

Уровень физической работоспособности исследовался у юных легкоатлетов КГДЮСШ.

Исследования показали, что физическая работоспособность, оцениваемая по показателю  $PWC_{170}$  зависит от возраста, пола, массы тела, а также уровня тренированности легкоатлетов.

Наибольшая абсолютная величина  $PWC_{170}$  зафиксированных у юношей равнялась 1579,5 кгм/мин, а наименьшая 1087,6- кгм/мин, что вполне объяснимо уровнем их подготовленности. При этом относительная величина  $PWC_{170}$ , то есть отнесенная к величине массы тела, наибольшей величины у юношей достигала 22,78 кгм/кг/мин, а наименьшая – 15,95кгм/кг/мин. Среди девушек величины относительного  $PWC_{170}$  составляли, соответственно максимальное – 15,25 кгм/кг/мин, а минимальная – 12,99 кгм/кг/ мин, что соответствовали абсолютным их показателям: максимальная величина  $PWC_{170}$  достигала 823,4 кгм/мин, а минимальная- 801,3 кгм/мин.

Исходя из результатов теста  $PWC_{170}$  были рассчитаны величины максимального потребления кислорода (МПК). Наибольшая абсолютная величина МПК у юношей достигала 4,54 л/мин, а наименьшая – 3,66 л/мин. Уровень МПК рассчитанный на один килограмм массы тела соответствовали: максимальная – 58,60 мл/кг/мин, а минимальная - 45,30 мл/кг/мин.

Результаты показанные девушками – легкоатлетками по уровню МПК соответствовали: абсолютные – 2,64 л/мин или 48,88 мл/кг/мин (максимальная) и 2,60л/мин или 42,18 мл/кг/мин (минимальная).

Следует отметить тот факт, что в среднем функциональные возможности и физическая работоспособность легкоатлетов в настоящее время превышает уровень подготовленности легкоатлетов, обследованных в 2006 году. Из результатов тестов  $PWC_{170}$ , проводившихся в 2006 году выявлено, что средние показатели легкоатлетов достигают  $PWC_{170}$  абсолютное = 1386 кгм/мин, относительное = 18,65 кгм/кг/мин.

В том время как данные исследований 2010 года выявили показатели  $PWC_{170}$  : абсолютная величина – 1477,2 кг/мин, а относительная – 19,67 кгм/кг/мин. Величина МПК у тех же юношей в 2006 году составляла в среднем: абсолютная величина – 4,31 л/мин, а относительная – 54,44 мл/кг/мин. Показатели МПК зафиксированные в 2010 году несколько выше: абсолютная величина – 4,76 л/мин, а относительная – 55,91 мл/кг/мин.

Среди девушек – легкоатлетов показатели приблизительно такие же. Исследования проведенные в 2006 году показали среднюю абсолютную величину  $PWC_{170}$  равную 812,33 кг/м/мин, а относительную – 14,12 кгм/кг/мин. Результаты МПК при этом следующие: абсолютная величина её в среднем равнялась 2,60 л/мин, относительная – 45,53 мл/кг/мин. Современные исследования отмечают, что средние величины  $PWC_{170}$  достигают тоже 874,34 кг/м/мин, относительные – 14,87 кг/м/мин. Показатели МПК составили: абсолютная величина – 3,0 л/мин, а относительная – 48,90 мл/кг/мин.

Проведенные исследования юношей (средний возраст 15,5 лет) и девушек (средний возраст 15,1 лет) показали, что величины  $PWC_{170}$  и МПК современных спортсменов – легкоатлетов превышают показатели легкоатлетов зафиксированных в 2006 году, что свидетельствует о лучшей подготовленности, тренированности спортсменов и обосновывается внедрением в тренировочный процесс новых современных методик, технических средств и интенсификации тренировочных занятий.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА – ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

***Бекбулатова А.Т.***

*СШ № 23 им. М.Козыбаева*

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья населения РК в целом и подрастающего поколения в частности является одной из глобальных. Обучение – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здо-

ровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Приоритеты здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Методы здоровьесберегающих технологий. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: *специфические* (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом: *защитно-профилактические* (личная гигиена и гигиена обучения); *компенсаторно-нейтрализующие* (физкультминутки, гимнастика; лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика-дренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); *стимулирующие* (элементы закалывания, физические нагрузки, приемы психотерапии, и др.); *информационно-обучающие* (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Формирование умения учиться, заботиться о своем здоровье.
10. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Английский язык в средней школе – серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, слушать, читать, анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям. Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания,

“мозговой штурм”, необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

СШ № 23 им. М.Козыбаева является экспериментальной площадкой для использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Учителя, работающие на начальных этапах обучения английскому языку в нашей школе, часто используют смену учебной деятельности, режимов работы, проведение физических минуток, расслабления во время прослушивания песен. Так, практически на каждом уроке дети поют песни, сопровождаемые движениями и зарядки.

