

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранский строительный техникум»

ДОКЛАД

«Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры»

Автор: Нaleyкин Ю.К., преподаватель

Саранск 2022

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. В последнее время средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми для молодого поколения.

1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1.1 Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функции

Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

Основными концептуальными позициями здоровьесберегающих технологий являются следующие:

1) целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья обучающихся:

-приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;

-формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);

-развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха и т. д.);

-воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;

-формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;

- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью;
- воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- развитие умений оказать первую медицинскую помощь;
- формирование у учащейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

2) целостность учебно-воспитательного процесса, которая предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся, а также означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

3) обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий.

1.2. Средства здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя»; гимнастика

(оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНом; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима дня; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Главным требованием к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в учебно-воспитательном процессе.

2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

2.1. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются следующие требования:

- учёт индивидуальных особенностей ребёнка;
- деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;
- избегание чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе[9].
- создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей;
- развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

2.2 Особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики

2.2.1 Реализация качественной физкультурно-оздоровительной работы

Для реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создания здоровьесберегающих условий развития ребенка необходимо строить образовательный процесс на диагностической основе. Поэтому свою деятельность в начале учебного года начинаю с диагностических обследований уровней физического развития детей. На основе этого составляется план физкультурно-оздоровительной и профилактической

работы, который включает в себя различные спортивные мероприятия, режим двигательной активности с учетом особенностей здоровья детей, требований СанПиН, и конкретной диагностики каждого ребенка.

При этом соблюдаются следующие правила здоровьесбережения:

- строго дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

2.2.2. Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов, которые ведут к повышению положительной мотивации школьников.

Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвигаться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и

умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни используются компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни. Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка “появился аппетит” заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

2.2.3. Создание комфортных условий для занятий физкультурой

Создание комфортных условий для занятий физической культурой включает в себя соблюдение санитарно-гигиенических норм:

- рациональное освещение зала;
- исключение монотонных звуковых раздражителей;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту;
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

На занятиях физической культурой необходим учёт динамики работоспособности на уроке:

- 1 фаза -вработывание 8-10 минут.
- 2 фаза -оптимальной работоспособности 15-20 минут.
- 3 фаза -преодолеваемого утомления.

2.3. Сущность здоровьесберегающего урока

Для преподавателя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и проведении урока опираюсь на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
- включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

При проведении уроков обязательна ориентация на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов использую следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности обучающихся.
2. Эмоциональный климат урока.

"Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

- а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"
- б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе".

Организацию деятельности на уроке провожу, применяя приёмы:

- работа в парах, тройках, командах;
- самостоятельная работа;
- дифференцированный выбор заданий;
- объяснение;
- показ;
- контроль за состоянием здоровья учащихся.

Применяю различные способы организации учебной деятельности:

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно);
- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);

- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их);
- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

Это позволяет постепенно вовлечь учащихся в процесс совершенствования собственных физических возможностей.

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

- выявить состояние физической подготовленности и здоровья обучающихся;
- разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
- проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в техникуме.

Данный мониторинг провожу по такой схеме:



К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний, провожу их два раза в год. Тесты направлены на контроль развития основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в коррективке,

с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие тех физических качеств, которые недостаточно развиты.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Значимость здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности заключается в формировании культуры здоровья. Особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики является реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создание условий для заинтересованного отношения к учебе, создание комфортных условий для занятий физкультурой.

Здоровьесбережение в физическом воспитании – это, в первую очередь, творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы

стремимся в связи с задачей повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Список используемой литературы:

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.-105с.
2. Степанов Р.И. Технологический подход к гуманизации образования. // Наука и образование. – 2003. - №3.
3. Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 1990.-68с.
4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.-345с
6. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПб.: Наука, 1993, 269с.
7. Анохина И.А. Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ: Методические рекомендации / И.А. Анохина. - Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 49 с.
8. Зеленкевич И.Б., Ивашкевич М.З., Пилипцевич Н.Н. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2001. – №3. – С.3–6.
9. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34