DOI: 10.17117/na.2017.01.02.113

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.02.113.pdf>

Поступила (Received): 23.01.2017

Кадырова Н.Д., Кадырова Э.А. Технология оздоровления обучающихся 10-12 лет на уроках физической культуры

Kadyrova N.D., Kadyrova E.A.
Technology improvement of students 10-12 years
at physical training lessons

Задачами учителя физической культуры является не только физическое развитие учеников, а также оздоровление подрастающего организма. Из огромного множества нетрадиционных технологий, для внедрения в уроки физической культуры нами выбрана была технология Су-Джок, так как она отличается своей простотой исполнения упражнений, у нее нет противопоказаний, Поэтому мы решили провести исследование и узнать отношение школьников к нетрадиционным методам через Су-Джок терапию

Ключевые слова: Су-Джок, Су-Джок терапия, нетрадиционные методы лечения, оздоровительные технологии

The task of the teacher of physical culture is not only the physical development of students, as well as the recovery of the young organism. Among many innovative technologies for implementation in the physical education lessons are chosen by us was the technology of su-Jok, as it is characterized by its simplicity of exercises, it has no contraindications, So we decided to conduct a study to know the attitude of students to non-traditional methods using su -Jok therapy

Key words: Su-Jok, Su-Jok therapy, non-traditional therapies, health technology

Кадырова Наталья Дмитриевна

Учитель

Средняя общеобразовательная школа №16

Татарстан, г. Бугульма, ул. Оршанская, 61

Kadyrova Natalia Dmitrievna

Teacher

Secondary school №16

Tatarstan, Bugulma, Orshanskaya st., 61

Кадырова Элина Азатовна

Студент

Елабужский институт (филиал) федерального

Казанского (Приволжского) федерального

университета

Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, 89

Kadyrova Elina Azatovna

Student

Elabuga institute (branch) of Kazan (Volga) federal

university

Tatarstan, Elabuga, Kazanskaya st., 89

Задачами учителя физической культуры (ФК) является не только физическое развитие учеников, но и так же оздоровление подрастающего организма [4, с.231].

Под термином оздоровление в сетевой энциклопедии «Википедия» в расширенном смысле можно понимать, что это комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, который ведет в целом к

укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни [5].

В последние несколько лет в систему образования активно стали внедрять технологии оздоровления. Под термином технологии оздоровления понимается совокупность оздоровительных методов, для улучшения физического и психического самочувствия, которое ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни.

Технологии оздоровления являются подгруппой здоровьесберегающих образовательных технологий, в которых используется разный подход к охране здоровья [1, с.125].

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).
2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).
3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).
4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)
- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)

ЛОТ составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: нетрадиционные методы, лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников [2, с.67].

Существует огромное множество методов нетрадиционной терапии, например такие как акупунктура, йога, ароматерапия, звукотерапия, Су-Джок терапия и др. [3, с.36].

Из существующих оздоровительных технологий, для внедрения в уроки физической культуры нами выбрана была технология Су-Джок, так как она отличается своей простотой исполнения упражнений, у нее нет никаких противопоказаний, такой методикой невозможно навредить организму.

Поэтому мы решили провести исследование и узнать отношение школьников к нетрадиционным методам через Су-Джок терапию. Для исследовательской работы была разработана программа по оздоровлению школьников.

Наша исследовательская работа осуществлялась на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной

школы №16 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан, под четким руководством учителя высшей категории по физической культуре Кадыровой Натальи Дмитриевны.

В данной исследовательской работе приняли участие ученики пяти классов, параллель пятых и sixth классов. В 5 «А» классе приняли участие в исследование 31 учеников, в 5 «Б» классе приняли участие 30 учеников. В 6 «А» приняли участие в исследовании 23 учеников, в 6 «Б» классе приняли участие 26 учеников, в 6 «В» классе приняли участие в исследовании 25 учеников.

Всего в исследование приняло участие 135 школьников, из них 71 девочка и 64 мальчика.

Разработанная программа оздоровления проводилась поэтапно:

1 этап: Проведение опроса пятых- шестых классов

2 этап: Знакомство с Су-Джок терапией

3 этап: Внедрение в уроки физической культуры Су-Джок терапии

4 этап: Повторное анкетирование пятых- шестых классов

Сроки реализации: Программа оздоровления нетрадиционным методом Су-Джок терапии использовалась учителем физической культуры в работе с учениками пятых- шестых классов в рамках оздоровительной программы с пятого сентября 2016 года по второе ноября 2016 года.

