***Технологии на уроках физической культуры***

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Последние статистические данные российских детей свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. В результате, по данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, общий уровень физической подготовленности детей и молодежи в стране становится недопустимо низким. Неудержимо растет число нервных заболеваний. По статистике последних лет, 43 % российских школьников страдают различными хроническими болезнями; 63 % — имеют нарушение осанки; 50 % — обладают нарушениями опорно-двигательного аппарата; 22 % — обладают признаками гипертонической болезни; 60-65 % —каждый год болеют респираторными заболеваниями и т.д.

Результаты диагностики привели к мысли о необходимости создания условий для формирования учебно-познавательных компетенций младших школьников. Что нужно сделать, чтобы они росли крепкими и веселыми, легко адаптировались к школьной жизни, осваивали учебную программу, не получая при этом сколиоз и гастрит, хроническую усталость, чтобы девочки и мальчики жили интересно и ярко, не приобщались к вредным привычкам, а вели здоровый образ жизни, занимались спортом, учились с увлечением.

В любой школе в первый класс приходят ученики с разным  уровнем  физической подготовленности. От 25 до 35 %  обучающиеся имеют те или иные отклонения в здоровье. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1-го класса к выпускному с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами с 5,6 до 16,4%, с нарушениями осанки — с 1,9 до 17,2%.

Эти проблемы уже вышли из разряда педагогических и обрели социальное значение, поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привитие им навыков здорового образа жизни с помощью здоровьесберегающих технологий сегодня очень актуальны.

Таким образом, нами установлено объективно - существующие противоречия между:

* потребностью школьников в самореализации в процессе занятий физическими упражнениями и отсутствием достаточного методического обеспечения современного физического воспитания, стимулирующего проявление природной потребности школьников самореализовать свои задатки и способности;
* между уровнем состояния здоровья, с которым пришел ребенок в 1 класс и требованиями учебной программы;
* между знаниями и представлениями о здоровом образе жизни и практическими навыками и умениями в плане сохранения своего здоровья;
* между отрицательным влиянием на школьников внешней среды и возможностью противостоять приобретению негативных привычек.

Все это побуждает  к всестороннему анализу практики своей работы, самооценке сложившейся системы преподавания, поиску наиболее эффективных способов обучения, нацеленность на собственные оригинальные подходы в работе.

Ведущая педагогическая идея опыта — теоретическое обоснование и практическое изучение применения здоровьесберегающих технологий в работе с обучающимися как средства по формированию здорового образа жизни в условиях современной школы.

Формирование мотивации здорового образа жизни, безусловно, сложнейшая педагогическая задача, которая может быть решена только на основе добротной психологической теории. И такая теория, а именно, концепция потребностно–информационного подхода к воспитанию была предложена академиком П.В. Симоновым. По его мнению, в иерархии основных потребностей индивида всегда есть главенствующая (или доминирующая), выступающая «ядром» его личности, то есть самой существенной личностной чертой человека. Следовательно, формирование у него мотивации здорового образа жизни следует связывать прежде всего с удовлетворением потребностей, актуализирующихся (доминирующих) у него в тот или иной возрастной период развития.

Успешным ученик может стать в условиях только той образовательной среды, которая способна обеспечить соблюдение его прав, создать ему комфортные условия для получения образования, реализует личностно-ориентированные подходы в образовании, использует технологии обучения, позволяющие сохранять здоровье учащихся.

В связи с этим урочная и внеурочная деятельность, а также работа с детьми была направлена на такие важные компоненты, как  формирование ценностных ориентаций на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности к системной целенаправленной двигательной активности.

Основная цель моей работы учителя -  воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Достижению цели способствует решение следующих задач:

1. Развитие основных физических качеств и способностей ребенка, умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек здорового образа жизни.
2. Формирование  культуры движений, понимание зависимости своей жизни и здоровья от ведения здорового образа жизни.
3. Формирование системы элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, основах самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию, формирование осанки и стопы.
6. Обучение навыкам безопасности жизнедеятельности.

В основе успешной реализации педагогической деятельности лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учет познавательной активности в двигательной активности.
3. Единство психического и физического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода.
8. Учет возрастных и половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Наиболее эффективной формой организации физической активности учащихся является традиционный урок физической культуры. Несомненные преимущества урока физической культуры: регулярность, систематичность, профессиональный контроль нагрузки со  стороны учителя, возможность реализации наиболее перспективных и продуктивных методов обучения, научно обоснованная последовательность решения задач и планирования учебного материала, комплексный охват широкого круга аспектов  физического воспитания, эмоциональная насыщенность и широкие возможности поддержания высокой мотивации.

