

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 512 группы

Лариной Юлии Александровны

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
Старший преподаватель

Е.А. Щербакова

Зав. Кафедрой
Кандидат медицинских наук

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Актуальность. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий, учитывающих индивидуальные особенности личности учащегося, проявляющиеся в его интересах, способностях, его деятельности, отношении к окружающим людям, активности, позволит сохранить и укрепить здоровье ребенка.

Цель исследования оценить динамику психического состояния учащихся 5 класса в ходе уроков физической культуры,

Объект исследования: учебный процесс на уроках физической культуры.

Предмет исследования: высшая нервная деятельность школьников.школьников.

Гипотеза исследования: психические состояния — наиболее подвижный элемент психологии школьника. Умелая психодиагностика психического состояния школьника может многое сказать о состоянии его эмоциональной сферы, прогнозировать его поведение в школе и дома, внести коррективы образовательный процесс. Грамотно организованный процесс обучения поможет укрепить и восстановить здоровье ребенка, улучшить его психоэмоциональное состояние.

Задачи исследования:

1. По данным литературных источников оценить психическое здоровье школьников и факторы на него влияющие.
2. Оценить психоэмоциональное состояние школьников.
3. Оценить динамику уровня внимания школьников на уроках физической культуры, проведенных в различных формах.

В ходе выполнения дипломной работы были использованы несколько основных методов исследования: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование.

1 Понятие здоровья, здорового образа жизни и отношение учащихся к своему здоровью в процессе обучения

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Режим труда и отдыха. Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно положительно влияет на

нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека. Для ребенка важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности, непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными

физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Режим сна. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным,

вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

Физическая нагрузка. Для умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет „сидячий,, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У детей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих “сидячий” образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 - 1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у школьников

Воспитание и обучение человека всегда было очень сложной задачей. Даже при нормальных, стабильных стадиях развития общества возникают различные проблемы в воспитании и обучении.

В связи с тем, что в настоящее время интенсивно развиваются школьные педагогические технологии и появилось много различных направлений, возникает необходимость их дифференцированного применения в зависимости от уровня развития психических процессов и функций ребенка.

Одной из базовых задач школы является формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, сохранению своего физического и психического здоровья. Здоровьесберегающие технологии, направленные на

сохранение и укрепление физического здоровья детей, применяются на протяжении всего пребывания ребенка в школе с 1 по 11 классы: режим дня, режим питания, график прогулок. А вот технологиям, направленным на сохранение психического здоровья детей нужно уделять особое внимание. Ни для кого не секрет, что у детей, обучающихся в общеобразовательных школах, при переходе из начальной школы в среднее звено резко падает успеваемость.

Вступление ребенка в подростковый возраст, в котором отмечается беспокойство, связанное с половым созреванием, компенсировать его подростки пытаются через желание и стремление к доминированию. Это беспокойство связано с осознанием проблем в физическом здоровье, что влияет на снижение самооценки.

Разработка комплекса мер по снятию перегрузки, сохранению и укреплению здоровья обучающихся в настоящее время является чрезвычайно актуальной задачей. Современную школу необходимо рассматривать как пространство заботы о здоровье учащихся и педагогов.

Школа, содействующая сохранению и укреплению здоровья учащихся:

- создаёт условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- стремится повысить академическую успеваемость учащихся;
- придерживается концепции социальной справедливости и социального равенства;
- создаёт безопасную и предрасполагающую к обучению школьную обстановку;
- вовлекает школьников в активную деятельность по укреплению здоровья, делая их полноправными партнёрами в деле реализации программ школьного здравоохранения;
- рассматривает проблемы здоровья и образования как взаимосвязанные, обеспечивая целостный подход к их решению;
- заботится о здоровье и благополучии всех сотрудников школы;

- налаживает активное сотрудничество с родителями и местным сообществом;
- делает мероприятия по укреплению здоровья неотъемлемым компонентом школьной жизни.

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Что же может в этом направлении реализовать школьный учитель? По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска, и выделить наиболее важные разместив их по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся.

Это такие факторы, как:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;

- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Получается, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней[54].

В школе проводится работа по укреплению и сохранению здоровья школьников. Сложилась своя система оздоровления учащихся, разработаны и используются различные здоровьесберегающие технологии, сформировался коллектив единомышленников в этом направлении.

