



ЦИТ: ua117-021

DOI: 10.21893/2415-7538.2016-05-1-021

УДК 37.011.32:001:796

Шарипова Г.К.

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Таразский государственный университет имени М.Х.Дулати.
Казахстан, Тараз, 080000*

Sharipova G.K.

INNOVATIVE DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION

*Taraz State University named after M.Kh.Dulaty,
Kazakhstan, Taraz, 080000*

Аннотация. *Инновационная деятельность – это деятельность, направленная на реализацию накопленных достижений с целью получения новых или дополнительных услуг с новыми качествами. Применительно к педагогическому процессу понятие "инновация" означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания.*

Ключевые слова: *Инновация, педагогический опыт, инновационные технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, критерии инновации.*

Abstract. *Innovative activity is the activity directed on realization of the saved up achievements with the purpose of reception of new or additional services with new qualities. With reference to the pedagogical process, the term "innovation" means the introduction of a new one into goals, content, methods and forms of education and upbringing.*

Key words: *Innovation, pedagogical experience, innovative technologies, physical culture and health technologies, criteria for innovation.*

Известно, что под инновационной деятельностью понимается деятельность, направленная на реализацию накопленных достижений (знаний, технологий, оборудования) с целью получения новых или дополнительных услуг с новыми качествами. Инновации, в рамках которых развиваются педагогические технологии, сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении.

Применительно к педагогическому процессу понятие "инновация" означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося.

Формирование инновационных технологий предполагает использование определенных критериев, которые позволяют судить об эффективности того или иного нововведения. Основным критерием инноваций является новизна, имеющая равное отношение к оценке, как научных педагогических исследований, так и передового педагогического опыта. Введение оптимальности в систему критериев эффективности инновационных технологий означает затрату сил и средств педагогов и школьников для



достижения результатов. Результативность как критерий инновации означает определенную устойчивость положительных результатов в профессиональной деятельности учителей.

На основании анализа научно-методической литературы определены различные направления, разработки научного обоснования и экспериментальной апробации инновационных педагогических технологий основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Содержательный признак классификации инновационной деятельности в системе физического воспитания и оздоровления школьников средствами физического воспитания позволяет сформировать следующую классификацию, которая свидетельствует о том, что действуют технологии:

- адаптивной физической культуры;
- здоровье сбережения средствами физического воспитания;
- здоровье формирования средствами физического воспитания;
- спортизированного физического воспитания;
- спортивно-валеологического воспитания;
- формирования спортивной культуры личности;
- комплексного развития физических качеств;
- оздоровительной физической подготовки;
- профилактики вредных привычек;
- обучения основам здорового образа жизни;
- привлечения к активным занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание - как оздоровительные виды спорта, так и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Оздоровляющие системы физических тренировок.

1) Тренировка в ИЗОТОНЕ Свое название система получила по типу физических упражнений - изотонических (во время подхода мышцы постоянно напряжены).

2) СТРЕТЧИНГ (stretch)- упражнения на растягивание, развития гибкости. СТРЕТЧИНГ оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.

3) Профилактика и коррекция осанки, опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.

Основы здоровья, образ жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка - это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и терпения. Очень важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить закаливание, занятие гимнастикой, массаж. Эти действия, вовремя начатые, предотвратят развитие неправильной осанки у ребенка.



Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Нарушение осанки - это не болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, заболеваний органов дыхания, пищеварения, развитию астено-невротических состояний.

Характеристика правильной осанки. Правильность осанки зависит от состояния костей и связок скелета позвоночника и таза, а также от тонуса мышц тела. Позвоночник является основным костным стержнем, удерживающим голову и туловище. Таз служит как бы фундаментом позвоночника. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц сгибателей, уравновешивается тягой мышц разгибателей, то туловище и голова держатся прямо. Для исправления дефектов осанки необходимо принять меры способствующие улучшению физического развития (режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий), а также целенаправленное использование средств физического воспитания.

Профилактика опорно-двигательного аппарата. Здоровье позвоночника определяет здоровье всего организма. Малоподвижный образ жизни, различные травмы и растяжения, поднятие тяжестей и неправильное питание приводят к тому, что мышечный корсет ослабевает, разрушаются ткани межпозвонковых дисков, возникают заболевания опорно-двигательного аппарата. Особенно страдают люди, проводящие много времени за компьютером, а к ним сейчас можно отнести основную часть работающего населения, школьников и студентов. В условиях непрерывного воздействия такого количества неблагоприятных факторов огромное значение приобретает профилактика опорно-двигательного аппарата. В качестве основных мер по профилактике заболеваний позвоночника обычно применяются массаж и физические упражнения с предметами.

Плоскостопие. Плоскостопие, возникает в результате ослабления свода стопы и смещения пяточной кости. Это значительно затрудняет передвижение. На начальных стадиях заболевания неприятные ощущения отмечаются только при длительном хождении, особенно при подъеме и ношении тяжестей. Затем деформация стопы приобретает стабильный характер и сопровождается болями не только при хождении, но иногда и в покое. Считается, что плоскостопие - болезнь наследственная. Для ее лечения назначают соответствующую гимнастику и специальную обувь с особыми стельками и каблуком. Однако известно, что ортопедические приемы малоэффективны. Массаж стопы, вибрационные упражнения по Системе здоровья Ниши, водные и воздушные контрастные процедуры, полноценное питание, хождение босиком - вот то, что может приостановить развитие плоскостопия.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус



человека. Образовательная область "физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Литература:

1. С. П. Евсеев, А. Г. Комков, О. М. Шелков Реализация личностно ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников, Физическая культура, Научно-методический журнал №2, 2006г.
2. В.Н.Селуянов, Технология оздоровительной физической культуры, М.: СпортАкадемПресс, 2001г.
3. Ванесса Томпсон, Стретчинг для здоровья и долголетия, Феникс, 2004г.

ЦИТ: ua117-022

DOI: 10.21893/2415-7538.2016-05-1-022

УДК 796

Шарипова Г.К.

ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Таразский государственный университет имени М.Х.Дулати.

Казахстан, Тараз, 080000

Sharipova G.K.

DANCE AS A MEANS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Taraz State University named after M.Kh.Dulaty,

Kazakhstan, Taraz, 080000

Аннотация. Древними индийцами было точно подмечено: «В танце – сама жизнь». Танец - это эмоции, преобразованные в движения, которые происходят в ритме современной жизни. Танцы способствуют нормализации обмена веществ и дарят положительный заряд энергии на весь день, а так же приносят пользу для здоровья, формируют осанку, улучшают настроение, развивают чувство ритма и музыкальности.

Ключевые слова: Танец, положительные эмоции, здоровый образ жизни, красивая осанка, заряд энергии, отличное настроение, движение – жизнь, ритм современной жизни.

Abstract. The ancient Indians were accurately noted: "In dance - life itself." Dance is emotion, transformed into movements that occur in the rhythm of modern life. Dances promote the normalization of metabolism and give a positive charge of energy for the whole day, and also bring health benefits, shape posture, improve mood, develop a sense of rhythm and musicality.

Key words: Dance, positive emotions, healthy lifestyle, beautiful posture, energy, excellent mood, movement is the life itself, the rhythm of modern life.

Наш президент Назарбаев Н.А. в своем послании «Стратегия «Казахстан – 2050» четко определил свою позицию по отношению к здоровому образу