Всесторонняя программа здоровья в организованном детском коллективе, должна включать следующие компоненты: образование в области здоровья,   физическое воспитание, школьную медицинскую службу,  службу питания,   школьную психологическую службу, социальную службу,  формирование здоровой среды школы,   вовлечение в реализацию программы родителей и общественности.

Для успешной реализации цели и решения задач при работе учитель  использует следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающая технология:  создание условий для сохранения здоровья учащихся; соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся.

2. Здоровьеформирующая технология: создание условий для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и развития основных двигательных способностей обучающихся; подбор упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, развития дыхательной и сердечнососудистой систем. Сообщение теоретических сведений о ценности здоровья, о преимуществах ведения ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Личностно-ориентированный подход:

учет особенностей, возможностей, способностей и уровня физического развития каждого ребенка;
соответствие предлагаемых упражнений и физической нагрузки возрасту, полу и уровню развития двигательных способностей;
оценивание индивидуальных достижений каждого учащегося; индивидуальная работа с одаренными учащимися.

4. Технология физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей:

развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как путь всестороннего, гармонического развития школьника. На развитие двигательных способностей направлено 40% программного материала.

5. Игровая  и соревновательная технология: применение игровой и соревновательной технологии, позволяет комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. Немаловажна и образовательная роль данных технологий. «Игра это упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни» - оценивал игру П.Ф. Лесгафт. При правильном использовании игровой и соревновательной технологий раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины.  А проблемные ситуации, возникающие в играх и соревнованиях, требуют срочного принятия решения, что совершенствует и психологические функции учащихся.

Одной из главных проблем современного общества является гиподинамия, то есть низкая двигательная активность. Ее последствием является повышение уровня заболеваний. Современные дети предпочитают прогулкам на свежем воздухе и занятиям спортом телевизор и компьютер.

Чтобы изменить положение необходимо с раннего возраста приобщать детей к занятиям в спортивном зале, к подвижным играм.

Бесспорно, было бы хорошо, если этим активно занимались родители, но, к сожалению, они уделяют этому вопросу мало внимания или наоборот слишком активно берутся записывать любимое чадо в спортивные секции, что часто приводит к обратному результату: дети начинают ненавидеть физкультуру и занятия спортом.

В такой ситуации важную роль в физическом воспитании играет урок физкультуры. А учитель в свою очередь должен создать условия для формирования устойчивого интереса обучающегося к занятиям.

Общеизвестно, что основным видом деятельности младшего школьника является игра. Соответственно, для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников необходимо как можно шире применять подвижные игры.

Как показала практика, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности в средней и старшей школе. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения.

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры,  посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием.

Показателем успешности применения игр на уроках стали высокие результаты в районных соревнованиях. На протяжении последних лет команды школы занимают призовые места. Особенного успеха мы добились в спортивных играх. Как показал опрос, это вид спортивной деятельности пользуется наибольшей популярностью.

Для изучения отношения обучающихся к уроку физкультуры были проведены исследования с применением следующих методов:

**Метод неоконченных предложений:**

Цель: выявление отношения детей к уроку физкультуры. Выявление наиболее интересных детям видов деятельности, и вызывающих наибольшее отторжение.

Опрашиваемым предлагалось закончить предложения:

А) Больше всего на уроках физкультуры мне нравиться…

Б) Иногда на уроках физкультуры мне не нравиться…

В) Мне хотелось бы на уроках физкультуры…

Обработка: на качественном уровне анализировалось содержание и реализация видов, форм, методов работы, оказывающих влияние на отношение детей к тому или иному виду деятельности на уроках физкультуры.

На количественном уровне подсчитывалась частота предпочитаемых и «не популярных» видов и форм деятельности.

**Рейтинговая оценка предметов.**

По шкалам от 1 до 10 баллов обучающимся было предложено оценить предметы изучаемые в данном классе по программе.

1 балл – самая низкая оценка.

10 баллов – самая высокая оценка.

Обработка: были высчитаны рейтинговые баллы по предметам, а также проанализировано соотношение высоких баллов по физкультуре и низких.

В опросах участвовали:

Ученики 5 класса – 19 чел.

Ученики 6 класса – 13 чел.

