

Обобщение педагогического опыта учителя физической культуры

Базаркиной Ларисы Викторовны

Тема: «Здоровьесберегающие технологии, как процесс оздоровления школьников на уроках физической культуры.»

Автор опыта: Базаркина Лариса Викторовна, 15.11.1976 г.р., в 2018 году окончила «Факультет физической культуры» МГПИ им. М.Е. Евсевьева по специальности учитель физической культуры. С 2011 г. учитель физической культуры в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Селищинская средняя общеобразовательная школа» Краснослободского муниципального района Республики Мордовия. Общий стаж – 20 лет, педагогический – 12 лет.

1. Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена тем, в современных условиях значительно возрастает роль семьи и школы в формировании всесторонне развитой личности, сохранении и укреплении здоровья детей школьного возраста. Семья и школа должны создать благоприятные условия для сохранения и укрепления физического, психического здоровья школьника и у него формирования здорового образа жизни.

Формирование положительной мотивации школьников к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью, прежде всего, зависит от правильного взаимодействия школы и семьи, от целенаправленно организованной совместной работы родителей и учителей. Физическое и психическое здоровье детей школьного возраста в значительной мере зависит от их активного сотрудничества и взаимодействия в организации и проведении просветительной, профилактической и физкультурно-оздоровительной работы.

Сейчас трудно встретить абсолютно здорового человека. 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 (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, психо-эмоциональные изменения.

Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в

социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учеников мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, турпоходы и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до обучающихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих студентов, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.

Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной.

Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное комплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования.

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Формирование гармонично развитой личности посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных качеств;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
- Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение данной технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Я учу сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы обучающиеся были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы они с желанием спешили на урок. Каждый свой урок я начинаю с улыбки, чтобы видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают уроку проводить продуктивно и интересно. Я считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Пожалуй, нет на сегодняшний день учителя, который бы не использовал на своих уроках мультимедийные технологии. Использование данной технологии помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Я провожу теоретические уроки, где применяю ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Обучающиеся учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. При знакомстве с тем или иным видом спорта мы совершаем

виртуальные заочные экскурсии по местам его зарождения. Возможности использования сети Интернет на уроках заключаются в поиске информации в Интернете необходимого материала для написания рефератов и проектов. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями.

В своей работе я применяю личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение и здоровьесберегающие технологии.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы на уроке: метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними – ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья обучающихся. Поэтому в начале каждого учебного года обучающиеся проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакоблюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности обучающиеся дозирую нагрузку на уроке.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. В январе-феврале обучающиеся ходят на лыжах. Уроками лыжная подготовка не ограничивается, я стараюсь с учениками проводить и выходные дни на свежем воздухе: это походы в лес, различные соревнования на лыжах, санках. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки.

Веду также внеклассную работу по предмету: занятия спортивного кружка, часто провожу различные соревнования, конкурсы, ведь интересы обучающихся и отношение их к занятиям различны. Одни любят спортивные игры, другие, легкую атлетику. А во внеклассных мероприятиях, особенно в соревнованиях – принимают активное участие, с удовольствием выполняют все задания.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом учителя. Содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда на уроке: индивидуальные задания

отстающим, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность учеников.

3. Наличие теоретической базы опыта.

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К. Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология». В основе опыта лежит комплексная программа физической культуры.

Задачей физического воспитания в школе является развитие физических качеств соответственно возрасту обучающихся, без чего его личность нельзя признать всесторонне развитой. «Этот процесс возможно осуществить только посредством физических упражнений – многократного повторения заданного двигательного действия». Другими словами принципиально по-новому, нежели развивающие мышление, происходит познание явлений сферы физической культуры. Здесь имеет место тренинг и уместны тесты, как средство за уровнем развития физических качеств. Хотя частично эта задача может решаться в ходе обучения двигательными действиями. Она должна ставиться специально, должна предусматриваться в учебном процессе средства ее решения, соответствующие формы организации и контроля.

Из этого следует, что основными видами обучения являются:

- основное обучение-урок,
- дополнительно-физкультурное оздоровительное мероприятие,
- факультативно-спортивные тренировки,
- самостоятельно-досуговые занятия.

Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций - это своеобразное проявление метода физических упражнений.

Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения обучающихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

«Физическая активность обусловлена, в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, ученики в качестве

мотивов таких занятий на первом месте называют получения удовольствия от самого процесса физической активности».

4. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого- педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью. Подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих обучающихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Второй. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель-умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития они делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания.

Уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению обучающихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей.

С целью активизации мышления обучающихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где они определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у обучающихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися.

5. Анализ результативности.

Труд учителя - тяжелый труд, но труд радостный, когда видишь добрые плоды своей работы. Использование региональных материалов на уроках физической культуры дает возможность изложить материал наглядно, способствует повышению качества обучения и уменьшения утомляемости обучающихся. Презентации, помогают учителю в повышении темпа изложения материала и в наиболее полном удовлетворении запросов и любознательности. В результате использования спортивных игр идет стабильный рост качества ЗУН обучающихся по физической культуре. У обучающихся повысилась двигательная активность, повысился интерес к занятию спортом.

