

Старостина Розалия Федоровна

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«II Мальжагарская средняя общеобразовательная школа»

Хангаласского улуса, Республика Саха (Якутия)

ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КАК СПОСОБ ЗАКАЛИВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕЛЬСКИХ УСЛОВИЯХ

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования школьного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего.

Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобразования РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Цель исследования выявить и обосновать наиболее эффективные формы физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе способствующие закаливанию детей младшего школьного возраста.

Испокон веков народы Севера постоянное внимание уделяли и уделяют физическому закаливанию тела, считая, что только здоровый, физически развитый человек может успешно противостоять жизненным невзгодам, продолжать род, может вести хозяйство.

Очевидно, что в условиях научно-технического прогресса, который, кстати, добрался и до села, возникает особая необходимость в занятиях физической культурой и закаливанием.

В связи с этим нужно придать особенно большое значение в формировании у детей, особенно в младшем школьном возрасте, привычек здорового образа жизни.

Сегодня, даже в сельской местности, подавляющее большинство детей не заняты регулярным физическим трудом. Недостаточная двигательная активность и постоянный тепловой комфорт, из-за которого обычно происходит некоторое перегревание тела, снижают защитные свойства организма, изнеживает его и приводит к распространению простудных заболеваний.

Одним из основных способов оценки здоровья является изучение динамики заболеваемости. Заболеваемость отражает число всех имеющихся у детей болезней. Согласно медицинскому осмотру мы составили характеристику заболеваний учащихся начальных классов. У детей преобладают простудные заболевания, такие как: ОРЗ, ангина, заболевания дыхательных органов. Поэтому повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям являются важной оздоровительной задачей закаливания детей.

Для решения данной проблемы мы провели поэтапную работу: организовали вводную беседу с участием родителей; ввели постепенную работу по закаливанию на уроках: «Часы здоровья»; оформление стендов по определенным темам, периодическое проведение «Дней здоровья»; обязательное посещение кружков и секций спортивного характера и регулярные задания на дом, по выполнению ряда заранее разработанных комплексов упражнений по закаливанию организма.

На занятиях мы рассказали детям о том значении, которое придается закаливанию в системе учения айыы, воздействуя тем самым на национальную самоидентификацию школьников.

Мы рассказали детям, что в терминологии учения айыы адаптацию можно определить как эт уөрэтиитэ (учеба тела).

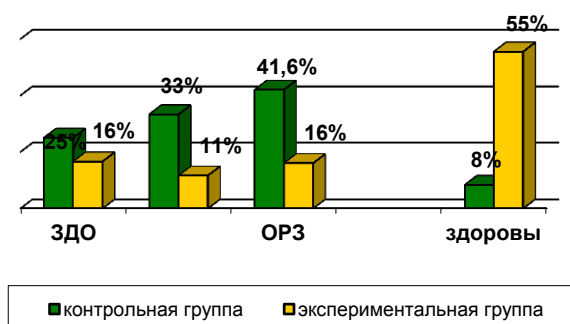
Эт уөрэтиитэ несет в себе важный этнопедагогический смысл, имеющий значение для физического развития человека и укрепления его здоровья. Закаленный человек не устает, не болеет, а, наоборот, изо дня в день накапливает свои силы.

Можно констатировать, что повысился уровень ответственности семьи за физическое развитие и здоровье своего ребенка, а также уровень ответственности населения за состояние физкультурно-оздоровительной работы в микросоциуме.

Исходя из цели исследования, выявлены и обоснованы наиболее эффективные формы физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе способствующие закаливанию детей младшего школьного возраста.

Показатели роста и веса детей экспериментальной группы возросли в значительной степени, чем у детей контрольной группы, это свидетельствует о более интенсивном процессе физического развития.

Сравнительный анализ экспериментальной работы показал, что число здоровых детей увеличилось на 38,3%; детей с ОРЗ уменьшилось на 16,7%; заболевания дыхательных органов на 11,1%; детей с ангиной на 10,6%.



На наш взгляд актуальной остается проблема разработки и научного обоснования методики использования средств закаливания в сочетании с различными формами занятий физическими упражнениями детьми младшего школьного возраста с разным уровнем физического состояния для достижения и поддержания стабильного уровня здоровья. Анализ литературы, изучение учения Айыы позволили нам разработать комплекс физических упражнений и практических рекомендаций по закаливанию организма младших школьников в условиях сельской школы.