

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Брижаха А. В., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
nabard@yandex.ru

Все программы по физическому воспитанию учащихся (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, 1993; Н.И. Алексеев и др., 1995; В.И. Лях и др., 1996; Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов, 1996) одной из своих задач определяют укрепление здоровья учащихся, однако, эта задача практически не решается. Средний прирост показателей физической подготовленности, достигнутый за год обучения (при двух уроках физической культуры в неделю), составляет только 3% у мальчиков и 2,2% - у девочек (Ю.Н. Вавилов, 1990), что не позволяет даже выполнять физкультурно-спортивные нормативы. Проблема повышения эффективности занятий, путем изменения их содержания, использования не только общепринятых физических упражнений, но и нетрадиционных оздоровительных средств, позволяющих усилить воздействие как на физические кондиции, так и на улучшение состояния здоровья, является весьма актуальной. Из оздоровительных средств, по мнению ряда авторов, могут быть использованы дыхательные упражнения (Н.А. Фудин, 1975, С.Н. Кучкин, 1991; Т.Д. Кузнецова, 1996), точечный массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний (В.Б. Мандриков, Л.В. Салазникова, 1995, А.М. Тюрин, 1996; А.В. Синяков, 1999 и др.), элементы аутогенной тренировки (А.А. Lsarus, 1978; Н. Venson, R. Friedman, 1984; А.В. Алексеев, 1985; К.В. Динейка, 1986; Г.Н. Легостаев, 1995 и др.), тренировка и развитие двигательных способностей с использованием биологической обратной связи (БОС) (Ф.А. Ботнаренко, 1970; А.А. Сметанкин и др., 1974; С.Н. Кучкин, 1990, 1995 и др.). По данным Всемирной

организации здравоохранения, здоровье людей на 15% зависит от наследственности, на 10% - от медицины, на 25 - от окружающей среды и на 50% - от индивидуального образа жизни. Поэтому важно сформировать образ жизни обучающихся таким образом, чтобы у них была постоянная потребность реализации полученных умений и навыков на уроках физической культуры в школе в домашних условиях. При этом уроки физкультуры должны носить оздоровительный характер, быть направлены на улучшение как функционального состояния, так и физической подготовленности. Таким образом, актуальность выбранной темы исследований определяется недостаточной научно-теоретической обоснованностью методики применения этих средств на уроках физической культуры с младшими школьниками [1, 2].

Гипотеза. Процесс физического воспитания школьников будет эффективным, если на уроках физической культуры будут: использованы комплексы физических упражнений и нетрадиционных средств оздоровления; проводиться наблюдения за динамикой показателей, отражающих состояние здоровья, и внесены коррективы, направленные на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности.

Анализ существующих традиционных и нетрадиционных различных физкультурно-оздоровительных систем показал, что они обладают мощнейшим оздоровительным потенциалом, что подтверждается практикой их применения. Вместе с тем многие из них требуют длительного времени и значительных моральных и физических сил для их освоения. Современные системы, разработанные на основе научного поиска, требуют значительных средств (финансовых, материально-технических) для внедрения в практику школы. Одной из проблем повышения эффективности спортивно-оздоровительной деятельности в школах является проблема методического обеспечения этого процесса, а также повышения квалификации учителей физической культуры. Предложенная нами методика включала в себя занятия по Свободному дыханию (В. Козлов,

С. Всехсвятский), динамической медитации с использованием функциональной музыки, массажа биологически активных точек, приемов аутотренинга и не требовала дополнительных финансовых затрат.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы учащихся 11 классов контрольная (n=21 человек) и экспериментальная (n=20). Для оценки физической подготовленности использовался комплекс физкультурно-спортивных нормативов. Для оценки достоверности различий использовался критерий χ^2 , который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной ($\alpha < 0,05$).

Выводы. Проведенное исследование позволило определить, что: применение на уроках физической культуры со старшеклассниками наряду с традиционными физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств - Свободного дыхания (В. Козлов, С. Всехсвятский), динамической медитации с использованием функциональной музыки, массажа биологически активных точек, приемов аутотренинга - способствует привитию навыков здорового образа жизни, разнообразит занятия, повышает интерес и мотивацию, обеспечивает осознанное отношение к выполнению заданий и повышает эффективность процесса физического воспитания в школе.

Литература:

1. Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. № 1с. С. 159-163.

2. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.