

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

**ТЕМА: «ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ»**

**Выполнила учитель физической культуры,
тренер-преподаватель по фехтованию
Миляева Ольга Юрьевна.**

г. Лобня 2011г.

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. Технологичность в измерении, наблюдаемость и фиксируемость результатов, однозначность в понимании и изложении делают этот критерий необходимым в оценке значимости новых приемов, способов обучения и воспитания. Возможность творческого применения инновационных технологий в массовом опыте также является критерием оценки их эффективности.

Целесообразность применения инноваций в массовой практике подтверждается на начальном этапе в деятельности отдельных педагогов, но после их апробации и объективной экспертизы они могут быть рекомендованы к массовому внедрению. Четкое представление о содержании и критериях инновационных технологий, владение методикой их применения позволяют как отдельным учителям, так и руководителям учебных заведений объективно оценивать и прогнозировать их внедрение.

В целях создания классификации основных средств физкультурно-спортивной деятельности, влияющих на физическое воспитание и оздоровление школьников, представлены ведущие компоненты учебно-воспитательного процесса по предмету "физическая культура" в школе и определены специфические особенности их реализации в начальной, средней и старшей школе: задачи (оздоровительные, воспитательные, образовательные); направленность (формирующая, развивающая, тренирующая); методический подход (коллективный, дифференцированный, индивидуальный); методы обучения (наглядные, словесные, практические); способы организации (стандартизированный, проектировочный, творческий); виды спорта (базовые, вариативные, факультативные); ценностные ориентации (потребности, мотивы, интересы); значение (понятия, убеждения, действия); социальная поддержка (учителя, родители, учащиеся); результаты (знания, умения, навыки).

1. Инновационные технологии, применяемые в физическом воспитании учащихся.

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;
- здоровьесбережения средствами физического воспитания;
- здоровьесформирования 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, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Оздоровляющие системы физических тренировок.

Тренировка в ИЗОТОНе

2. Каковы назначения и сущность системы «изотон»?

История возникновения

Система оздоровительной тренировки "Изотон" была разработана в 1992 году в России в "Проблемной научно-исследовательской лаборатории Центрального института физической культуры" (РГАФК) под руководством В.Н. Селуянова.

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

Изотон используется для решения двух задач:

- быстрое (2-3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализации работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, улучшение психоэмоционального состояния;
- поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.

Изотон как система включает:

- комбинацию некоторых видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);
- средства психологической коррекции (релаксация, настрой);
- средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.);
- гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия;
- организацию рационального питания;
- методы контроля физического развития и функционального состояния.

Центральное место в системе занимает изотоническая (стато-динамическая) тренировка, отличающаяся изотон от других оздоровительных систем, и обеспечивающая его высокую эффективность.

3. Особенности занятий "Изотоном"

- Напряжение мышц в пределах 30-60 % от максимального, должно соблюдаться во всех упражнениях. Во время подхода - отсутствие расслабления мышц изотональный, стато-динамический, статический режимы,(последний-иногда),то есть без расслабления мышц на протяжении всего подхода;
- Каждое упражнение выполняется до сильного болевого ощущения ("до отказа");
- Упражнения в каждой серии (8-25 минут) выполняются, как правило, методом «нон-стоп», т.е. без пауз для отдыха. Отдых между сериями заполняется стретчингом. Длительность тренировки 15-75 минут.
- Тренировка проводится по круговой системе, воздействию последовательно подвергаются все основные мышечные группы;

- Управления носят локальный характер, т.е. одновременно в работу вовлечена относительно небольшая масса мышц. Чем ниже подготовленность, тем меньшее количество мышц должно быть задействовано в каждом управлении.
- На занятии следует создать следующий настрой:
 - а) внимание сосредоточивается на своих ощущениях и правильном выполнении упражнения;
 - б) жизненные проблемы и «суэта» оставляют «за дверью зала»;
 - в) при усталости — продолжать упражнение «через силу», терпеть, сколько можно;
 - г) только утомление мышц дает оздоровительный эффект, «утомление мышц — это радость»;
 - д) после тренировки необходимо «почувствовать» состояние комфорта, умиротворенности, расслабленности и поддерживать это ощущение весь оставшийся день.
- Не допускается:
 - выполнять маховые движения с большой интенсивностью и амплитудой;
 - выполнять любые резкие, быстрые движения;
 - задерживать дыхание;
 - в положении "лежа на спине" совершать резкие отрывы поясницы от пола.

4. Комплекс упражнений по системе изотон.

Упражнение 1. Внутренняя поверхность бедра

Работают 5 мышц внутренней поверхности бедра.

И. п.: лежа на боку, упор на предплечье, одна нога прямая (стопа параллельно полу), другая нога согнута в коленном суставе и стоит на полу (сзади или спереди).

