Полько Г.М., Аккубекова Г.Н.

Особенности использования здоровьесберегающих технологии во внеклассной работе по физической культуре

*Сибайский институт (филиал) ФГБОУ ВО Башкирский государственный университет
(Россия, Сибай)*

doi: 10.18411/sr-10-02-2019-42

idsp: sciencerussia-10-02-2019-42

Аннотация

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. В последние годы до 80% страдают заболеваниями разных направлений. Дети больны, но статистика приводит определённые числа. Показатель физической подготовленности современных школьников достигает лишь 60% от результатов их сверстников 60-70 годов.

Ключевые слова: здоровьесбережения учащихся, здоровьесберегающие технологии, психолого-педагогические и методические исследования, ценности здоровья.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема развития, обучения и воспитания во внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования.

Одной из форм учебно-воспитательного процесса, составляющего часть воспитания, является внеклассная работа по физическому обучению. Правильно поставленная внеклассная работа в школе имеет большое образовательное и воспитательное значение. Она расширяет и углубляет знания, полученные на уроке, позволяет приобрести многие полезные навыки, а, следовательно, приближает обучение и воспитание к жизни. Внеурочная работа облегчает индивидуальный подход к учащимся, создает благоприятные условия для развития у них самостоятельности.

Для решения данной проблемы необходимо введение здоровьесберегающих технологий. Данной темой занимались многие теоретики, такие как Брехман И.И., Бирюков Д.А., Феофанов В.Н., Сократов Н.В. Возникает резкая необходимость укреплять здоровье детей. Однако, исследователи отмечают, что в настоящее время ещё пока не достаточно разработано содержание базовых знаний по проблеме здоровья, не разработаны приёмы и методики. У детей начальной школы большая учебная нагрузка. В программу начального обучения стали вводиться новые ФГОС [22].

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься медицинские работники и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Цель данной статьи: разработать методику здоровьесбережения во внеклассной работе для учащихся начальной школы.

Объект исследования: образовательный процесс младших школьников в условиях внеклассной работы.

Предмет исследования: физическое здоровье младшего школьника.

Гипотеза: Физическое здоровье школьников улучшится, если в образовательный процесс младших школьников в условиях внеклассной работы внедрить методику здоровьесбережения, включающую:

- учёт анатомо-возрастных особенностей детей младшего школьного возраста для предупреждения нарушений здоровья;
- внедрение дополнительных занятий по кинезотерапии;
- организуется здоровьесберегающая деятельность младших школьников, направленная на развитие физического здоровья.

В соответствии с целью и гипотезой ставятся **задачи исследования**:

1. Осуществить информационный поиск и анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования.
2. Изучить особенности анатомо-физиологического развития детей младшего школьного возраста.
3. Рассмотреть теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий в образовании.
4. Разработать и экспериментально проверить методику здоровьесбережения во внеклассной работе.

Практическая значимость работы: Разработка и апробация методики по здоровьесбережению детей младшего школьного возраста помогут учителям физической культуры в приобщении учащихся к ценности здоровья в различных организационных формах обучения.

Л. М. Панчешникова считает, что вне сомнений тот факт, что внеклассная работа по предмету играет огромную роль для современной школы. В условиях перестройки социальной и экономической жизни общества сильно возрастает роль внеклассной работы в воспитании нового облика личности.

Основные задачи внеклассной работы:

1. Привитие интереса к физической культуре.
2. Развитие и совершенствование навыков по физической культуре и спорту.
3. Развитие творческой активности, инициативы и самостоятельности учащихся.
4. Подготовка учащихся к практической деятельности.
5. Организация отдыха учащихся в сочетании с их эстетическим и нравственным воспитанием.

Опыт показывает, что педагогические задачи успешно решаются лишь при органическом сочетании учебно-воспитательной работы в ходе урока с целенаправленным воздействием на учащегося во внеурочное время, поэтому внеурочные занятия справедливо рассматриваются как важная составная часть работы школы.

Организация исследования

Для детей контрольных групп были организованы дополнительные занятия по хореографии. Для детей опытных были организованы дополнительные занятия по кинезотерапии, содержание которых представлено в нашей экспериментальной методике «Растём и учимся здоровыми!».

Цель исследования- определить физический уровень развития младшего школьного возраста посредством использования методики здоровьесбережения.

Экспериментальная программа «Растём и учимся здоровыми!» подразумевает 1 занятие в неделю с 15.00-16.00.

Предметно-пространственная среда в школьном учреждении должна служить основой для двигательной деятельности детей, своеобразной формой их самообразования в области здоровья.

Взрослые должны служить эталоном здорового поведения, уметь создавать здоровьеразвивающие бытовые и игровые ситуации. У детей должна вырабатываться потребность следить за своей осанкой и периодически проверять её, самостоятельно выполнять упражнения для осанки и стопы.

В работе с детьми применяются кооперативные формы игры: игры без победителей, которые приносят радость, доставляют удовольствие, довольно увлекательны, способствуют созданию «ситуации успеха». Радость и успех необходимы детям, поскольку игра даёт чувство радости и удовлетворения. В основном используются игры, для лечебной физической культуры.

