

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## ЭССЕ: «Здоровье сберегающие технологии на уроках физической культуры»

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.02.2024СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/150141/>

Алматы қаласы Алмалы ауданы

КММ №34 гимназиясының

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Ляпунова Ирина Константиновна

Ляпунова Ирина Константиновна

КГУ «Гимназия №34»

Управления образования г.Алматы

Алмалинский район.

Учитель физической культуры

Стаж: 42 года.

Категория: Педагог-исследователь

### ЭССЕ: «Здоровье сберегающие технологии на уроках физической культуры»

В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье — это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории.

Ориентация на здоровье сберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования.

Свою работу в качестве учителя физической культуры я стараюсь строить с

учениками, учителями, родителями и выпускниками таким образом, чтобы здоровьесбережение в этой деятельности являлось главным приоритетом.

Новое, это хорошо забытое старое, наполненное усовершенствованным понятийным аппаратом, а вопросам здоровья уделяли и уделяем всегда большое внимание.

**Актуальность** темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.

Состояние здоровья детей Казахстана вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять, раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей 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. В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

#### **Физическое здоровье:**

— это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

— это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

**Психическое здоровье:**

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Социальное здоровье:**

- это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье:**

- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно — информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье:**

- система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия «**здоровье**» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие образовательные технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи — сохранения и укрепления здоровья учащихся.

По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ — это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям В.Н. Зайцева, Л.В.Занкова и т.д. или по

«технологии здоровьесбережения».

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о здоровьесберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью.

**Цель педагогической (образовательной) технологии** — достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например, технология В.Н. Зайцева ориентирована на достижение оптимальных результатов в овладении младшими школьниками общеучебными умениями; цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова — всестороннее гармоничное развитие личности и т.д.

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только — в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

#### **Функции здоровьесберегающей технологии:**

*формирующая:* осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

*информативно-коммуникативная:* обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

*диагностическая:* заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

*адаптивная:* воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой

деятельности;

*рефлексивная:* заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

*интегративная:* объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

### **Типы технологий:**

*Здоровьесберегающие* (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

*Оздоровительные* (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия)

*Технологии обучения здоровью* (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

*Воспитание культуры здоровья* (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

### **Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям:**

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения
2. Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций) Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями

### **Основные «школьные» факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся:**

*Активно изучаемые и обсуждаемые:*

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- несовершенство учебных программ;
- авторитарный стиль преподавания;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;

- использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- неправильное питание учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- недостаточное финансирование школы.

*Недостаточно обсуждаемые и изучаемые вопросы:*

- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья;
- слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни;
- неблагоприятное состояние здоровья учителей;

**Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:**

- стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

**Положения здоровьесформирующего образования урока физической культуры в школе**

1. Создание такой общеобразовательной программы, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся.

Деятельность учителя в этом аспекте 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.

2. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе.

Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) 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. Если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний, и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.

3. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

4. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях:

освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую Министерством образования РК программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем. При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой и преподаватель

физической культуры всю тяжесть её освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы, то есть фактически переносит бремя ответственности за эффективность физического воспитания с себя на учеников. Более того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором не воспитания у учеников физической культуры, а отчуждения от неё. Вместе с тем, решение этого вопроса, причем на основе индивидуальных ориентиров, не вызывает никаких принципиальных трудностей.

К выражению «здоровьесберегающие технологии» многие уже привыкли, хоть и понимают его по-своему. Одни внедряют обучающую программу «Уроки здоровья», другие организуют соревнования классов, третьи используют универсальную программу, рекомендованную Министерством образования, четвертые ограничиваются фиточаем и витаминными салатами и т.д.

У данной деятельности в школе есть несколько направлений: обеспечение безопасной школьной среды; организация учебного процесса таким образом, чтобы он не вредил здоровью; использование методик, соответствующих возрасту и возможностям учеников; правильная организация двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы; формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; взаимодействие с медицинскими учреждениями, анализ состояния здоровья и учет результатов по его сбережению.

Главная цель работы учителей физкультуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Для этого необходимо:

- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обучить школьников приемам мобилизации и релаксации и духовного самосовершенствования.

