

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хвалебо Г. В., зав. кафедры физической культуры
ТГПИ имени А. П. Чехова,
Кураева В. В., учитель физической культуры
МАОУ лицей № 28 г. Таганрог,
Смирнов С. А., студ.
GKhvalebo@yandex.ru

Физическая культура – является важнейшим средством формирования человека как личности. Физические упражнения оказывают многогранное влияние как на сознание и волю, так и на моральный облик подрастающего поколения.

Современные научные изыскания и передовые практики в области физкультурного образования значительно расширили понимание роли двигательной деятельности, и непосредственно физических упражнений, в развитии и укреплении здоровья человека, в поддержании его физической и умственной работоспособности.

Уроки физической культуры являются основным звеном в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они направлены на укрепление здоровья, закаливание организма, а также содействуют увеличению умственной и физической работоспособности, способствует формированию правильной осанки, а также формированию устойчивого интереса к активной двигательной деятельности [2].

Учебная нагрузка в современной школе во многом оказывает отрицательное влияние на состояние не только соматического, но и психического здоровья. В нашей работе мы опирались на современные психолого-педагогические теории, воспитания и развития личности, использующие активные методы обучения и воспитания. На принципы деятельностного и личностного подходов, направленных

развитие у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний, полученных в результате обучения, для самостоятельного использования в целях своего физического совершенствования.

Благодаря введению в школах третьего часа физической культуры, появилась уникальная возможность проводить отдельные уроки, направленные на предупреждение и исправление плоскостопия и искривления позвоночника на начальном этапе. В связи с этим, была разработана методика включения оздоровительных видов гимнастики (степ-аэробика, стретчинг, ритмическая гимнастика) в учебно-воспитательный процесс, где учитель вместе с детьми успешно рассматривал интересные и полезные для здоровья темы и выбирал форму их реализации. Разученные на уроках комплексы упражнений по формированию правильной осанки, предлагались учащимся для ежедневного выполнения самостоятельно.

Правильная осанка – это залог хорошего физического развития и полноценного здоровья школьников, правильная осанка обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме [1].

Физкультурное образование современной школы сегодня направлено на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий является необходимым условием для выполнения поставленных перед школой задач в плане оздоровления подрастающего поколения [2].

Предлагаемая нами методика с использованием оздоровительных видов гимнастики имеет три взаимосвязанных аспекта:

- воспитательный – разъяснение о необходимости бережного отношения к своему здоровью, о ценности и важности здорового образа жизни.
- обучающий – овладение обучающимися знаниями о здоровом образе жизни, инструктивными умениями и навыками, приемам и методам их реализации.

- оздоровительный – использование занятий физическими упражнениями в целях профилактики наиболее распространенных заболеваний, формирование представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

При оценке физической подготовленности учитывался как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имели приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывались теоретические знания и техника выполнения двигательного действия, прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применялся методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей необходимо было убеждать в собственных возможностях, успокаивать, приободрять; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовывать. Всё это способствует формированию у школьников положительного отношения к исполнению заданий, создаёт основу для увеличения двигательной активности.

Литература:

1. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учеб.-метод. пособие / под ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012. – 608 с.
2. Хвалебо Г. В. Педагогическая практика бакалавров: учебно-методическое пособие / Г. В. Хвалебо, П. В. Хало; под ред. Т. М. Любомищенко. – Таганрог : Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2013. – 116 с.