При разработке программы мы учитывали «школьные» факторы, негативно воздействующие на здоровье учеников:

- недостаток двигательной активности учащихся;
- несоблюдение санитарно- гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- перегрузка учебных программ;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- неправильное питание учащихся;
- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся;
- недостаточность знаний учителей физической культуры, необходимых для реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

Каждая категория представлена серией игр по определенной теме.

Ожидаемые результаты:

- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

Опыт работ показывает, что игротерапия является наиболее эффективной формой кинезотерапии. Она вносит разнообразие в жизнь детей, создает атмосферу праздника, дарит радость, чувство удовлетворенности от постепенно улучшающихся игровых достижений и способствует приобретению новых знаний, умений и навыков.

Результаты исследования.

Для того чтобы выяснить какие проблемы со здоровьем есть у детей нами был проведен тщательный анализ медицинских карт учащихся. А также для родителей на собрании была проведена беседа, о результатах анализа медицинских карт учащихся, и пояснение тому, какие заболевания можно лечить усилиями школы и их самих. Было проведено анкетирование родителей учащихся, которое помогло в дальнейшем разработать программу эксперимента.

Мы брали данные в школьного врача в качестве дополнительного материала о здоровье школьников. Данных представлены в виде теста «Ориентировочной оценки риска нарушений здоровья школьника». В начале учебного года мы наблюдали следующее состояние здоровья:

Таким образом, по результатам обследования видно, что одной из самых важных проблем в классе является проблема заболевания опорно-двигательного аппарата и нарушения осанки. Кроме того, большое место среди учащихся данных групп имеют травмы, глазные и слуховые заболевания. Большой акцент делается и на разнообразные ЛОР- заболевания.

Рассматривая все полученные данные мы можем сделать вывод, что учащиеся начальной школы страдают большой загруженностью и нарушением осанки, то есть идёт несоответствие физической и психологической нагрузки на организм ребёнка младшего школьного возраста.

Завершая описание результатов опытно- экспериментальной работы, можно сделать общий вывод. Проверка экспериментальной программы по здоровьесбережению младших школьников средствами внеклассной работы по физической культуре подтвердила её эффективность. Это выразилось в существенных положительных изменениях в экспериментальной группе детей.

Таким образом, первые результаты апробации программы позволяют утверждать, что работа по этой программе может быть эффективной. Беседа с родителями показала, что современные дети очень подвержены различным заболеваниям. Обсуждение плана мероприятий, рассказ о самой программе вызвали одобрение, потому что сами они не в состоянии следить за физическим развитием своих детей. Кроме того, уже первые игры показали, что дети, включённые в работу по этой программе, стали проявлять заинтересованность. Несмотря на короткий срок, было выявлено, что физическая активность детей повысилась, появилось понимание здоровья.

В процессе работы нами был использован комплексный и деятельностный подход. Дети через собственную деятельность познавали, что такое здоровье через игру. Комплексный подход состоял в использовании различных видов искусств: музыка, видеофильмы, зарядка с мультимедиа и т.д.

Использовались методы внеклассной работы младших школьников: игра, беседа. Кроме того, на физическое развитие влияют такие формы работы, как сказка, экскурсия, игровые задания, практическая деятельность ребёнка.

В ходе исследования подтвердилась выдвинутая нами гипотеза: физическое здоровье школьников улучшилось, если в образовательный процесс младших школьников в условиях внеклассной работы внедрить программу здоровьесбережения. Апробация может быть продуктивной, если во внеклассную работу включить программу здоровьесбережения.

Таким образом, данная программа поможет:

- проводить внеклассную работу по физической культуре при начальных проявлениях заболеваний;
- научить младших школьников правильному уходу за своим здоровьем;
- усилить связь между знанием о своём здоровье и физическим развитием;
- познакомить детей с игротеккой.

Данная программа способствует здоровьесбережению младших школьников на занятиях по физической культуре.

Выводы

1. Рассмотрев возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста можно сказать, что здоровьесберегающая технология – это: условия воспитания ребенка в коллективе; рациональная организация учебного процесса; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учителя по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

2. Для здоровьесбережения школьников необходимо применение игр, игровых упражнений, соревнований.

3. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения во внеклассной работе необходимо применять группы средств и методов: средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, тренировки, убеждение (разъяснение), инструкции, положительный пример и т.д.

4. После анализа общих показателей здоровья школьников нами был сделан следующий вывод: к основным проблемам школы, связанным с заботой о здоровье учащихся относятся следующие:

- учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- неправильная организация физической активности учащихся;
- питание школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- предупреждение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- необходимость сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;
- организация физической активности учащихся.

Чтобы всё вышеперечисленное в меньшей мере отражалось на здоровье младших школьников, необходимо проводить и организовывать дополнительные занятия по физической культуре для развития личности ребёнка, осознанию им необходимости сохранности здоровья, как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям физической культурой.

1. Источник №1 Ермакова М.А. С.С. Коровин, Г.М. Полько. Формирование индивидуального опыта здоровьесбережения у учащихся в образовательной среде школы : монография / М.А. Ермакова, С.С. Коровин, Г.М. Полько