На выдохе медленно поднять ногу вверх до уровня колена согнутой ноги. На вдохе медленно вернуться в и. п., не касаясь ногой пола.

- Если хотите разработать мышцы в области паха – выполняйте ногой круговые движения.

Упражнение 2. Внешняя поверхность бедра

Исходное положение (и. п.): лежа на боку, одна нога согнута в коленном суставе, другая прямая – на весу. На выдохе медленно поднять ногу не выше 45°, на вдохе опустить в и. п., не расслабляя мышцы и поддерживая в них постоянное напряжение, стопа параллельна полу.

- Чтобы усилить нагрузку на мышцы таза, следует добавить круговые движения ногой.
- Чтобы максимально задействовать ягодичную мышцу, необходимо в и. п. наклонить таз вперед и отвести ногу немного назад, повернув при этом стопу к полу.

Упражнение 3. Ягодицы и задняя поверхность бедра

И. п.: упор на локти и одно колено. Другую ногу согнуть в колене под углом 90°, бедро и стопа параллельны полу. На выдохе медленно поднять ногу вверх (пятка направлена в потолок), на вдохе, не расслабляя, опустить.

- Если вам необходимо усилить нагрузку на внутреннюю часть бедра, опуская ногу, поверните колено внутрь.
- Чтобы усилить нагрузку на внешнюю часть бедра, опуская ногу, отведите колено в сторону.

5. Каковы назначения и сущность «стретчинга».

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

-**СТРЕТЧИНГ** упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

-**СТРЕТЧИНГ** упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.

Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.

— Упражнения на растягивание — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они тонизируют мышцы, но расслабляют мозги.

СТРЕТЧИНГ упражнение 1

Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.

СТРЕТЧИНГ упражнение 2

Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

СТРЕТЧИНГ упражнение 3

— Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

— Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

СТРЕТЧИНГ упражнение 4

Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните **упражнение** в другую сторону.

СТРЕТЧИНГ упражнение 5

Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите 15 счетов. Поменяйте ноги и выполните **упражнение** в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего **упражнения**.

СТРЕТЧИНГ упражнение 6

Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 счетов.

6-А. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.

СТРЕТЧИНГ упражнение 7

Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.

СТРЕТЧИНГ упражнение 8

— Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.

— Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите 10-15 счетов.

6. 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 времени проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как правило, мало времени

проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. 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.

Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника, это такое положение туловища, когда голова поставлена прямо (козелок уха и угол глаза представляют собой горизонтальную линию), плечи отведены назад и симметрично расположены, грудная клетка развернута, в поясничной части позвоночника небольшой изгиб вперед, живот подобран.

Виды нарушений осанки.

Нарушение осанки бывает 2х видов:

в сагиттальной плоскости:

- сутулость (увеличен грудной кифоз);
- тотальный кифоз, круглая спина (резко увеличен грудной кифоз, почти нет поясничного лордоза).
- кругло - вогнутая спина (увеличен грудной кифоз, увеличен поясничный лордоз).
- плоская спина - сглажены все физиологические изгибы позвоночника.

во фронтальной плоскости.

Такое нарушение осанки называется асимметричной осанкой. При этом имеется выраженная асимметрия между правой и левой половиной тела. Позвоночник при осмотре стоящего прямо ребенка представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево. Отмечается неравномерность прямоугольников талии, одно плечо и лопатка опущены. При нарушенной осанке снижена жизненная емкость легких, затруднена работа сердца, органов пищеварения, часто беспокоят головные боли, быстро наступает переутомление. Нередко у детей с нарушенной осанкой развивается близорукость.

Для исправления дефектов осанки необходимо принять меры способствующие улучшению физического развития (режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий), а также целенаправленное использование средств физического воспитания.

К задачам физического воспитания относятся:

- улучшение и нормализация течения нервных процессов, эмоционального тонуса ребенка, повышение неспецифической сопротивляемости детского организма;
- активизация обменных процессов в мышцах туловища, создание мышечного корсета позвоночника;
- исправление дефекта осанки;
- формирование и закрепление правильной осанки.

Комплекс лечебной гимнастики по коррекции осанки для детей школьного возраста.

1. Проверка осанки у стеночки без плинтуса (тактильная проверка)
2. Зрительный контроль перед зеркалом
3. Дыхательные упражнения перед зеркалом.

Для занятий приготовить:

- легкий эластичный индивидуальный коврик и палочку
- мяч диаметром 45-60 см.
- коврик под ноги массажный.
- массажный валик.
- массажный мяч
- воздушный шар.

Вводная часть (разминка).

Варианты ходьбы с сохранением правильной осанки в сочетании с разнообразным движением рук.