Непосредственно работа с самим Су- Джок массажером осуществлялась за 5 минут до конца урока физической культуры. Все оборудование за ранее было подготовлено.

Исследование по проблеме технологии оздоровления обучающихся 10- 12 лет, а так же в проверке их эффективности в работе учителя физической культуры на примере Су-Джок терапии показало, что внедрение оздоровительной программы способствовали значительному повышению здоровья. Предложенные технологии оздоровления способствовали развитию у школьников навык самолечения, самооздоровления, так же развили общий кругозор узнав о новой техники Су-Джок терапии.

Ответы на вопрос №5. «Понравилась ли Вам Су-Джок терапия?»

Из 5 «А» класса 30 учеников выбрали вариант ответа «Да, понравилась», «Нет, не понравилась» никто не выбрал. Из 5 «Б» класса 29 учеников выбрали вариант ответа «Да, понравилась», 1 ученик ответил «Нет, не понравилась». Из 6 «А» класса 20 учеников выбрали вариант ответа «Да, понравилась», «Нет, не понравилась» выбрали 3 ученика. Из 6 «Б» класса 19 учеников выбрали вариант ответа «Да, понравилась», «Нет, не понравилась» выбрало 7 учеников. Из 6 «В» класса 20 учеников выбрали вариант ответа «Да, понравилась», «Нет, не понравилась» выбрали 5 учеников.

Данные ответов на вопрос № 5 очень удивили, понравилась Су-Джок терапия 88% опрашиваемых, а не понравилась всего 12% , мы считаем что это хороший показатель для пятых- шестых классов.

Так же с учителем физической культуры Кадыровой Натальей Дмитриевной мы провели небольшое наблюдение посещаемости урока физической культуры за период внедрения оздоровительной технологии.

Если в начале сентября освобожденные после болезни, например такие как ОРВИ, ОРЗ, аллергия, просто сидели и ничем не занимались, потому что у них справка на две недели, то под конец нашей оздоровительной программы ребята не смотря на свою справку с удовольствием шли и занимались физической культурой. Произошли такие сдвиги потому что был стимул к занятию, те кто не занимался физической культурой, не получали Су-Джок массажер в конце урока. Т.е. Су-Джок терапией занимались только те, кто занимался на уроке физической культуры.

Подробнее рассмотрим на 5 «А» классе, как мы проверяли посещаемость.

Если в начале сентября было трое освобожденных, то они сидели на лавочке и ни один из них не занимался, не смотря на то что они уже переболели и могут заниматься физическими нагрузками. Но под конец октября, как раз когда очень много детей болеет, из шести учеников со справкой заниматься на урок физкультуры пошли четыре человека.

Такие наблюдения мы провели и в других пятых и шестых классах, и вот что из этого вышло. На начало сентября здоровых школьников составляло 91%, школьников освобожденных от ФК- 8%, школьников освобожденных от ФК, но при этом занимающихся на уроке- 1%. В конце ноября ситуация немного изменилась. Здоровых школьников составляло- 76%, школьников освобожденных- 16%, школьников освобожденных от ФК, но при этом занимающихся на уроке- 8%.

Сразу видно, что посещаемость учеников освобожденных от физкультуры возросла на 7%.

Вывод: Ученики благожелательно отнеслись к внедрению новых технологий. Ребятам понравились новшества на уроке физической культуры, и в связи с этим возросла посещаемость освобожденных от урока на 7%. Все дети старательно занимались на уроке физической культуры, потому что знали что в конце им раздают Су-Джок массажеры и они будут делать упражнение улучшая свое здоровье. Был приятен тот факт что некоторым детям родители приобрели Су-Джок массажер домой, и они занимаются с ним во внеурочное время.

Список используемых источников:

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.: Просвещение, 1987. 125 С.
2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968. 67 С.
3. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников. М.: Педагогика, 1975. 36 С.
4. Андрюлис Э.К., Прошуквене Р.Т. Умственная работоспособность школьников в зависимости от общего уровня физического развития // Новые исследования в СССР М.; 1986. 231 С.
5. Википедия – свободная энциклопедия. URL: <http://wikipedia.org>