Здоровьесберегающие технологий на уроках физической культуры (из опыта работы)

Целью своей профессиональной деятельности считаю поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни. Это работа должна формировать из ребёнка личность, развитую всесторонне и гармонично. Основными направлениями я выбрала следующие:

- укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение общего среднего уровня физической подготовки учащихся;

- популяризация и агитация здорового образа жизни;

- стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта

Существует ошибочное мнение о том, что «урок физической культуры сам по себе всегда является здоровьесберегающим». Тем не менее, существуют принципы здоровьесберегающих технологий, без соблюдения которых урок не будет нести в себе положительное содержание. Поэтому, методику своей работы выстраиваю по следующим принципам (по В.И.Ковалько):

- учет возрастных индивидуальных особенностей;

- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на 3 части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. Они должны «иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов». На основании этого, скоростные упражнения использую с учётом возрастных особенностей.

В младшем школьном возрасте использую разнообразные задания, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

В среднем школьном возрасте применяю скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, а также повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

В старшем школьном возрасте использую комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Дистанцию бега для развития скорости увеличиваю до 80-100 м.

Скоростные упражнения у детей сочетаю с упражнениями на расслабление мышц: обучаю их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания нужно расслаблять мышцы голени).

Обучение двигательным умениям и навыкам является важнейшей задачей урока по физическому воспитанию. На начальном этапе обучения (этап знаний и умений) технике бега на короткие дистанции, я применяю фронтальный метод. При обучении работе рук, я объясняю учащимся технику стартового положения и стартового разгона. Следующим этапом обучения является бег по дистанции и финишное набегание. При обучении бегу по дистанции, я акцентирую внимание учащихся на прямолинейность движения (кратчайший путь), а также на правильную постановку стопы при беге и работу рук.

Одним из условий успешного обучения гимнастическим упражнениям является постоянное совершенствование физических качеств, поэтому я уделяю много внимания на уроках их развитию и совершенствованию, в том числе и на уроках обучения спортивной гимнастике в 5 классе. Это общеразвивающие упражнения с набивными мячами: например, поднимание набивного мяча 4–5 раз каждой рукой в отдельности вверх и опускание его.

Осенью и весной провожу мониторинг (зачет) по основам физической подготовки, в него входят:

скоростные способности - бег 30м, с

координационные способности – челночный бег 3х10м, с

скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места, см

выносливость – 6-ти минутный бег, м

силовые – подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики), пресс, количество раз за 30с (девочки).

Одна из проблем – как строить работу с детьми, которые чрезмерно стройны или, наоборот, имеют избыточный вес? Как таких детей вовлечь в полноценные занятия физической культурой, на что обращать особое внимание в первую очередь? Вот несколько конкретных примеров работы при прохождении различных разделов учебной программы:

Во время беговой подготовки всегда слежу за тем, чтобы и полные, и худые, как и все ослабленные дети, не бегали «через силу». При беге на выносливость, особенно на начальном этапе обучения, они всегда следуют установке: «Устал – можешь перейти на шаг, но никогда резко не прекращай бег, не останавливайся».

В спринте стараюсь так комплектовать забеги, чтобы не было слишком большой разницы в скоростной подготовке ребят. В младших классах полных детей ставлю в один забег.

Прыжки и метания организую по группам, формируемым согласно двигательной подготовленности учащихся. В прыжках в высоту нередко применяю наклонную веревочку. Тем, кому трудно, а это могут быть и полные, и чрезмерно худые, преодолевают веревочку с того конца, где она натянута ближе к земле. При метании всегда подчеркиваю физическую мощь полных ребят и неплохую координацию худеньких.

В зависимости от решаемых задач и физического состояния учеников варьирую в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

В конце каждого урока или его части осуществляю рефлексию состояния ребенка, его отношения к происходящему, его переживаний на уроке.

Важнейшим компонентом здоровьесберегающей активности является рациональная организация двигательного режима, составной частью которого могут использоваться подвижные игры. Включение игр в урок или учебно-тренировочное занятие во внеклассной работе всегда вызывает у детей положительные эмоции, особый интерес при обучении и совершенствовании тех или иных умений и навыков.

Учёт возрастных особенностей учащихся важен при выборе игры на уроке. Я использую самые доступные игры: пионербол, перестрелку, сюжетные, народные подвижные игры. Их положительной стороной является минимум затраченного времени на разучивание техники и максимум времени для самой игры. Такой подход дает реальную возможность выйти из тяжелейшей ситуации обездвиженности детей.

Этот фактор также позволяет сохранить здоровьесберегающую структуру урока:

Вводная часть – 8-10 мин. Провожу методами фронтальным или круговой тренировки.

Основная часть – 15-20 мин. В ней решаем поставленные на урок образовательные задачи.

