здорового образа жизни и укреплению физического и психического здоровья ребенка.

При формировании педагогических и гигиенических знаний о здоровье у младших школьников и их родителей, каждая школа должна выпускать наглядные пособия и бюллетени о здоровье, уголки и экраны здоровья, содержащие информацию о физическом и психологическом развитии детей младшего школьного возраста и профилактики инфекционных заболеваний, о вреде курения и наркотиков. Воспитательная работа по этому направлению должна проводиться в форме лекций, бесед, консультаций и информационных встреч на индивидуальных и групповых встречах с родителями.

Основываясь на педагогических наблюдениях и практическом опыте нами были разработаны методические рекомендации по здоровьесбережению учащихся начальной школы в учебном процессе.

Разработанная нами программа по физической культуре с оздоровительным направлением создает благоприятные условия для формирования здорового образа жизни младших школьников и укрепления их здоровья.

Одним из важнейших условий улучшения оздоровления и эффекта от развития физкультурной работы является индивидуально-дифференцированный подход к учащимся с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей. Индивидуально-дифференцированный подход к системе физического воспитания детей начальной школы предполагает использование доступных физических упражнений и дозированных нагрузок, которые без ущерба для здоровья повышают их работоспособность и улучшают здоровье.

В ходе исследования было установлено, что оздоровительный и развивающий эффект на уроках физкультуры в значительной степени зависит от правильной дозировки нагрузки. В связи с этим очень важно, чтобы физическая активность школьников соответствовала функциональным возможностям и готовности ребенка в этом возрасте. При подборе и дозировании физических упражнений необходимо учитывать данные врачебно-педагогического обследования (физическое развитие и состояние здоровья занимающихся). Физическую нагрузку следует контролировать по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Помимо физических нагрузок необходимо особое внимание уделять психологическим особенностям развития ребенка. В младшем школьном возрасте дети могут зачастую быть стеснительными, мало общительными, неуверенными в себе. Обычно такие дети и физически слабы или не могут полностью раскрыть свой потенциал. Поэтому, им нужно давать облегченные задания, не превышающие их возможности. В работе с

такими детьми важно периодически помогать в выполнении трудных для них заданий, поддерживать их активность, самостоятельность и инициативность.

Также не стоит забывать о детях с отклонениями в физическом здоровье, которые имеют специальную медицинскую группу или полностью освобождены от занятий физической культурой. Здесь необходимо планировать индивидуальную нагрузку, используя доступные задания и с более длительными интервалами отдыха, которые способствуют восстановлению здоровья и снятию нервно-эмоционального напряжения.

В работе с младшими школьниками мы рекомендуем с осторожностью подходить к большому разнообразию физических упражнений. Здесь нужно учитывать принцип постепенности в нарастании нагрузки и сложности упражнений, чтобы не привести к переутомлению ребенка. При соблюдении дидактических правил: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа должна быть построена с постепенным усложнением учебного материала и нарастанием трудностей выполняемых упражнений, с рациональным чередованием нагрузок и интервалов отдыха, предъявлением доступных требований и применением посильных заданий.

В процессе физкультурно-оздоровительные работы в семье и школе, учителя, родители и медицинские работники должны информировать младших школьников о составляющих здорового образа жизни, обеспечивать каждому ученику равный доступ к занятиям по физическому воспитанию на основе различных методов обучения. Учителя начальных классов и родители должны выбирать и использовать доступные физические упражнения, подвижные и спортивные игры, процедуры закаливания с учетом желаний, заинтересованности детей, предоставляя им право выбора.

Наши методические рекомендации мы апробировали на практике в начальной школе в течение трёх лет. Педагогические наблюдения показали значительный прогресс в образованности детей в области физической культуры в целом и заботы о своём здоровье в частности, многие дети стали более уверенными в себе, пропало чувство страха в общении со сверстниками, стеснительность, улучшилась дисциплина в классе, повысился уровень двигательной активности в течении всего дня. Родители отмечают проявление интереса у детей к выполнению утренней зарядки, к закаливающим процедурам и семейным занятиям физической культурой в выходные дни и каникулярный период. Так же учащиеся экспериментальных классов активно участвовали в спортивно-массовой работе школы и занятиях в спортивных секциях.

Заключение. Воспитание в ребенке принципов здоровьесбережения это многогранный образовательный процесс, включающий в себя целый набор правил по ведению здорового образа жизни, формированию привычки заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких, поддерживать на высоком уровне свои физические способности и быть готовым реализовывать свой природный потенциал в учебе и дальнейшей жизни. На наш взгляд с рациональным чередованием различных видов деятельности детей (воспитание, игровая, учебная, трудовая) в повседневном режиме и индивидуализации и дифференциации выполненных задач с учетом возрастных особенностей, физической готовности и состояние здоровья детей младшего школьного возраста, создаются благоприятные условия для устранения перегрузок в учёбе и гиподинамии, а также для улучшения физического и психического здоровья.

Таким образом, результаты исследования показывают, что эффективность воспитательной, воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на создание здорового образа жизни для младших школьников, во многом зависит от правильного взаимодействия учителей, родителей и медицинского персонала, от их сотрудничества.

Использованная литература

1. Золотова, М.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни младшего школьника в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе // «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» материалы XXIII Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна 2013. – С. 136–141.
2. Золотова, М.Ю., Маскаева Т.Ю. Весёлая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 40-47.
3. Чайченко, М.В. Роль семь в формировании здорового образа жизни школьников младших классов // XIX «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна 2009. – С. 141–142.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕБ-СЕРВИСА

Ю.С. Каплуновская

Учреждение «Витебский областной центр физического воспитания и спорта
учащихся и студентов»

Н.А. Цвирко, В.В. Шарова

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»,

г. Витебск, Республика Беларусь

e-mail: kaplunovskaja_@mail.ru

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» требует от учащихся, помимо навыков, значительных знаний. Учебной программой по предмету в разделе «Основы физкультурных знаний» определен комплекс требований к знаниям учащихся для выполнения цели предмета в целом – формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учётом их возрастно-половых особенностей. Знания, раскрывающие сущность общих вопросов в области физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни, а также о методических основах использования средств физического воспитания в конкретных формах и направлениях играют важную роль в жизни человека. Именно на основе таких знаний у населения формируются правильные взгляды и глубокие убеждения о пользе и необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом для здоровья, активной плодотворной жизнедеятельности.

Однако, как показывают исследования и практика школьники владеют недостаточными физкультурными знаниями, что соответственно негативно отражается на ведении учащимися здорового образа жизни и отношении к своему здоровью [1, 2]. Вопрос владения теоретическими знаниями стал особо остро после введения предметной олимпиады, которая впервые была проведена в Республике Беларусь 2018/2019 учебном году [3].

Цель исследования – изучить уровень теоретической подготовки учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Материалы и методы. Материалом анализа выступили содержание и результаты теоретического этапа республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье». Исследование проводилось среди учащихся 8–11 классов учреждений общего среднего образования Витебской области. Всего в тестировании приняло участие 820 человек из 25 регионов. Большинство участников исследования составили юноши (60,2%). Использовались следующие методы исследования: наблюдение, изучение и анализ нормативно-правовых документов и тестирование. Для всех учащихся были разработаны единые теоретические задания. Это позволяет нам судить