Подтверждением результативности моей работы являются стабильно положительная динамика качества знаний обучающихся:

2019-2020 учебный год - 100%

2020-2021 учебный год - 100 %

2021-2022 учебный год - 100 %

Результаты участия обучающихся в олимпиадах:

Название мероприятия	Уровень	Дата участия	Результат	Подтверждающий документ
Международная интернет-олимпиада	Международный	2020	3 место	Диплом Сидорова Юлия
Международная интернет-олимпиада	Международный	2022	1 место	Диплом Гришин Илья

Зональный этап Всероссийских соревнований футболу среди обучающихся общеобразовательных учреждений на призы клуба «Кожаный мяч» младшая группа 2007-2008 г. р. Юноши	республиканский	05.03.2018	2 место	Грамота
Зональный этап Всероссийских соревнований футболу среди обучающихся общеобразовательных учреждений на призы клуба «Кожаный мяч» младшая группа 2007-2008 г. р. Юноши	Республиканский	18.05.2019	2 место	Грамота
Полуфинал Всероссийских соревнований по мини-футболу среди команд общеобразовательных школ (девочки 2002-2003 г.р.) РМ (в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу»)	Республиканский	07.12.2019	3 место	Грамота
Личное Первенство Краснослободского муниципального района по настольному теннису среди юношей 2001-2003г.р.	Муниципальный	18.03.2019	2 место	Грамота Данилин Кирилл
Муниципальные соревнования в рамках Всероссийского фестиваля «Веселые старты» РДШ	Муниципальный	Март 2019	3 место	Грамота
Муниципальный этап Первенства	Муниципальный	8.05.2019	1 место	Грамота

Краснослободского муниципального района по футболу среди обучающихся общеобразовательных учреждений на призы клуба «Кожаный мяч» 2008 2009 г. р. Юноши	льный			
Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини-футболу среди команд общеобразовательных школ (девочки 2002-2003.р.) в 2019-2020 гг. РМ (в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу»)	Муниципальный	30.10.2019	1 место	Грамота
Муниципальный этап Первенства Краснослободского муниципального района по футболу среди обучающихся общеобразовательных учреждений на призы клуба «Кожаный мяч» 2008- 2009 г.р. девочки	Муниципальный	8.05.2019	2место	Грамота
Чемпионат Первенство Мордовии по легкой атлетике	Республиканский	23.12.2018	3 место	Грамота Чабанова Наталья
Республиканские соревнования Кубок ГБУ РМ « КСШОР» и первенство Краснослободского муниципального района по легкой атлетике имени П. Г.Болотникова	Республиканский	14.05.2019	1 место	Грамота Бакайкин Дмитрий

Республиканские соревнования Кубок ГБУ РМ « КСШОР» и первенство Краснослободского муниципального района по легкой атлетике имени П.Г.Болотникова	Республиканский	14.05.2019	2 место	Грамота Данилин Кирилл
Республиканские соревнования по легкой атлетике на призы Главы Республики Мордовия В.Д. Волкова	Республиканский	14.09.2019	3 место	Грамота Федосеева Вероника
Республиканские соревнования по легкой атлетике	Республиканский	2021	2 место	Грамота Федосеева Вероника
Республиканские соревнования по легкой атлетике памяти – интернационалистов уроженцев Краснослободского муниципального района Республики Мордовия	Республиканский	Сентябрь 2022	1 место	Грамота Федосеева Вероника
Муниципальный этап соревнований по шашкам на призы клуба «Чудо шашки» среди команд общеобразовательных организаций Краснослободского муниципального района Республики Мордовия	Муниципальный	14.03.2022	3 место	Грамота
Муниципальный этап соревнований по футболу среди	Муниципальный	19.05.2022	1 место	Грамота

сельских команд «Колосок» юноши 2009-2010г.р.					
Зональный этап соревнований по футболу среди сельских команд «Колосок» юноши 2009-2010г.р.	Республик анский	23.05.202 2	1 место	Грамота	
Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини- футболу среди команд общеобразовательных школ (девочки 2007- 2008р.) в 2022-2023гг. РМ (в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу»)	Муниципа льный	21.11.202 2	1 место	Грамота	
Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини- футболу среди команд общеобразовательных школ (девочки 2009- 2010р.) в 2022-2023гг. РМ (в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу»)	Муниципа льный	22.11.202 2	2 место	Грамота	
Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини- футболу среди команд общеобразовательных школ (юноши 2007- 2008р.) в 2022-2023гг. РМ (в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол	Муниципа льный	31.10.202 2	3 место	Грамота	

в школу»)				
Всероссийский фестиваль футбол в школе	Республик анский	2022	Победит ель	Диплом

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

6.Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

Большую трудность вызывает наблюдение за уровнем физической подготовленности обучающихся. Вызывает трудность проведения спортивных соревнований для обучающихся с низкой физической подготовкой. При организации обучения по формированию индивидуального здоровья обучающихся много времени отводится по составлению карточек для использования общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.

7. Адресные рекомендации по использованию опыта.

Опыт адресуется учителям физической культуры, руководителям МО. Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), являются основой высокой работоспособности во всех видах деятельности: учебной, трудовой, и спортивной. Физической культурой и спортом заниматься можно в любом возрасте, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект.

8. Наглядное приложение:

В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые уроки, выступаю на семинарах; педсоветах, участвую в работе ШМО.