Ученики 9 класса – 7 чел.

Ученики 11 класса – 17 чел.

                             Всего 56 человек.

При обработке результатов было выявлено, что преимущественно учащиеся выбирают либо подвижные игры, либо спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Сорок четыре человека из пятидесяти шести останавливают выбор на игровой деятельности, а одиннадцать говорит о том, что их устраивает все. Лишь отдельные дети выбирают конкретные направления, в которых, как выяснилось, они добились наиболее высоких результатов, или в меньшей степени видны качества, которые считаются ребенком плохо развитыми.

Кроме того, обучающиеся 11 класса, были ознакомлены с современными программами по фитнесу (бодибилдинг, йога, пилатес, колонетика) и у них есть огромное желание заниматься этим дальше, поэтому в третьем вопросе появилось пожелание по поводу дальнейших занятий, а так же оборудования и тренажеров.

Анализ рейтинга показал, что три из четырех опрошенных классов предпочитают физкультуру. Здесь можно сослаться на трудность многих предметов, однако, опрос показал, что дети, пришедшие в нашу школу из других учебных заведений, считают предмет трудным и не ставят высокой оценки. Их отношение меняется постепенно.

Конечно, нельзя утверждать, что только выбор игровой деятельности, как основного метода, является причиной высокого рейтинга. Существует множество других факторов, но метод неоконченных предложений подтверждает, дети в любом возрасте с большим удовольствием играют в игры, а, следовательно, если их умело использовать, можно добиться большей эффективности урока.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра; ситуационный, игровой, соревновательный методы, активные методы обучения. Средства необходимо выбирать в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки; «минутки покоя»; различные виды гимнастик; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

Формирование культуры здорового образа жизни проходит через урочно-внеклассную  деятельность. Для повышения авторитета предмета осуществляется  подход, соединяющий в одно целое уроки физкультуры, спортивные внеклассные мероприятия, выступления на родительских собраниях.

Объём двигательной активности обучающихся складывается из участия в комплексе мероприятий дня: в проведении утренней зарядки до учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр на переменах, уроков физкультуры, спортивного часа в группе продленного дня, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, занятия в спортивных секциях.

В учебном плане школы предусматривается проведение  уроков  «Физическая культура» в объёме трёх часов в неделю. Преимущественно в начальных классах  используется в процессе занятий игровая деятельность.

Урок физической культуры  служит фундаментом для всех форм внеклассной работы по развитию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков и качеств. Поскольку уроки физической культуры должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, я провожу их на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом уроке. Считаю, что формированию положительной мотивации к изучению предмета способствуют:

* тщательный подбор содержания учебного материала (чтобы было интересно заниматься и сильному и слабому ученику);
* продуманная организация учебной деятельности (минимум простоя, максимум возможной плотности урока);
* учет способностей и возможностей учащегося;
* использование группового метода;
* стиль педагогической деятельности учителя и личный пример.

Приступая к проведению любого урока, я следую  не только его структуре, выраженной в трёхчастной схеме (вводная, основная, заключительная), программе, основным требованиям и методам, но и чётко ставлю перед собой задачи по формированию здорового образа жизни.

Способствуя созданию благоприятной для школьника обучающей и воспитывающей среды, работаю в рамках личностно – ориентированного подхода это:

1. признание приоритета личности перед коллективом, не умаляя роли коллектива.
2. создание гуманистических взаимоотношений, через которые каждый ребенок должен осознать себя полноправной личностью и научиться видеть и уважать личность в других.
3. отказ от деления детей на сильных и слабых, просто все дети разные, каждый умеет и знает что-то лучше других.
4. признание того, что учитель равноправный участник образовательного и воспитательного процесса, хотя и с направляющими функциями.

На уроках обучающиеся не только выполняют двигательные действия, но и получают необходимые знания и представления об основных гигиенических правилах, о режиме дня, закаливании, правильной осанке, о правилах безопасного поведения, о здоровом образе жизни, об оказании первой доврачебной помощи при травмах. Для сообщения  теоретических сведений провожу кратковременные беседы  в начале урока из цикла  «Основы Здоровья».

**Технология уровневой дифференциации на уроках физкультуры**

Обязательность обучения и пятибалльная оценка результатов в традиционной технологии порождают резко отрицательные последствия: ученик всё время находится в положении несправившегося. Это порождает комплекс неполноценности школьника по отношению к учению, полностью исключает положительную мотивацию учебного успеха: вызывает неприязнь к предмету и к школе, а часто и физический отказ от учения, ведет к снижению уровня требований, процентомании.
Дифференциация в переводе с латинского означает разделение, расслоение целого на различные части, формы, ступени.