Упражнения с палочкой (руки вверх, в стороны, назад), рывки согнутыми и прямыми руками, вращение рук в плечевых суставах "мельница", поочередная супинация вытянутыми в стороны прямыми руками, сведение лопаток, дыхательные упражнения с воздушными шарами, ходьба на массажной дорожке или коврике. Степ, беговая дорожка, варианты ходьбы и бега.

Основная часть.

- Упражнения в исходном положении, лежа на спине, на животе, в колено локтевом и колено кистевом положении.
- Упражнения на мяче большого диаметра 45-50 см.
- Игра с соблюдением правильной осанки.

Заключительная часть.

Растягивание, дыхательные упражнения, расслабление.

Комплекс лечебной гимнастики при нарушенной осанки (на мяче большого диаметра).

Вводная часть.

1. Обучение правильной осанки.
2. Контроль перед зеркалом.
3. Дыхательные упражнения.
4. Ходьба, ее варианты с сохранением правильной осанки.
5. Массаж большим массажным мячом.

Основная часть.

Упражнения с мячом и физиололом.

1. Исходное положение прокатывание лежа на животе на двух физиололах (волнообразные движения туловищем, растяжка).
2. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении на спине, перекачивание спиной мяча, в переход из положения лежа в положение сидя на мяче.
3. Ходьба с мяча на руках в исходном положении лежа на животе.
4. Исходное положение лежа животом на мяче, по очереди поднимаем руки вверх, ноги в упоре на полу, прогибаемся- вдох, возвращаемся в исходное положение - выдох.
5. Исходное положение на спине присаживание и наклоны вперед.
6. Исходное положение на боку на мяче, стараемся удержаться на мяче по очереди поднимаем руки вверх за голову.
7. Исходное положение лежа на полу на спине, стопы ног кладем пятками на мяч. Удерживаем мяч пятками, ногами закатываем мяч под себя, пригибаемся, выкатываем мяч, расслабляемся на мяче. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу.

При всех упражнениях необходимо удерживать равновесие на мяче, избегать падений, необходима страховка взрослых при выполнении упражнений детьми. Количество повторений упражнений 5-6 раз. Дыхание не задерживаем, темп выполнения упражнений медленный.

Массаж с мячом большого диаметра 45-50 см.

Массаж общий выполняется с помощью массажного мяча, темп движений медленный.

Цель - активизация кровообращения.

Исходное положение - лежа на животе, на полу.

1. Проводим медленно легкое прокатывание мячом в направлении от дистальных отделов конечностей к проксимальным (5-6 раз). На спине - от поясничного отдела позвоночника к шейному, с нажатием на выдохе на грудную клетку на выдохе.
2. Вращательными движениями мяча проводим последовательно растирание стоп, голеней, бедер, спины и плеч.
3. Прокатывание с нажатием на мяч, на конечностях и спине, выжимание грудной клетки на выдохе (5-6 раз).
4. Вибрирующие движения мячом по всему телу.

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.

Упражнения с мелкими физкультурными пособиями помогают контролировать правильность выполнения упражнения. Поэтому широко применяются упражнения с гимнастическими палками, обручами, кеглями, лентами, с длинной веревкой, флажками, со скакалками. При этом предусматривается использование одного и того же пособия на занятии многократно. Если, например, на занятии запланированы упражнения с гимнастической палкой, то во вводную часть занятия включаем ходьбу с палкой за плечами; если во вводной части выполняются упражнения с мешочками, то в основную часть занятия включаем упражнение в ходьбе с мешочками на голове или прыжках через мешочки. Все эти приемы способствуют увеличению физической нагрузки, повышают у детей интерес к занятию. Укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки способствуют игры с элементами спортивных упражнений, такие, как городки, бадминтон, настольный теннис, катание на коньках, ходьба на лыжах. Все это планируется и проводится с учетом сезонных условий.

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 каблучком. 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.

На некоторое время советую между большим пальцем и остальными пальцами на ноге вставлять жгут из ваты, чтобы отводить большой палец в сторону. Это поможет со временем исправить смещение пяточной кости.

Вывод:

Организм школьника находится в процессе роста и развития. В силу этого он особенно пластичен и в большей степени подвержен влиянию различных факторов окружающей среды, чем организм взрослого человека. При этом характерно, что влияние внешних факторов на функциональное состояние детского организма не ограничивается моментом воздействия, а в значительной мере сказывается на дальнейшем ходе его развития. Под воздействием внешней среды и естественных процессов жизни и деятельности организм ребенка постоянно адаптируется. Один из путей (способов) направлений адаптации - использование возможностей физического воспитания. 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:

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.

В.Н.Селуянов.

Технология оздоровительной физической культуры.

М.: СпортАкадемПресс, 2001г.

Ванесса Томпсон.

Стретчинг для здоровья и долголетия.

Феникс. 2004г.

В. С. Кузнецов

Г. А. Колодницкий

М: НЦ ЭНАС 2003г.