

деятельности и ее общедоступность.

Литература

1. Леднев В. С. Содержание образования: Учеб. пос. - М.: Высшая школа, 1989. – 360 с.

2. Шинкаренко О.В., Логунов В.И., Назаренко Л.Д. Физическая культура в образовательном пространстве студентов вуза. – Ульяновск, 2009. – 160с.

Ахтариева Р. Ф., Кадырова Э.А.

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга, Республика Татарстан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация В статье рассматривается опыт приобщения учащихся пятых и sixth классов к занятиям Су-Джок терапией с целью оздоровления. На уроках физической культуры средней общеобразовательной школы №16 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан учащиеся занимаются в течение 5-6 минут элементами пальчиковой гимнастики. Приводятся результаты опроса учащихся.

Ключевые слова: Су-Джок терапия, упражнения, учащиеся, оздоровление, физическая культура

Сегодня есть исследования в результатах, которых отмечается значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований 2015 года, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Внимание к здоровью школьников легко объяснимо, ведь состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз как будет в ближайшем будущем. По нашему мнению, очень важно, что в обществе появилось осознание того, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого учитель должен владеть оздоровительными технологиями, которые могли бы позволить ему работать так, чтобы не наносить вреда здоровью своим ученикам и себе. Для решения этой задачи в школе работает учитель физической культуры,

в обязанности которого входит не только физическое развитие, но и сохранение здоровья школьников.

В своей работе учителя физической культуры использует разные методы оздоровления, например: дыхательная гимнастика, закаливание, проведение занятий физической культуры на свежем воздухе и т.п. Но в арсенале оздоровительных технологий существуют и нетрадиционные методы оздоровления. Изучению этого арсенала и было посвящено наше исследование, где главное внимание было уделено Су-Джок терапии.

Наша исследовательская работа осуществлялась на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №16 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан, во взаимодействии с учителем физической культуры Н.Д. Кадыровой.

В исследование приняли участие ученики пятых и sixth классов, всего 135 школьников, из них 71 девочка и 64 мальчика.

Исследование проводилась поэтапно:

- 1 этап: проведение опроса учащихся пятых - sixth классов;
- 2 этап: знакомство с Су-Джок терапией;
- 3 этап: внедрение в содержание уроков физической культуры элементов Су-Джок терапии;
- 4 этап: повторное анкетирование учащихся.

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

На первом этапе исследовательской работы был проведен первый опрос. Опрос проводился на уроке физической культуры, много времени это не заняло, примерно 5-6 минут. Многие затруднились с ответом, потому что не знали о чем идет речь. Но мы просили честно отвечать на предоставленные нами вопросы. Были заданы следующие вопросы:

1. Часто ли Вы болеете? (Да, часто/ 1-2 раза в пол года/ никогда не болею)
2. Хотели бы Вы болеть меньше? (да/нет)
3. Знаете ли Вы что такое Су-Джок терапия? (да /нет)
4. Занимались ли Вы когда-нибудь пальчиковой гимнастикой? (да/нет)
5. Понравилось Вам заниматься пальчиковой гимнастикой? (да/нет)
6. Слышали ли Вы о Су-Джок шарике с колечками? (да/нет)
7. Занимаются Су-Джок терапией Ваши родители, друзья? (да/нет)
8. Хотели бы Вы узнать, что такое Су-Джок терапия? (да/нет)

Результаты опроса свели в таблицы 1, 2.

Таблица 1

Ответы на вопрос 1. «Часто ли вы болеете?»

Варианты ответа	Классы				
	5 «А»	5 «Б»	6 «А»	6 «Б»	6 «В»
Да, часто	10	12	8	5	6
1-2 раза в год	18	14	9	18	14
Никогда не болею	3	4	6	3	5

По данным первой таблицы мы видим, что часто болеют - 30% опрошенных школьников, 1- 2 раза в год - 54% опрошенных и ребята, посчитавшие себя теми, кто никогда не болеет - 16%.

