

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
(повышения квалификации) специалистов

**Самарский областной институт повышения квалификации и  
переподготовки работников образования**

**ЗАЧЁТНАЯ РАБОТА**  
**по курсам повышения квалификации**  
**по ИОЧ ИБ**

**«Модернизация региональной системы образования»**  
(16.04-20.04.12 г.)

**На тему: «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической  
культуры »**

Выполнил:

Белов Евгений Петрович,  
учитель физической  
культуры ГБОУ СОШ  
с. Черный Ключ

Самара 2012 г.

*Работы зачтены -*  
*19.04.12. [подпись]*

## **Введение**

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов и с высоких трибун но, реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п. С введением в действие в 1998 г. нового Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, физическая культура приобрела особую значимость. В учебниках как курса М.Я. Виленского, И.М. Туревского и ряда других увеличилось число заданий теоретического и практического характера;

появилось большое разнообразие упражнений для развития силы, ловкости, быстроты; увеличилось число упражнений, пробуждающих и развивающих интерес учащихся к предмету.

В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.

Столь важная роль интереса в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности школьника и его положительного отношения к учению, к учителю, к школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Проблема формирования интереса к учению в истории русской педагогической мысли и практике обучения изучалась многими дидактами прошлого (К. Д. Ушинский, Н. А. Добролюбов, Д. И. Писарев, А. Дистервег). Изучению проблемы физического развития в обучении отводятся и современные исследования (Ф. Н. Голоболин, Н. В. Кузьмина, В. Г. Ананьева, Г. И. Щукина и многие другие).

Центральным вопросом отечественной дидактики в проблеме познавательного интереса учащихся является отыскание таких средств и методов, которые возбуждали бы их познавательный интерес, привлекали бы к себе ученика, располагали бы его к совместной деятельности с учителем, активизировали бы его учение. А обучающая деятельность учителя, опираясь на опыт и интересы учащихся, на их ценные устремления и запросы, приобретала бы значительный эффект в совершенствовании учебного процесса.

Здоровьесбережение и ее роль в учебном процессе рассматривается и учителями, и учеными различно. М. А. Данилов, например, видел в занимательности роль побудителя школьника к учению; Б. П. Есипов рассматривал ее как средство активизации учебной деятельности; Н. И. Гамбург использование занимательности считает средством повышения качества обучения. В исследовании Г. И. Щукиной занимательность – важный стимул возбуждения интереса к предмету.

Особое место мы отводим формированию физического развития младших школьников на уроках физической культуры. Интерес к ней в начальных классах поддерживается применением на уроках игр,

общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.

Анализ состояния современного начального физкультурного образования, актуальность проблем и вопросов, связанных с использованием занимательности в качестве стимула познавательного интереса в процессе обучения, а также анализ педагогической и психологической литературы определил тему нашего исследования: “Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной работе”.

Проблема исследования: какое влияние оказывает применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на здоровье учащихся.

Цель: изучить здоровьесберегающие технологии, особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики и экспериментально доказать необходимость применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Объект: процесс обучения детей в условиях здоровьесбережения.

Предмет исследования: здоровьесбережение как средство сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Задачи исследования:

- 1) изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающей технологии.
- 2) выявить оптимальные формы организации обучения.
- 3) экспериментально проверить необходимость применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

Гипотеза: предположим, что было бы, если бы не применяли здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.

Нами были использованы следующие методы исследования: наблюдение, эксперимент, анкетирование, методы математической обработки данных.

Опытно-экспериментальная база исследования: средняя школа с.Черный Ключ.

Работа состоит из введения, первой главы, второй главы и заключения.

В введении доказываем актуальность нашего исследования, ставятся цель, проблема, определяются объект, предмет, задачи исследования, выдвигается гипотеза, выбираются методы и опытно-экспериментальная база исследования.

В первой главе рассматриваются здоровьесберегающие образовательные технологии, их классификация, принципы, средства, методы здоровьесберегающих технологий, средства процесса обучения.

Во второй главе описывается организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей технологии, основные формы организации обучения, технология организации урока.

Опытно-экспериментальная работа представлена констатирующим, формирующим и контрольным этапами.

В заключении дается анализ данного исследования и его результаты.

## Глава 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии

### 1.1. Классификация образовательных технологий.

Технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя (В.М. Монахов).

В последнее время становится понятной некоторая ограниченность классно-урочной системы организации учебного процесса в связи, с чем актуальная задача поиска наиболее эффективного применения современных образовательных технологий.