Игра – 12-15 мин. Для детей младшего возраста предлагаю игры с сюжетом, игры-эстафеты, подвижные и народные игры. Для среднего школьного возраста – подвижные и спортивные ( пионербол, футбол, баскетбол), игры-эстафеты. Для старшего школьного возраста – в основном спортивные игры (волейбол, баскетбол, стритбол, футбол).

Заключительная часть – 1-2 мин. на подведение итогов урока.

В результате проведения уроков по такой схеме на фоне эмоциональной деятельности улучшаются показатели физической подготовленности учеников. Заметно возросла сплоченность ребят, улучшились их взаимоотношения, окрепли дружеские связи, повысился интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

При проведении уроков в начальной школе использую однотипные для всех классов упражнения, но с различной сложностью и дозировкой их выполнения. При подготовке урока подбираю соответствующий программный материал и дифференцирую его по классам. Например, упражнения с мячом выполняем так:

ученики 1-го класса подбрасывают мяч и ловят его двумя руками 5-6 раз;

ученики 2-го класса подбрасывают мяч и ловят его после хлопка в ладони за спиной 6-8 раз;

ученики 3-4 классов подбрасывают и ловят мяч одной рукой либо подбрасывают мяч одной рукой и ловят его другой после удара мяча о пол 10 -18 раз.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любое из уже освоенных упражнений постепенно усложняю за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменения способа перемещений. Например, разрешаю 4-классникам передавать мяч партнерам только двумя руками или только одной рукой от плеча, в 5 классе – выполнять передачи с шагом, а затем проводить это упражнение с двумя мячами.

С помощью эстафет и подвижных игр типа «День и ночь», «Прыгуны», «Передал и садись», направленных на развитие определенного двигательного качества или на совершенствование одного двигательного навыка, регулирую длительность и интенсивность работы, продолжительность и характер отдыха.

Так, игру «День и ночь», направленную на развитие быстроты, провожу не более 5-6 раз подряд, в исходное положение ученики возвращаются медленной «трусцой», паузы между повторами длятся от 45 до 60 секунд. Для роста выносливости увеличиваю число стартов или резко сокращаю интервалы отдыха.

При обучении школьников игре в баскетбол для развития скоростно-силовых способностей в подвижных играх использую набивные мячи, массой от одного килограмма в 4 классе и до 3-4 килограммов – в 8-9 классах. Для повышения прыжковой нагрузки ввожу дополнительное правило о том, что передавать мяч партнеру разрешается только в прыжке.

Суть здоровьесберегающей технологии заключается в том, что игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся еще увлечены, но видны уже первые признаки утомления. По моим наблюдениям, эти признаки проявляются в снижении заинтересованности играющих, появлении вялости в движениях, невнимательности, более частом нарушении правил, увеличении количества технических ошибок при бросках и передачах, а также в покраснении кожи, резком учащении дыхания, потоотделении и т.д.

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры периодически делаю перерывы, заполняя их анализом технических или тактических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил, подсчетом очков или введением дополнительных препятствий и требований к играющим. Меняю размеры игровой площадки, уменьшаю или увеличиваю численность играющих одновременно, провожу игры посменно таким образом, чтобы в каждой смене состязались примерно равные по силам команды.

Окончание игры не должно быть для участников неожиданным, для этого предупреждаю играющих: «Играем еще 2 мин», «Играем до забитого в корзину мяча», или при равном счете говорю: «Победит та команда, которая раньше сделает два точных броска в корзину соперника».

В старших классах применяю дополнительные задания. Например, перед началом двусторонней игры ставлю условие, что те игроки, которые не успеют при результативном быстром прорыве соперников вернуться на свою половину площадки (или в область штрафного броска), обязаны сделать 5-10 прыжков на месте с подтягиванием коленей к груди или допрыгнуть на одной ноге до своего щита (лицевой линии) и лишь затем включиться в игру, а их партнеры тем временем организуют ответную атаку, находясь в численном меньшинстве.

В 9-11 классах с помощью баскетбола решаю различные задачи всесторонней физической подготовки учащихся. Так, предлагаю старшеклассникам игру с заданием все время прессинговать в защите и как можно стремительнее атаковать (для этого время владения мячом ограничиваю до 10 секунд). При этом каждый учащийся проводит на площадке 3-4 смены по 2 мин каждая, а в 4-5-минутных паузах занимается жонглированием и бросками. Эта задача способствует направленному воспитанию скоростных способностей старшеклассников.

Работа учителя физической культуры немыслима без осуществления внеурочной деятельности, которая способствует формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся.

В целях реализации школьной программы «Здоровый образ жизни», организую и провожу общешкольные спортивные праздники и соревнования: Дни Здоровья, «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты».

С целью популяризации занятий физической культурой и спортом среди подрастающего поколения, приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирования навыков здорового образа жизни использую в своей педагогической деятельности внеурочные формы работы: секции по общей физической подготовке для разновозрастных групп.