Таблица 2

Варианты вопросов	Варианты ответа			
	Да		Нет	
	количество учащихся	%	количество учащихся	%
Хотели бы Вы болеть меньше?	107	79	28	21
Знаете ли Вы что такое Су-Джок терапия?	7	5	128	95
Занимались ли Вы когда-нибудь пальчиковой гимнастикой?	78	58	57	42
Понравилось Вам заниматься пальчиковой гимнастикой?	74	55	61	45
Слышали ли Вы о Су-Джок массажере с колечками?	7	5	128	95
Занимаются Су-Джок терапией ваши родители, друзья?	3	4	132	96
Хотели бы Вы узнать, что такое Су-Джок терапия?	91	67	44	33

По данным, приведенным во второй таблицы мы видим, что только 5% опрошенных знают, что такое Су-Джок терапия, а остальные 95 % понятия не имеют что это такое. При этом видно, что пальчиковой гимнастикой занимались чуть больше половины опрошенных, а именно 58%, не занимались пальчиковой гимнастикой 42% опрашиваемых. Учитывая результаты опроса, разработали и провели классный час на тему «Знакомство с Су-Джок терапией». Так как в нашем эксперименте участвует 135 школьников, классный час провели в актовом зале, где имеется огромный проектор и музыкальная аппаратура. Все классы были в сопровождении своих классных руководителей для соблюдения дисциплины во время классного часа. К данному мероприятию была подготовлена презентация, несколько массажных шариков Су-Джок с

колечками, что бы показать каких размеров он в реальной жизни, потому что многие дети даже не представляли что это за массажер. Для данного мероприятия использовалась фоновая музыка с японским колоритом

В содержание уроков физической культуры включались элементы Су-Джок терапии с использованием специального оборудования. Все упражнения выполнялись сидя на пенном коврик, в позе бабочки. Здесь представлены упражнения с Су-Джокмассажером и колечками, которые мы применяли на уроке физической культуры:

Упражнение № 1.Скручивание пальцев вправо, влево.

Правой рукой берем первый палец левой руки, и начинаем делать вращательные движения вправо, влево. Таким образом, мы массируем и другие пальцы по очереди. Как только мы закончили упражнение на левой руке, мы приступаем к правой.

Упражнение № 2.Массаж Су-Джок кольцом.

Берем массажное Су-Джок кольцо и начинаем его одевать на каждый пальчик по несколько раз на каждую руку.

В зависимости от интенсивности процедуры массаж Су Джок кольцом массажным оказывает расслабляющее или тонизирующее действие. Мягкие медленные движения кольцом массажным с постепенным увеличением или уменьшением силы давления на кольцо вызывают расслабление, что используется, например, при мышечных спазмах у спортсменов, при повышении мышечного тонуса у младенцев и больных детским церебральным параличом.

Интенсивный массаж Су-Джок кольцом пальцев показан для укрепления и повышения тонуса мышц пораженной конечности при травмах, парезах, параличах.

Упражнение № 3. Сжимание и разжимание Су-Джокмассажера. Для выполнения этого упражнения положим Су-Джок шарик сначала на правую руку, и совершаем сжимание и разжимание руки в кулачок. После меняем руки, и выполняем те же самые движения.

Упражнение № 4.Надавливание пальцами на шарик.

Каждым пальцем руки надавливаем на игольчатую поверхность Су-Джокмассажера. Упражнение выполняется на правой и левой руке.

Упражнение № 5. Круговые движения руками с Су-Джокмассажером.

В этом упражнении нужно прокатывать Су-Джок шарик одновременно по ладоням правой и левой руки, круговыми движениями в разные стороны.

Упражнение № 6. Круговые движения тыльной стороной рук с Су-Джокмассажером.

В этом упражнении нужно прокатывать Су-Джок шарик одновременно по тыльной стороне правой и левой руки, круговыми движениями в разные стороны.

Су-Джокмассажером мы стимулируем все зоны на ладонях.

