Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области

«Энгельсский колледж профессиональных технологий»

Доклад

на тему:

«Использование здоровьесберегающих технологий

на уроках физической культуры»

Подготовил:

преподаватель

физической культуры

Москаленко В.И.

Энгельс, 2021

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках физической культуры**

  **Цель:** выявить возможности применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры как одного из оптимальных способов физического развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Задачи:**

1. Анализ информационных источников по теме работы.

2.Выявление оптимальных форм организации обучения.

3. Пропаганда знаний о необходимости применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

4. Оформление материалов по теме исследовательской работы.

5. Систематизация и анализ материалов.

**Актуальность работы**

 Самой важнейшей ценностью для любого человека всегда было и будет его здоровье. В настоящее время все чаще поднимаются вопросы сохранения здоровья, поддержания здорового образа жизни, в связи с этим особое внимание должно уделяться здоровьесбережению в образовательных учреждениях.

Учебная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. Около 90% обучающихся имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% подростков, поступающих в колледж, уже имеют хронические заболевания. За период обучения возрастает число ухудшения зрения и осанки, увеличивается количество нарушений психического здоровья, растет число обучающихся с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов.

 Интенсивность учебного труда обучающихся   очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются: малоподвижный образ жизни, неправильная привычка сидеть, недостаточная освещенность.

 В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому перед преподавателем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность обучающихся на уроке, чтобы дать каждому занимающемуся оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности? Как развивать интерес обучающихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? При решении этих вопросов возникают противоречия.  С одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

 **Проблема**. Эффективная организация учебного процесса без ущерба здоровью обучающихся.

       Одной из приоритетных задач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья подростков, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни.  Сущность работы состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни обучающихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре. Учитывая анализ существующей ситуации, мы убеждаемся в целесообразности использования здоровьесберегающих технологий как одного из способов сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

       **Новизна опыта** заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, использовании валеологических приемов для мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.

**Практическая значимость**. Материалы данной работы могут быть использованы при подготовке и планировании материала к урокам физической культуры, занятиям внеурочной деятельности.

**Содержание материала:**

     Технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с обеспечением комфортных условий для преподавателя и обучающихся.

     Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов.  Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некого образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог - медицинский работник – обучающихся); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья обучающихся.

         Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

    - гигиенические факторы;

    - оздоровительные силы природы;

    - средства двигательной направленности.

    Первое условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. Преподаватель видит явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону (температурный режим, освещение, санитарное состояние зала, личная гигиена обучающихся и т.д.).

     Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Большое значение для здоровья обучающихся имеет проведение уроков физической культуры на свежем воздухе. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д. Это способствует укреплению здоровья; пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка, все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год. Наибольшая часть программного материала по физической культуре проводится на свежем воздухе: в летний период – легкая атлетика, спортивные игры, плавание; в зимний период – лыжная подготовка.

     Самым важным условием   является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

     При проведении уроков физической культуры я использую различные методы обучения: словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений), практические (выполнение двигательного действия, самостоятельная и индивидуальная работа).

Применяю различные приемы: работа в парах, тройках, командах; самостоятельная работа; дифференцированный подход; объяснение; показ; контроль состояния здоровья обучающихся.

  Использую следующие способы организации учебной деятельности:

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно),

- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);

- индивидуальный (отдельные обучающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их);

- поточный (обучающиеся выполняют упражнения друг за другом).

        Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой я использую:

- современные образовательные технологии;

- комбинирование методов, приемов физического воспитания;

- межпредметные связи;

- нетрадиционные уроки;

- работу с одаренными детьми;

- внеклассные формы физического воспитания.

       Одним из средств эффективного обеспечения нового качества образования обучающихся является использование преподавателем физической культуры современных образовательных технологий.

Игровые технологии

     Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.   Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть.  Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;

- воспитательная;

- коррекционно-развивающая;

- психотехническая;

- коммуникативная;

- развлекательная;

- релаксационная.

            Особое внимание уделяю подвижным играм на начальном этапе обучения, так как в этот период закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми. И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» я использую подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» -  игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами спортивной гимнастики. На уроках лыжной подготовки использую и провожу подвижные игры на освоение и закрепление техники лыжных ходов.

         Во внеклассной работе в нашем колледже также огромное внимание уделяется спортивным и подвижным играм. Обучающиеся посещают секции баскетбола, футбола, волейбола, лыжных гонок.  В колледже проводятся соревнования по легкой атлетике, баскетболу, мини-футболу, волейболу, «Веселые старты», Дни здоровья и др. Это все дает положительный результат.

  Позитивный эмоциональный настрой, чувство радости у обучающихся - один из критериев успешного урока.

Технология адаптивной гимнастики

Адаптивная гимнастика в системе физического воспитания необходима для специальных медицинских групп, а также с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Однако подростки, входящие в основные группы здоровья, тоже нуждаются в специально коррекционных занятиях, которые позволяют более успешно преодолевать учебные нагрузки.