В классификации образовательных технологий, можно выделить следующие группы:

1. Технология управленческой деятельности.
2. Технологии организации учебного процесса.
3. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
4. Технологии воспитательной работы.
5. Частнопредметные технологии.

6. Коррекционные технологии для детей с временными затруднениями в учебе и поведении.

7. Коррекционные технологии для детей с проблемами в умственно и физиическом развитии.

Технология управленческой деятельности – функциональная технология, технология программно-целевого планирования, информационные технологии.

Технология организации учебного процесса – это:

а) изменение структуры учебного заведения;

б) технологии селективной дифференциации: профильные классы, классы с углубленным изучением предмета;

в) технологии организации учебного процесса: технология Дальтон, технологическая модель индивидуального обучения, технология проектов;

г) технологии реконструирования учебного материала: технология укрупнения дидактических единиц, технология реализации умственных действий(П.Я.Гальперина), технология перспективно-опережающего обучения С.Н.Лысенкова).

Технология организации познавательной деятельности учащихся- это:

а) технология личностной ориентации педагогического сотрудничества, гуманно-личностная технология Ш.Амонашвили, технологии развивающего обучения по системе Д.Б. Эльконина - В.В. Давыдова (целостная система обучения);

б) технологии активизации и интенсификации познавательной деятельности учащихся: игровые технологии, технологии проблемного обучения, технология знаковых моделей, информационная технология, технология программированного обучения ( технологии полного усвоения материала, блочные технологии, модульные технологии), технология коллективного способа обучения;

в) технология эффективной дифференциации: технология элективной дифференциации, технология внутрипредметной дифференциации и обязательного уровня обучения.

Технология организации воспитательного процесса – коллективная творческая деятельность (объединения разных видов деятельности и сочетания форм, средств, способов действия педагогов и учащихся), игровая (освоение ребенком различных социальных ролей и норм поведения в процессе игры), технология моделирования (построение аналогов определенных фрагментов реальности для отработки правил и норм поведения детей), технология проектирования (целенаправленное проектирование новых методов, приемов и форм воспитания), технология свободного развития (предоставление ребенку свободы и самостоятельности в определении целей своего развития).

Частнопредметные технологии – технология Диалога культур, технология совершенствования общеучебных умений, технология на основе эффективных уроков, технология поэтапного обучения предмету и др.

Коррекционные технологии - собственно коррекционные (применение этих технологий позволяет ребенку догнать в развитии сверстников, компенсационные (включение ребенка в общественную жизнь возможно через формирование у него структур деятельности, которые позволяют исключить использование тех механизмов деятельности, которые восстановлены быть не могут – слух, зрение и др.), технология адаптирующей педагогики (индивидуальные адаптационные занятия, занятия по общесоматическому и сенсомоторному развитию ребенка, помогающие укреплять здоровье ребенка). Среди перечисленных технологий отсутствует термин “здоровьесберегающие технологии”, т.к. эта педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, это понятие объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися и их родителями, с медицинскими

отниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Советская школа длительное время по праву считалась одной из лучших в мире. Это подтверждалось специальными исследованиям ЮНЕСКО в 1991 году. Однако уже в советской школе школьные программы повышенного уровня привели к появлению ряда отрицательных явлений, связанных, прежде всего с перегрузкой школьников. Результатом явилось то, что 2/3 выпускников выходят из стен школы с хроническими заболеваниями и отклонениями в физическом развитии.

За последние годы в стране и обществе произошли ощутимые перемены. Школа реагирует на эти изменения. Педагоги осознают свою причастность к ответственности за неблагополучия в состоянии здоровья учащихся и видят решение проблемы негативного влияния школы на здоровье учащихся и педагогов в овладении необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Нет какой-то одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс в контакте педагога - медицинской направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог - медицинский работник – ученик); физкультурно-оздоровительной направленности (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомы большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского разв



2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а форма развития психофизических 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 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.

### 1.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Общеметодические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Систематическое воздействие на организм и психику учащихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения.

Принцип сознательности и активности – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности и активности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления. Осознавая здоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребенок

учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, плановость, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивает принцип систематичности.

Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, различных формах заданий.

Включение вариативных изменений в стереотипы предполагает соблюдение принципа постепенности. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка,

агог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Важнейшее значение имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в паре, групповая работа, методика “Ледокол”, игровые технологии и др.).

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.