

Здоровьесберегающее образование как фактор дополнительного образования детей

Health-saving education as a factor of additional education of children

Шпет В.В.

учитель физической культуры, г. Сочи

Shpet V.V.

Teacher of physical culture, Sochi

Овчинников Ю.Д.

Канд. техн. наук, доцент, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Ovchinnikov Yu.D.

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Department of Biochemistry, Biomechanics and Natural Sciences

Якунина В.А.

Студентка факультета спорта, волонтер, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Yakunina V.A.

Student of the faculty of sports, volunteer, Kuban state University of physical culture, sports and tourism, Krasnodar

Аннотация

В статье авторы показывают, что здоровьесберегающее образование в общеобразовательной школе и микрорайоне проживания детей выступает как фактор дополнительного образования и воспитания детей. В МОУСОШ № 25 г. Сочи Краснодарского края уже несколько лет учителем физической культуры высшей категории В.В. Шпет реализуется несколько оздоровительных проектов «Проект энергия лета», «Прыгни в лето», «Энергия Здоровья». Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма участвуют в школьных оздоровительных проектах, которые помогают в проявлении общекультурных и профессиональных компетенций, тем самым повышая свой базовый, исследовательский и методический уровень с помощью направлений «Педагогическая биомеханика», «Биомеханика в проектных технологиях».

Ключевые слова: проектные технологии, здоровьесберегающее образование, педагогическая биомеханика, метод пробы Руфье – Диксона.

Abstract

In the article, the authors show that health-saving education in secondary schools and residential districts of children acts as a factor of additional education and upbringing of children. In MOSOSH No. 25 of Sochi of Krasnodar Krai several years the teacher of physical culture of the highest category V. V. Shpet some improving projects "the project energy of summer", "jump in summer", "energy of Health" are realized. Students of the Kuban state University of physical

culture, sports and tourism participate in school health projects that help in the manifestation of General cultural and professional competencies, thereby increasing their basic, research and methodological level with the help of the directions "Pedagogical biomechanics", "Biomechanics in design technologies".

Keywords: project technology, health-preserving education, teaching biomechanics, method, sample Rufe –Dixon line.

Система дополнительного образования и воспитания детей школьного периода жизни, работавшая в СССР, видоизменилась из-за необратимых трансформаций, происходящих в общественном развитии. Забота о здоровье ребенка в 90 гг. 20 века потеряла свою приоритетность в общей массе и стала носить индивидуальный характер. Однако в последние годы потребность в оздоровлении населения в массовом масштабе стала остро проявлять себя в разных возрастах из-за пагубного пристрастия населения к алкоголю, наркотическим средствам и другим асоциальным привычкам (Романцов М.Г., Лисовская Н.И., Рыбалкин С.Б.) [9]. Такая асоциальная картина выявила кризисные точки в оздоровлении детей и подростков. Физическое и духовно-нравственное развитие ребенку дают занятия спортом. Приобщение к спорту главная задача не только государства, но и регионов. Общеобразовательные школы стремятся внедрить свои концепции здоровьесберегающих технологий для учащихся, но не всегда транслируют свой педагогический опыт по России (Айзман Р.И.; Шадрина А.А.) [1, 10]. Именно трансляция опыта позволяет не только перенять методику, но и прежде всего в регионе провести ситуационный анализ, а также выстроить пути взаимодействия с различными структурными организациями, работающими с детьми.

Материалы исследований

В МОУСОШ № 25 г. Сочи Краснодарского края уже несколько лет учителем физической культуры высшей категории В.В. Шпет реализуется серия оздоровительных проектов «Проект энергия лета», «Прыгни в лето», «Энергия Здоровья» и др. [6, 7, 11]. В проекты включены различные физические упражнения и командные соревнования, способствующие не только повышению двигательной активности, но и помогающие учителю физической культуры определить уровень развития биомеханических характеристик как у группы детей, так индивидуально-личностные критерии (Биндусов Е.Е., Марьянкова Д.А., Овсянникова М.А. ;Лукияненко В.П., Краморова М.В., Муханова Н.В.) [2, 4].

Эстафеты проводились с различным реквизитом:

- дети бегали в надувных кроссовках, в ластах (фото 1);
- упражнение на ведение мяча одной рукой (фото 2);
- бег втроём в штанах для трёх человек.

Эстафета с замкнутой лестницей, в этой эстафете вся команда становится в лестницу, руки поднимают вверх, чтобы одновременно перемещаться ногами внизу лестницы и руками перебирать лестницу, чтобы двигаться вперёд (Фото 3) .

Студентка факультета спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Якунина В.А.(избранный вид спорта «Баскетбол») развивает научно-исследовательское направление «Биомеханика в проектных технологиях», принимает участие в оздоровительных проектах, реализуемых в МОУ СОШ№25 с целью приобретения педагогического опыта, овладения на практике знаниями и умениями, полученными по предмету «Биомеханика двигательной деятельности». После завершения учебы в университете студентка возвращается работать в школу, которую окончила (Зими́на И.С., Кондратенко Е.В.) [3]. Такое проектно-методическое сотрудничество позволяет развивать и совершенствовать предметные технологии, делать их более практико-ориентированными.

Результаты исследований

В проведении спортивных соревнований использовался известный метод – проба Руфье–Диксона, применяемая при проведении прикладных исследований, как с участием школьников, так и студентов (Шутова Т.Н.) [12].