В настоящее время в колледж приходит все больше подростков с ослабленным здоровьем. Занятия адаптивной гимнастикой, как профилактический метод, полезны всем обучающимся, особенно первокурсникам, так как при поступлении в колледж увеличиваются физические и психические нагрузки, а это требует определенной адаптации со стороны подростка.Упражнения, которые предлагаются данной гимнастикой, направлены на исправление осанки; на снятие у обучающихся переутомления, возбуждения через выполнение статических и психофизических упражнений; на укрепление позвоночника.

 Динамика изменений физического состояния учитывается при индивидуальной работе с обучающимися.

Технология групповой деятельности

     Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, зарождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

    Результатом широкого применения игровых и групповых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету.  Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались командные и подвижные игры, посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием. Показателем успешности применения данных технологий на уроках являются высокие результаты в соревнованиях. На протяжении последних лет сборные команды нашего колледжа занимают призовые места в городских, зональных    и областных соревнованиях.

   Для создания здоровьесберегающего пространства я комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности обучающихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

   С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности обучающегося. Методы убеждения и поощрения оказывают на занимающихся особое воздействие.

     Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Обучающиеся сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает   интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно. При выборе методов и приемов я учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их. Много внимания уделяю домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им обучающиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

     Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов.

     Межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

             Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

-способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса обучающихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон.

      Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность обучающихся.

     С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения обучающиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт обучающегося и приобретённые знания, и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

 Нетрадиционные уроки

   Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые игры, уроки здоровья с применением адаптивной гимнастики. На уроках здоровья, обучающиеся делятся на группы. В группах слабых обучающихся следую принципам и нормам предоставления таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки.  Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие обучающихся, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. (например, ходьба по узкой опоре; гимнастической скамье; ходьба на носках, на пятках, внешней и внутренней стороне стопы укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия). Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

          Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Задача преподавателя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого подростка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного обучающегося.

        При выборе содержания и методов работы с одаренными подростками учитываю, что каждому возрастному этапу развития соответствуют разные типы ведущей деятельности. Так, например, у обучающихся I курса - это игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств, посредством игры. В данной возрастной группе стараюсь выявлять одаренных подростков на начальных стадиях и привлекать их к регулярным занятиям физической культурой и посещать спортивные секции.

 Для обучающихся II-III курсов ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность: соревнования, конкурсы, спартакиады. В этой возрастной группе включаю одаренных подростков в соревнования с такими же одаренными или более старшими поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты.  В общении со сверстниками одаренный подросток довольно часто берет на себя роль организатора групповых дел и игр, поэтому привлекаю таких обучающихся: демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими, судейству соревнований, помощи в организации и проведении спортивных праздников и дней здоровья.

        Для обучающихся старших курсов ведущим типом деятельности является проектно-исследовательская деятельность как необходимое средство самоопределения обучающегося. При этом «объектом проектирования» выступает он сам. Он должен выбрать в окружающем мире и спрогнозировать у себя такие свои способности, которые необходимы для успешной социализации личности в самостоятельной жизни.

В этом возрасте стараюсь привлекать молодежь к:

- участию в соревнованиях и конкурсах,

- участию в предметных олимпиадах различного уровня,

- выступлениям с пропагандой ЗОЖ,

- занятиям спортивной деятельностью.

    В своей работе стараюсь делать все, для выявления одаренных и способных обучающихся, чтобы им в колледже было интересно учиться, показывать пример другим обучающимся, приобщать их к спортивной деятельности и саморазвитию.

Внеклассные формы физического воспитания

          Большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

        С целью повышения двигательной активности обучающихся, внеклассную работу строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы и согласно календаря спортивных соревнований.

 В колледже организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к городским, зональным    и областным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше обучающихся. Участие в соревнованиях городского и областного уровней во многом способствует привлечению обучающихся к кружковым занятиям.

      Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Мои воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормативы сдачи тестирования и зачетов.

        Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить: успеваемость по предмету; динамику роста физической подготовленности обучающихся; интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивацию к   соблюдению здорового образа жизни.

     Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся. Однако здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания.

 В настоящее время к здоровьесберегающим технологиям относятся технологии, которые основаны на следующих особенностях:

- познавательной деятельности обучающихся;

- обучении на оптимальном уровне, вариативности методов и форм обучения;

- оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;

-обучении в малых группах;

-использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации;

-создании эмоционально благоприятной атмосферы; формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);

- на культивировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

 Для преподавателя очень важно правильно организовать урок, так как он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

 Использование здоровьесерегающих технологий в образовательном процессе, повысило успеваемость по предмету, заметно возрос уровень интереса учащихся, повысилась мотивация к соблюдению здорового образа жизни, повысилась динамика состояния здоровья обучающихся.

 Таким образом, здоровьесберегающие технологии должны обязательно использоваться в процессе оздоровления обучающихся не только на уроках физической культуры, но и на других предметах. Рациональное использование здоровьесберегающих и современных инновационных технологий способствуют полноценному развитию молодежи.

Библиографический список

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва

     «ВАКО», 2004.

2.  Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

     2004.

 3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.

     ООО «Дрофа», 2003.

4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель

    Москва    2003.

5. Лях В.И., Зданевич А.А.  Комплексная программа физического воспитания

   учащихся 1-11 классов  Москва «Просвещение» 2007.

6. Смирнов  Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в

    современной школе», Москва, 2002 г.