После 10 проведенных занятий с использованием элементы Су-Джок терапии провели повторный опрос обучающихся. Вопросы звучали таким образом:

1. Знаете ли вы что такое Су-Джок терапия?(да/нет)
2. Слышали ли вы о Су-Джок шарике с колечками? (да/нет)
3. Занимаются Су-Джок терапией ваши родители, друзья? (да/нет)
4. Имеется ли у Вас дома массажер Су-Джок? (да/нет)
5. Понравилась ли Вам Су-Джок терапия?(да/нет)

После проведения программы оздоровления Су-Джок терапией, мы провели второй опрос, результаты приведены в таблице № 3

Таблица 3

Варианты вопросов	Варианты ответа			
	Да		Нет	
	количество учащихся	%	количество учащихся	%
Знаете ли вы что такое Су-Джок терапия?	135	100	0	0
Слышали ли вы о Су-Джок шарике с колечками?	135	100	0	0
Занимаются Су-Джок терапией ваши родители, друзья?	113	84	22	16
Имеется ли у Вас дома массажер Су-Джок?	20	15	115	85
Понравилась ли Вам Су-Джок терапия?	119	88	16	12

Видно что дети разобрались в понятии Су-Джок терапия, и знают как работать с Су-Джокмассажером, что бы сохранять свое здоровье. Будут ли они заниматься дальше такой терапией, это уже им самим решать. Опрос показал, что приобрели Су-Джокмассажер всего 15% занимающихся по оздоровительной методике, не смотря на то что его цена приблизительно равна 50- 60 рублей. Мы не заставляли в принудительном порядке покупать такой массажер, ребята, которые приобрели Су-Джок шарики и колечки сделали это добровольно. На наш взгляд, это показатель того что 15% учащихся действительно серьезно заинтересовались Су-Джок терапией, и занимаются ей дома во внеурочное время.

Нами был проведен анализ посещаемости урока физической культуры за период использования элементов оздоровительной технологии на уроках физической культуры. Если в начале сентября освобожденные после болезни, например, таких как ОРВИ, ОРЗ, аллергия, просто сидели и

ничем не занимались, потому что у них справка на две недели, то в ноябре ребята, не смотря на свою справку, с удовольствием шли и занимались физической культурой. Произошло это, на наш взгляд, потому что был стимул к занятию, те, кто не занимался физической культурой, не получали Су-Джок шарик в конце урока. Т.е. Су-Джок терапией занимались только те, кто занимался на уроке физической культуры.

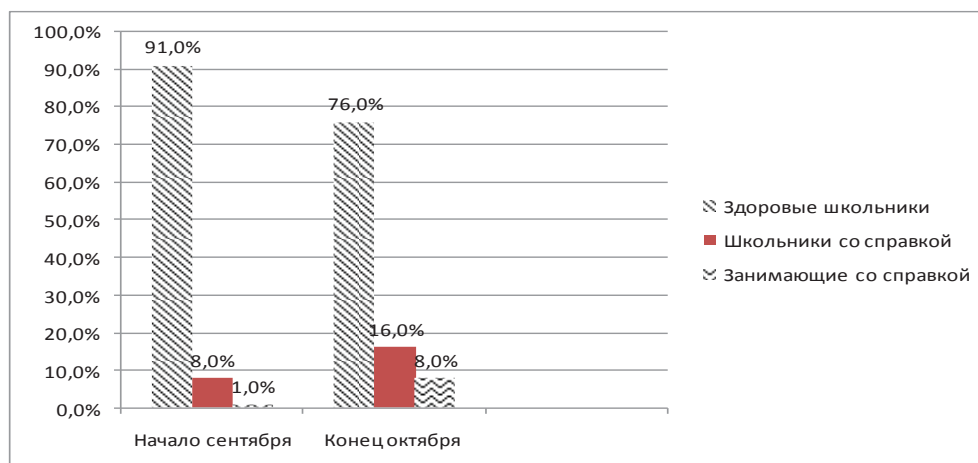


Рис. 1 Посещаемость урока физической культуры

Мы видим, что посещаемость учеников освобожденных от физкультуры возросла на 7%.

Наше исследование доказывает, что необходима системное ознакомление учащихся с различными оздоровительными технологиями, а дети сами выберут, что им будет интересно.

Литература

1. Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208

Беляева О. А.

Саратов, Саратовский государственный университет

oks.bell1968@yandex.ru

НРАВСТВЕННО-ЭТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация В статье ставится задача рассмотреть особенности нравственно-этического подхода в спортивном воспитании человека.

На основе выявления скрытых возможностей человека формируют личностные качества. В ходе практической и психологической деятельности, человек вступает в связи и отношения с обществом и природной средой.