

Опытно - экспериментальная работа по теме:

«Организация урока физкультуры на основе здоровьесберегающих технологии»

учитель физической культуры: Белов Д.В.

Актуальность.

Важнейшая потребность современного Российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Для нас, как для учителей физического воспитания, звучит призыв подготовить, максимально вовлечь, приобщить к занятиям физкультурой и спортом обучающихся, привить им желание вести активный и здоровый образ жизни.

В 2019 г по решению Президента России Владимира Владимировича Путина стартовал Федеральный проект «Спорт-норма жизни». Главная цель которого – повысить качество жизни россиян и сформировать культуру спортивной жизни. Планируется, что к 2030 году 70% граждан страны будут систематически заниматься физкультурой и спортом.

Именно на уроках по физическому воспитанию происходит не только развитие физических качеств, но и формирование ребенка как личности, способной заботиться и поддерживать свое здоровье, заниматься саморазвитием, самодисциплиной, личности, готовой к труду и обороне своей Родины. Применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, использование современных систем диагностики, мониторингов позволяет отследить динамику в реализации поставленной задачи.

Цель работы: определить эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

Задачи.

1. Обзор литературы по данной теме.
2. Подобрать диагностический материал для проведения мониторинга.
3. Провести мониторинг, проанализировать полученные данные и сделать вывод об эффективности применения здоровьесберегающих технологий.

Мониторинг — процесс систематического или непрерывного сбора информации о параметрах сложного объекта или процесса.

Мониторинг здоровья – это процесс систематического непрерывного отслеживания здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие технологии: это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления, и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Здоровьесберегающие образовательные технологий это совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Здоровьесбережение и ее роль в учебном процессе рассматривается 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.

В системе образования применяют несколько групп здоровьесберегающих технологий, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы (медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические и др)

Здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках физической культуры.

Личностно-ориентированные технологии:

1. Личностно – ориентированный подход проектируется на основе диагностики здоровья и профессиональной компетентности учителя в данном вопросе
2. Дифференцированный и индивидуальный подходы обучающихся, применяется для обучения школьников как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Информационно-коммуникативные технологии :

1. презентации, доклады,
2. разработка методических материалов,
3. тестовые задания,
4. использование электронных учебников и образовательных ресурсов,
5. гаджеты для определения ЧСС, фиксирования времени выполнения упражнений и т.д

Здоровьесберегающие технологии

1. знакомство с результатами медицинских осмотров детей и их учёт в учебно-воспитательной работе;
2. помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;
3. создание условий для заинтересованного отношения к учёбе;
4. создание здорового психологического климата на уроках;
5. создание ситуации успеха для каждого ученика;
6. учет возраста, пола учащихся при проведении занятий физической подготовки;
7. учет состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности учащихся;
8. соблюдение необходимых условий в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим) на уроках физкультуры.

Формы и методы работы в реализации здоровьесберегающих технологий.

Одна из важных задач, стоящая перед учителем физкультуры, не только развить физические и психические качества обучающегося, но и научить его заботиться о своем здоровье, научить вести активный образ жизни, привить интерес к видам спорта и к самостоятельным занятиям физкультурой.

1. Упражнения и игры различной направленности
2. Физкультпаузы, физкультминутки, активные перемены.
3. Занятия в спортивных секциях

4. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, дыхательные гимнастики, гимнастика для глаз.
5. Соревновательная деятельность и проведение спортивных мероприятий («День здоровья, Веселые старты. Соревнования по ОФП. и т.д) 65. Спортивные праздники.
6. Занятия на свежем воздухе.
7. Викторины, круглые столы, КВН, конкурсы рисунков, плакатов, на знание теоретического материала (о правильном питании, как правильно закаливаться, об истории и развитии Олимпийского движения, о достижениях российских спортсменов, история и современность ГТО и т.д)
8. Соблюдение личной гигиены, правил по технике безопасности, СанПиНов при работе в спортивных залах и т.д

Диагностический материал для проведения мониторингов:

С целью оценивания эффективности здоровьесберегающих технологий используются различные виды мониторинга: анкетирование, тестирование физических качеств и теоретических знаний учащихся, диагностика и т.д

Мониторинг необходимо проводить минимум два раза в год осенью и весной, для отслеживания динамики и координации дальнейшей работы.

1. Проба Руфье — Диксона

Представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10^{[1]}$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 — хорошая работоспособность; 3—6 — средняя; 7—9 — удовлетворительная; 10—14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другие модификации расчета: $((P2-70) + (P3-P1))/10$

Полученный индекс Руфье—Диксона расценивается как:

- хороший — 0,1 — 5;
- средний — 5,1 — 10;
- удовлетворительный — 10,1 — 15;
- плохой — 15,1 — 20.

2. «Семь показателей самоуправления»

Для скрининга и оценки индивидуальной динамики можно использовать методику «Семь показателей самоуправления», предназначенную для учащихся любого класса. Измеряется время, в течение которого испытуемый может:

- 1) удерживать равновесие, стоя на правой ноге;
- 2) удерживать равновесие, стоя на левой ноге;
- 3) задержать дыхание на вдохе;

- 4) задержать дыхание на выдохе;
- 5) тянуть гласную «а»;
- 6) тянуть гласную «о»;
- 7) тянуть гласную «и».