Head, shoulders, knees, and toes,

Knees and toes.

Head, shoulders, knees, and toes,

Knees and toes.

Eyes and ears, and mouth and nose.

Head, shoulders, knees, and toes.

Knees and toes.

Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Через песню заучивается лексика, практикуются грамматические структуры, отрабатывается фонетика языка и т.д. Песни нужно подбирать такие, чтобы их можно было бы петь хором, легко запомнить мелодию и слова. Песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или конце урока, когда нужна пауза, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к изучению иностранного языка. Учащиеся с самого начала приобщаются к культуре страны изучаемого языка. Многочисленные повторы, характерные для песенного жанра, способствуют легкому и непроизвольному запоминанию лексико-грамматических конструкций. Прочному запоминанию также способствует комплекс таких факторов, как рифма, лад, тональность, мелодия. Например, песня “Do everything together” (сопровождается движениями)

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

(Sing, sing, sing a song) (Wink, wink, wink your eyes) (Dance, dance, dance a dance)

(Spin, spin, spin around) (Ride, ride, ride your bikes) (Shine, shine, shine your shoes)

(Wash, wash, wash your face) (March, march, march, march to bed)

На уроках учителей, работающих в 5 классах, в полной мере используются все необходимые средства, способствующие здоровьесбережению. Введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движения. Так, при изучении темы «Глагол “can” («уметь»)» учащиеся изучают глаголы, закрепляя их на практике. При изучении и драматизации диалогов дети активно используют движения, то есть они, не просто рассказывают диалоги, а показывают их.

Использование в практике работы подвижных игр способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

Учителя английского языка широко используют на уроках игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними, что способствует развитию различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической.

Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Так, дети участвуют в постановках при подготовке к предметной неделе, к празднованию Нового года, национальных праздников англоговорящих стран.

Разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке играет особую роль, ученики всех классов занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием.

Особенно широкое поле деятельности для привития детям правил гигиены и здорового образа жизни содержит языковой материал темы «Рабочий день», в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики здоровья болезней и сохранения здоровья. Изучая тему «Продукты» дети знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилам гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности продуктов и т.д.

Проблемы взаимозависимости правильного питания и поддержания организма в

хорошей форме, диетического питания и активности, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни - это темы, которые изучают в средней и старшей школе. Всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.

Наличие эмоциональных разрядок: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

Например, при изучении темы «Здоровье» актуально использование пословиц для развития разговорной речи, мышления, способности выражать собственное мнение. Также с помощью подобных изречений тренируются фонетические звуки.

[p] [k] [d] [ei] An apple a day keeps a doctor away.

[θ] [w] [e] Good health is above wealth

[з:] [r] [h] [θ ] Early to bed,

Early to rise –

Makes a man healthy, wealthy and wise

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без стрессов, а также сохранять свое и ценить чужое здоровье. [

Таким образом, подводя итог всему выше сказанному, можно прийти к выводу, что использование здоровьесберегающей технологий на уроках английского языка является эффективным. Целесообразно использовать здоровьесберегающую технологию при изучении иностранного языка, потому что это технология помогает в развитии умственной работоспособности, создает благоприятную атмосферу в классе, способствует психофизиологическому здоровью учащихся в целом и позволяет решить задачи педагогики оздоровления, тем самым, реализовывая задачи учебно-воспитательного процесса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гликман И.З. Теория и методика воспитания. – М, 2002.
2. Педагогика и психология здоровья/ Под ред. Н.К.Смирнова.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии работе учителя и школы. – М.:НИО,2000. – 92с.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.,2004.
5. 12-летнее образование.№6,2005. – Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к своему здоровью. Ахаев А.В.
6. 12-летнее образование.№7.2005. – Анализ предпосылок и теоретических подходов к проблеме здоровьесберегающего обучения. – Колесникова Н.В., Ахаев А.В.
7. 12-летнее образование. №4, 2006. – Новые технологии. – Исаева К.Р.
8. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.,1996. – с.95.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.,2002.
10. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М.,1977.

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПРЕОБЩЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Белусов В.Г.**  
*ФМЛ г. Костанай*

Говорят, что американские мамы встречают своего ребёнка на пороге школы стандартным вопросом: «Are you happy?», что в переводе близко к выражениям «Ты счастлив?» или «Тебе хорошо?». И если слышат: «Нет», немедленно бросаются за разъяснением к учителю или администрации школы.

У нас не принято задавать школьнику такие вопросы, а может быть стоит задавать этот вопрос? Только в чём оно счастье? В том-то и дело, что счастье у каждого своё. Для одного – это девочка, которая сидит за соседней партой, для другого – интересная книга,