Работа педагогического коллектива школы базируется на понимании образования и здоровья детей как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития ребенка в соответствии с его физическими и психическими возможностями. Активно ведется работа по обучению учащихся здоровому образу жизни, по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. Изучаются и прорабатываются такие вопросы здоровья, как увеличение количества абсолютно здоровых учащихся, снижение числа хронических заболеваний, диагностика, оздоровительные физиотерапевтические мероприятия и другие.

При проведении обучения в школе детей, переходящих из начальной школы в среднее звено, широко используются рекомендуемые в литературных источниках здоровьесберегающие технологии для детей такого возраста: технология Эльконина-Давыдова, технология наглядного моделирования, технология психогимнастики (автор Чистякова), обучение приемам экотерапию, а также нетрадиционные технологии (кинезиология, арттерапия, сказкотерапия,

амплификация). Вышеуказанные технологии положительно влияют на активность коры головного мозга.

Для создания у детей этого возраста положительного отношения к познавательной деятельности, направленной на развитие мыслительных процессов, рекомендовано применять стратегию успеха. При организации учебных занятий следует использовать содержательную оценку, то есть в развернутой форме показывать, что ребенок может, что умеет, к чему может приобщиться. Указание на наметившийся прогресс, успех является обязательным компонентом такой оценки. Отсюда вытекает, что здоровьесберегающей эффективной технологией для детей при переходе в среднюю школу является и технология педагогической поддержки. Эффективность применения вышеперечисленных технологий зависит от реализации ряда принципов, которые должны определять характер взаимоотношений педагога и детей: принцип партнерского общения, принцип гуманного отношения к детям; принцип творчества и спонтанности – все дети обладают природной способностью к творчеству.

Здесь необходимо отметить, что должна соблюдаться преемственность в работе по применению технологии между учителями-предметниками, воспитателями и руководителями кружков школы.

Урок физической культуры, имеющий низкий уровень сложности по оценкам гигиенистов, призван не только совершенствовать физическую подготовленность учащихся, формировать у школьников ориентации на здоровый образ жизни, но и гармонизировать процесс обучения школьников в целом.

Эффективность применения здоровьесберегающих технологий напрямую зависит от личностной и методической грамотности педагога. Так же эффективность применения здоровьесберегающих технологий при работе с детьми напрямую зависит от здоровья самого педагога. Данные исследований показали, что уровень невротических реакций у педагогов постоянно

повышается и зависит напрямую от стажа и преподаваемого предмета. Среди факторов, провоцирующих невротические реакции педагогов: стиль общения педагогов, технология опросов, педагогическая нагрузка, особенности питания.

При позитивном стиле общения педагог выслушивает учеников, меньше их перебивает, возражения принимает спокойно и приглашает других учеников к обсуждению этих вопросов, в его речи больше положительных прилагательных (хорошо, отлично, прекрасно), лицо выражает радость, удовлетворение. У педагогов с таким стилем общения уровень невротических реакций ниже. У них преобладают позитивные реакции, меньше категорических оценок действий детей, наблюдаются разнообразные виды опросов, дети более активны и свободны. Учащиеся больше участвуют в управлении учебной деятельностью на уроке. Анализ психического здоровья педагогов показывает, что для формирования здоровья детей необходимо создать условия педагогам, чтобы они не только своими знаниями, но и собственным примером показывали ученикам путь к здоровью. Следует отметить, что работу по устранению психической деформации личности педагога следует начинать с основ теории, то есть с убеждения самого педагога, что он нуждается в этих мероприятиях. Педагогам следует строить работу с детьми с применением тех форм и методов, которые учитывают природные мотивационные установки и на этой основе формировать позитивное поведение, направленное на самоусовершенствование своего тела, на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление своего здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По данным литературных источников установлено, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение

здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Значимость словесно-логической памяти у школьников выше, чем других видов памяти. Объемы комбинированной и слуховой памяти чуть больше, чем зрительной и моторной памяти. Использование во время урока физической культуры методов и приемов, способствующих активации различных видов памяти, позволит улучшить восприятие учебного материала школьниками.

В ходе урока физической культуры уровень внимания школьников повысился. Это возможно за счет активного участия школьников в уроке, повышение их заинтересованности к изучаемому материалу. В конце урока физической культуры «повторения» уровень внимания школьников повысился в большей степени, чем после урока «объяснения».