Результаты каждого учащегося сравниваются со средними показателями всего класса (параллели), что позволяет выделить учащихся группы риска. При повторном (1–2 раза в год) проведении этой программы получают данные для сравнения результатов одного и того же школьника в динамике.

3. Определение ведущего мотива занятий физическими упражнениями

Выберите цифру от 1 до 5, где 1 – совершенно не важно, а 5 – очень важно.

Мотив	
Самосохранение здоровья	1 2 3 4 5
Самосовершенствование	1 2 3 4 5
Двигательная активность	1 2 3 4 5
Долженствование (внутренний мотив долга)	1 2 3 4 5
Оценка окружающих (внешняя стимуляция)	1 2 3 4 5
Приобретение практических навыков	1 2 3 4 5
Общение	1 2 3 4 5
Доминирование	1 2 3 4 5
Физкультурно-спортивные интересы	1 2 3 4 5
Соперничество	1 2 3 4 5
Удовольствие от движений	1 2 3 4 5
Игра и развлечение	1 2 3 4 5
Подражание	1 2 3 4 5
Привычка	1 2 3 4 5
Положительные эмоции	1 2 3 4 5

4. Тест – анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащихся.

Инструкция: постарайтесь дать оценку данному учащемуся по приведенным ниже позициям по 4-балльной шкале: 0 – признак не выражен (отсутствует); 1 – признак слабо выражен или проявляется изредка; 2 – признак умеренно выражен или проявляется периодически; 3 – признак явно выражен или проявляется постоянно.

1. С детства наблюдались проявления ослабленного здоровья, болезненности.
2. Ранее переносил тяжелые заболевания, травмы, операции.
3. Растет в неблагополучной семье.
4. У семьи материальные трудности.
5. Характерно асоциальное окружение (друзья, соседи, родственники).
6. Ведет неправильный (нездоровый) образ жизни.
7. Ведет малоподвижный образ жизни (недостаток физической активности).

8. Низкий интеллектуальный уровень.
9. Низкий культурный уровень, узкий круг интересов.
10. Характерна несформированность гигиенических навыков.
11. Беззаботен, проявляет безответственность.
12. Проявляет астенические черты характера, слабую волю.
13. Не проявляет интереса к своему здоровью.
14. Отличается низкой поисковой активностью, безынициативен.
15. Имеет повышенно возбудимую нервную систему, подвержен стрессам.
16. Плохой контакт с учителями.
17. Характерна повышенная утомляемость.
18. Употребляет (употреблял в прошлом) одурманивающие вещества.
19. Курит.
20. Предъявляет частые жалобы на здоровье.

Интерпретация результатов. Благополучными можно считать показатели в пределах 20–35 баллов. Показатели более 40 баллов являются основанием для отнесения школьника в группу риска.

5. Анкета, использования ИКТ в физической, спортивной и соревновательной деятельности.

1	Я использую компьютер для выполнения домашних заданий по физической культуре	1 2 3 4 5
	Я пользуюсь электронными учебниками по физкультуре	1 2 3 4 5
	Я использую для подготовки к урокам по физкультуре образовательные аккаунты.	1 2 3 4 5
	Я веду дневник самонаблюдения используя ИКТ	1 2 3 4 5
	Я использую смарт-часы или другие электронные устройства для фиксации своих результатов (ЧСС, АД, времени, расстояния ит.д)	1 2 3 4 5
	Я занимаюсь киберспортом	1 2 3 4 5
	Я изучаю технику выполнения упражнения пользуясь электронным эталоном.	1 2 3 4 5

5. Опросник М. М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой»

ФИО _____

Оцените в баллах от 1 до 5 ваше согласие с каждым из 30 утверждений: 1 – не согласен совсем; 2 – мне безразлично; 3 – согласен частично; 4 – скорее да, чем нет; 5 – согласен полностью. Выберите вариант оценки и отметьте его крестиком или другим знаком.

	Утверждения	оценки
1	Всегда с нетерпением жду занятий физической культурой, потому что они помогают укреплять мое здоровье.	1 2 3 4 5
2	Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность	1 2 3 4 5
3	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость.	1 2 3 4 5
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	1 2 3 4 5

5	Мне приходится ходить на занятия физической культурой из-за различных внешних обстоятельств, сама я бы не стала этого делать	1 2 3 4 5
6	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	1 2 3 4 5
7	На занятиях есть все условия для общения с интересными людьми	1 2 3 4 5
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	1 2 3 4 5
9	Интерес к физической культуре у меня не пропадает и в периоды отпуска, и в периоды интенсивной работы	1 2 3 4 5
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	1 2 3 4 5
11	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.	1 2 3 4 5
12	Я считаю, что на занятиях ФК обязательно должны быть игры и развлечения	1 2 3 4 5
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.	1 2 3 4 5
14	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	1 2 3 4 5
15	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	1 2 3 4 5
16	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что занятий физической культурой, на которые я хожу в студии, недостаточно.	1 2 3 4 5
17	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.	1 2 3 4 5
18	Во время отпуска мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.	1 2 3 4 5
19	Как во время отпуска, так и во время интенсивной занятости на работе, я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	1 2 3 4 5
20	Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом во время отпуска не прерывались, меня обязательно кто-то должен контролировать.	1 2 3 4 5
21	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.	1 2 3 4 5
22	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.	1 2 3 4 5
23	На соревнованиях мне нужна только победа	1 2 3 4 5
24	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	1 2 3 4 5
25	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества.	1 2 3 4 5
26	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.	1 2 3 4 5
27	Занятия физической культурой привлекают меня играми и развлечениями	1 2 3 4 5
28	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.	1 2 3 4 5
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.	1 2 3 4 5
30	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в отпуске	1 2 3 4 5