Метод – проба Руфье – Диксона – состоит в следующем:
 P-1 – количество ударов сердца за 15 секунд в покое;
 P-2 – 30 приседаний за 30 секунд, учитывая глубину дыхания и темп приседаний. После тридцатого приседания замерить количество ударов своего сердца в течение 15 секунд;
 P-3 Положение сидя создает организму состояние успокоенности и спустя минуту производим подсчет пульса за 15 секунд. В формуле это показатель P-3. Считаем индекс Руфье – Диксона по формуле:

$$RDI = (4x (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

0 и не менее – отлично
 0-3 – выше среднего
 3-6 – удовлетворительно
 6-10 – ниже среднего
 выше 10 – неудовлетворительно.

Полученные результаты заносились в карточку здоровья ребенка, которую видел не только ребенок, но и пришедшие на спортивное мероприятие родственники (рис. 1).



Энергия здоровья

КАРТОЧКА СПОРТСМЕНА

дата обследования 11 июля 2019 год

ФИО _____

Дата рождения _____

РОСТ _____	ВЕС _____
Кровяное давление (в покое)	
Индекс Руфье	
Твоя «Гибкость»	
Твоя «Взрывная сила»	

Рис. 1. Индивидуальная карточка учета биомеханических качеств



Фото 1. Перемещающиеся движения с отягощением стопы. Устойчивость тела в пространстве при движении с управляемой скоростью. У детей не всегда получается держать равновесие из-за дополнительных боковых колебаний тела. Мышцы бедра должны обладать достаточной метаболической энергией. Метаболизм зависит от массы тела и обмена веществ. Важна смена режима питания и пищевых привычек ребенка.



Фото 2. Ведение фитнес-мяча в движении. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счёт разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев для выработки навыков ориентации в пространстве с предметом.



Фото 3. Командная эстафета с замкнутой лестницей демонстрирует необходимость выполнения согласованных двигательных действий всех участников.

Данные проекты реализуются при активном взаимодействии со специалистами детско-юношеской спортивной школы №10 г. Сочи (директор Бурьян К.В.) [8].

Выводы. С помощью метода «проектных технологий» дети и студенты получают знания о собственном здоровье, пропагандируют на определенной территории знания и умения, воспитывают потребность в двигательной активности [5]. Из проведенного научно-педагогического исследования видно, что в домашнем дворе можно получить интересную и полезную информацию о здоровье, посостязаться в силе и ловкости командой своих друзей. Обычно придомовые площадки эстетически приведены в порядок, но дети разных возрастов не знают, куда «деть время». Придомовые территории нуждаются в развитии социальной среды. Данные практико-ориентированные проекты показывают реальную заботу о здоровье детей не только в физическом, но и в нравственно-психологическом плане у дома проживания.

Литература

1. Айзман Р.И. Методологические принципы и методические подходы к организации мониторинга здоровья обучающихся и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций// Вестник педагогических инноваций. – 2019. – № 1 (53). – С. 5–13.
2. Биндусов Е.Е., Марьянкова Д.А., Овсянникова М.А. Сравнительная характеристика воздействия различных групп гимнастических упражнений на организм детей 10-12 лет с помощью методики «ОМЕГА-ПОТЕНЦИАЛ»// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 25–29.
3. Зимина И.С., Кондратенко Е.В. Формирование готовности будущего педагога к организации здоровьесберегающей образовательной среды// Вестник Марийского государственного университета. – 2019. – Т. 13. – № 3. – С. 335–345.
4. Лукьяненко В.П., Краморова М.В., Муханова Н.В. Комплексное развитие физических качеств как основа укрепления здоровья школьников// Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – № 2 (65). – С. 178–184.
5. Овчинников Ю.Д. Биомеханика в проектных технологиях// Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 32–35.

6. *Овчинников Ю.Д., Шпет В.В., Якунина В.А.* Скиппинг: популярный вид двигательной активности//ModernScience. – 2019. – № 7-2. – С. 213–216.
7. *Овчинников Ю.Д., Шпет В.В., Якунина В.А.* Спортивные традиции-семейные ценности в региональном аспекте развития общества // Вопросы педагогики. – 2019. – № 9-2. – С. 70–74.
8. Педагогика и психология: актуальные проблемы и перспективы исследований на современном этапе/Байбародских И.Н., Беляк Е.Л., Давыдова Н.Н., Дашкевич И.С., Елисеева Е.В., Киселева Н.И., Кондратьева Г.А., Курина В.А., Лазарева Н.С., Лескова И.А., Лосева Н.И., Михалёва Г.В., Наумкин Н.И., Ньюшенкова М.Л., Овчинникова Ю.Д., Петухова Л.П., Подкопаев О.А., Прищепова И.В., Пяткин Н.П., Рогалева Г.И. и др. Монография / Под ред. Ю.Д. Овчинникова, Р.К. Серёжниковой. Самара, 2016.
9. *Романцов М.Г., Лисовская Н.И., Рыбалкин С.Б.* Здоровьесберегающее образование - стратегическая линия развития системы// Инновации в образовании. – 2004. – № 1. – С. 100–103.
10. *Шадрин А.А.* Комплексное оздоровление школьников 6-8 лет с нарушением в состоянии здоровья // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2018. – № 1 (13). – С. 69–78.
11. *Шпет В.В., Якунина В.А., Овчинников Ю.Д.* Фестиваль здоровья «Ходи, Сочи!»- в масштабном проекте «Ходи, Россия»!// Вестник спортивной истории. – 2019. – № 3 (18). – С. 89–96.
12. *Шутова Т.Н.* Планирование физкультурно-оздоровительных технологий для студентов-экономистов на основе анализа работоспособности сердечной мышцы // Плехановский научный бюллетень. – 2017. – № 1 (11). – С. 199–204.