**Дифференцированное обучение**– это

1) форма организации учебного процесса, при которой учитель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств (гомогенная группа);
2) часть общей дидактической системы, которая обеспечивает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых.

**Дифференциация** обучения (дифференцированный подход в обучении) – это

1)создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента;
2) комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию

- по возрастному составу (школьные классы, возрастные параллели, разновозрастные группы).

- по полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы).

- по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения школы).

- по уровню умственного развития (уровню достижений).

- по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.)

- по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

В любой системе обучения в той или иной мере присутствует дифференцированный подход и осуществляется более или менее разветвленная дифференциация.
Однако в ряде педагогических систем дифференциация учебного процесса является приоритетным качеством, главной отличительной особенностью, и такие системы могут быть названы «технологиями дифференцированного обучения».

**Особенности дифференциации по уровню**

Дифференциация по уровню умственного развития не получает в современной педагогике однозначной оценки; в ней имеются наряду с положительными и некоторые отрицательные аспекты.

При уровневой дифференциации выделяем следующие положительные аспекты:

- исключаются неоправданные и нецелесообразные для общества уравниловка и усреднение детей;
- у учителя появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному;
- появляется возможность более эффективно работать с трудными учащимися, плохо адаптирующимися к общественным нормам;
- реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании;
- повышается уровень Я- концепции: сильные утверждаются в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, избавится от комплекса неполноценности;
- повышается уровень мотивации ученья;
- в группе, где собраны одинаковые дети, ребёнку легче учится.

Отрицательные аспекты:

- деление детей по уроню развития негуманно;
- высвечивается социально-экономическое неравенство;
ними;
- перевод в слабые группы воспринимается детьми как унижение их достоинства;
- понижается уровень Я-концепции: в элитарных группах возникает иллюзия исключительности, эгоистический комплекс; в слабых группах снижается уровень самооценки, появляется установка на фатальность своей слабости;
- понижается уровень мотивации ученья в слабых группах;
- перекомплектование разрушает классные коллективы.

Теоретическое обоснование данной технологии сводится к тому, что различия основной массы учащихся по уровню обучаемости сводится прежде всего ко времени, необходимому ученику для усвоения учебного материала.

Если каждому ученику отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра школьной программы. Как же можно применить технологию дифференцированного обучения на уроках физкультуры?
Например, урок гимнастики с элементами акробатики.
По своему качественному составу класс делится на несколько групп:
- первая - физически крепкие, которым обучение и выполнение дается легко и быстро.
- вторая - слабые физически, отнесенные по состоянию здоровья в подготовительную группу, плохо координированные.

Класс делится на подвижные и относительно гомогенные по составу группы, каждая из которых овладевает программным материалом на своем уровне в рамках базисного ядра. Группы формируются на основе тестирования для определения уровня физической подготовленности в начале учебного года. В зависимости от контингента, класс делится на 2 или 3 отделения среди парней и девчонок. Каждое отделение выполняет задание посильное данному уровню и получает оценки за усвоение и выполнение данного задания, что стимулирует интерес к выполнению и не вызывает негативной реакции.

**Библиографический список:**

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников/  М.В.Антропов.– М.: Просвещение, 2004, - с.5-6.
2. Давыдова, М.М. Если хочешь быть здоров/ М.М.Давыдова. – М:        Аквариум, 2001.- с.15-18.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки    здоровья/ Н.И.Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004.- с.7-9.
4. Исаева, С.А. Организация переменок и дидактических пауз в  начальной школе/ С.А.Исаева. – М.: Айрис, 2004.- с.4-5.
5. Ковалько, В.И.  Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ – М.: ВАКО, 2004.- с.9-11.
6. Методическая газета для учителей «Здоровье детей», Время активного внимания/ А.Витковский. - М: Издательский дом «Первое сентября», 2008.- с.3-4.
7. Щуркова, Н.Е. Новые технологии воспитательного процесса/ Н.Е.Щуркова. – М.: Просвещение, 1993.- с.21-22.
8. Якиманская, И.С. Личностно–ориентированное обучение в современной школе/ И.С.Якиманская, – М.: Просвещение, 1996.- с.10.