	помогают мне оставаться радостной, бодрой, в хорошем настроении.	
--	--	--

Результаты мониторинга применения здоровьесберегающих технологий.

Исследование проводилось в 7х-5х классах ГБОУ «Камско-Устьинской кадетской школе-интернат»
В исследовании принимали участие 2 класса обучающихся по 15 человек.

В начале учебного года был проведен входной контроль- определение уровня физической подготовленности: тестирование физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, силы, гибкости, координации.

Результат входного контроля.

	Уровень физической подготовленности мальчики		
	низкий	средний	высокий
7 класс	4	7	4
8 класс	3	7	5

2. По итогам анкетирования «Определение ведущего мотива занятий физическими упражнениями.

Мотив	7 класс (%)	8 класс (%)
Самосохранение здоровья	75	77
Самосовершенствование	53	72
Двигательная активность	95	98
Долженствование (внутренний мотив долга)	43	62
Оценка окружающих (внешняя стимуляция)	78	82
Приобретение практических навыков	71	84
Общение	91	87
Доминирование	8	24
Физкультурно-спортивные интересы	63	74
Соперничество	48	52
Удовольствие от движений	84	97
Игра и развлечение	97	100
Подражание	38	43
Привычка	10	18
Положительные эмоции	97	98

Из таблицы видно, что ведущим мотивом к занятиям физическими упражнениями у обучающихся обоих классов является: двигательная активность, общение, игра и развлечение и положительные

эмоции. Средне выражено – удовольствие от движений, самосохранение здоровья и оценка окружающих. Совсем слабо выражено доминирование,

При проведении эксперимента было принято решение в 7 классе максимально использовать здоровьесберегающие технологии такие как : личностно – ориентированный подход, дифференцированный и индивидуальный подход. Задания выдавались с учетом физического развития ученика, результат сравнивался со своим собственным результатом, на основании этого выставлялась оценка; предлагалось работать в парах, где каждый оценивал выполнение упражнения партнером, совместно разбирая ошибки; во второй части урока обязательно проводились подвижные или спортивные игры, в конце урока дыхательные упражнения и упражнения на коррекцию осанки и растяжка. Большая часть уроков была проведена на свежем воздухе. Так же ученикам предлагалось, используя ИКТ подготовить дополнительный материал (сообщение) по теме урока. Во время перемены ученики первой группы проводили активные перемены в начальной школе, а во время урока практиковали физкультпаузы.

В 8 классе ребята только выполняли упражнения строго по заданию учителя. Учитывались только нормативные результаты. Уроки проводились в спортзале,

В обеих группах учебный материал был выдан в полном объеме.

По окончании эксперимента, который проходил в течении месяца, психологический климат в 7 классе был выше, ученики с удовольствием приходили на урок, активно работали и получали хорошие отметки. Двигательная активность была на высоком уровне. Во время остальных уроков было отмечено улучшение дисциплины.

В 8 классе наоборот двигательная активность снизилась, школьники стали уклоняться от уроков, забывая спортивную форму, ссылаясь на недомогания. Успеваемость понизилась, двигательная активность понизилась, Психологический климат на уроке ухудшился.

Тестирование уровня физической подготовки дало следующие результаты.

	Уровень физической подготовленности мальчики		
	низкий	средний	высокий
7 класс	4/1	7/9	4/4
8 класс	3/3	7/8	5/4

Красным цветом выделены начальные значения, черным после проведения эксперимента. В 7 классе число учеников с низким уровнем физической подготовленности стало меньше, а с высоким уровнем увеличилось, В 8 классе наоборот число с высоким уровнем подготовки стало меньше.

Вывод: На основании полученного эксперимента можно сделать выводы, что использование здоровьесберегающих технологий в обучении оказывает положительный результат на личную мотивацию к занятиям физкультурой, на улучшение психологического климата в классе и на улучшение работоспособности обучающихся и, как следствие, улучшение физической подготовленности.

Используемая литература и интернет-ресурсы.

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М. Прогресс, 2016. – 267 с.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? - М. Просвещение, 2020. – 120 с.
3. Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе». <http://www.allbest.ru/dip/>.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Народное образование. 2009. 255 с. Учебная программа для общеобразовательных школ.
5. Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-obrazovatelnye-tehnologii-obyazatelnoe-usloviye-pri-obuchenii-shkolnikov-pri-vnedrenii-fgos>