Поставленные задачи решаются через:

- 1) совершенствование методики проведения урока,
- 2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися,
- 3) коррекцию знаний школьников на основе диагностики развития способностей и природных задатков,
- 4) мотивацию школьников к учению.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Освобожденным от занятий физической культурой, а так же детям, относящимся к подготовительной группе, надо предлагать подготовить доклады и сообщения по ЗОЖ.

На некоторых уроках использовать вопросы и задания, позволяющие узнать, понимают ли дети основные понятия и правила «здоровьесбережения»:

1. Дайте определение понятиям «Здоровье» и «Здоровый образ жизни».

2. Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?

3. Назовите 10 причин сказать «Нет» наркотикам.

4. Какими способами управления своим самочувствием и работоспособностью Вы владеете?

5. Как правильно дышать:

— ртом

— носом

— ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

Занятия на уроках, участие в соревнованиях, одним словом, физкультура – одна из основ нашего здоровья.

Именно учителя физкультуры должны помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Это особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

Однако в обучении физической культуре есть несколько **типичных проблем**, заставляющих учителей обращаться к опыту своих коллег, к новаторским идеям, к науке.

Основными проблемами можно считать следующие:

1. Низкий авторитет предмета
2. Слабая материально-техническая база

### 3. Перегруженность залов.

Для повышения авторитета предмета нужен новый подход к физкультуре в школе, соединяющий в одно целое уроки физкультуры и спортивные внеклассные мероприятия.

Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей в основной медицинской группе и подготовительной с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки.

С ранней весны и до поздней осени занятия по возможности надо проводить на свежем воздухе. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность. На уроках использовать фронтальный и групповой методы. При этом наиболее эффективно себя показал поточно-групповой способ. Творческая атмосфера на уроке в немалой степени зависит от подготовки к нему, куда входят тщательно продуманные объяснение учебного материала, постановка задач в последовательности их реализации и решения, разъяснение сущности двигательного действия, взаимосвязи и взаимообусловленности его элементов. Материал урока необходимо располагать в строгой логической последовательности от простого к сложному: эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – лазанием по канату, прыжковый бег – передачей мяча в парах.

Широко использовать различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применять мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки. Самостоятельная деятельность учащихся, внесение в напряженную работу элементов игры, необходимого отвлечения, переключения, успокоения, временного отдыха для регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций организма – все это создает ситуацию успеха, вселяя в ребят уверенность в своих силах.

По отдельным разделам программы можно использовать карточки с упражнениями трех степеней трудности. Если ученик недостаточно хорошо выполняет то или иное упражнение, он получает карточку-задание с коэффициентом трудности «1», с указанием срока для выполнения. По окончании указанного срока учащийся обязан сдать учебный норматив или выполнить разученное упражнение. После этого он получает карточку с коэффициентом «2», а после выполнения и этого задания – карточку с коэффициентом «3». Кроме того, карточки могут быть с моделями движений и описанием порядка выполнения различных упражнений из всех разделов учебной программы. Это позволяет осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход в обучении.

Что касается здоровьесбережения, то на уроках с соответствующим содержанием надо создавать представление о физическом развитии и здоровом образе жизни, обучать самостоятельным занятиям физическими упражнениями с использованием их для досуга и отдыха. Ребята ясно видят связь предмета «Физическая культура» с сохранением их здоровья и нормальным физическим развитием в дальнейшем.

Для обеспечения эффективного здоровьесберегающего процесса необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия обучения, нормировать учебную нагрузку и режим занятий, использовать здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

Необходимо создать в школе благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами содействовать формированию потребностей в ЗОЖ у учащихся, педагогов и родителей.

### **Список используемой литературы:**

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. — М.: Изд-во МГОУ, 2004.(Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н.. «Здоровьесберегающая школа» Москва, Педагогический университет «Первое сентября». 2006 г.

3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.

4. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.

5. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.

6. Сократов Н.В., Тиссен П.П. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников». Оренбург. Издательство

ОГПУ. 2007 г.

7. Макеева Д.З., Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». СПб., Образование и культура, 1999 г.

8. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. — № 11.

9. Касаткин В.Н., Щеплягина Л.А. «Здоровье. Учебно — методическое пособие для учителей 1 — 11 классов, Москва, 2001 г.

10. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4.

11. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6.