

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

ЗАРЕЦКИЙ ВЯЧЕСЛАВ ВАСИЛЬЕВИЧ

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ЗДОРОВЬЯ В 5-7 КЛАССАХ**

Квалификационная работа

Минск, 2017

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	5
1.1 Сущность здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания	5
1.2 Принципы здоровьесберегающих технологий	8
1.3 Средства, методы и приемы здоровьесберегающих технологий	10
1.4 Этапы процесса обучения в условиях здоровьесберегающих технологий	13
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	16
2.1 Организация уроков физической культуры в 5 – 7 классах	17
2.2 Роль учителя физической культуры в сохранении и укреплении здоровья учащихся	20
2.3 Эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в 5-7 классах	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	30
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	32
ПРИЛОЖЕНИЯ	34

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Интенсивность учебного труда учащихся 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, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. Поэтому, на уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов, что обуславливает актуальность работы.

Цель работы: изучить здоровьесберегающие технологии, рассмотреть влияние применения физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры на здоровье учащихся 5 – 7 классов.

Объект исследования: здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.

Предмет исследования: влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье учащихся на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников по теме исследования.
2. Изучить принципы, методы и средства здоровьесберегающих технологий.
3. Рассмотреть влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье учащихся 5 – 7 классов на уроках физической культуры.
4. Исследовать практическое применение физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры в 5 – 7 классах.

Гипотеза исследования состоит в том, что здоровьесберегающие технологии могут быть эффективными, если правильно определены методы и средства, а также раскрыты принципы их применения на уроках физической культуры.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической и литературы, эксперимент, статистическая обработка данных.

База исследования: ГУО «Ветринская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Полоцкого района» и продолжена в ГУО «Ветринская средняя школа имени Д.В. Тябута Полоцкого района»

Новизна исследования состоит в следующем:

- определена эффективность здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в 5 – 7 классах;

- экспериментально доказано, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в 5 – 7 классах способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, обеспечивает повышение физической подготовленности, функционального состояния, физического развития и уровня здоровья учащихся.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования можно использовать в практической работе для организации работы на уроках физической культуры, способствующих укреплению здоровья школьников, улучшению показателей физической и функциональной подготовленности, а также формированию у подростков интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Структура работы. Квалификационная работа состоит из введения, где отражена актуальность, сформулирована цель исследования и поставлены задачи исследования, намечены основные пути их реализации.

В первой главе рассматриваются здоровьесберегающие образовательные технологии, их классификация, принципы, средства, методы здоровьесберегающих технологий, этапы процесса обучения.

Во второй главе описывается организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, основные формы организации обучения, технология организации урока физической культуры, роль учителя физической культуры в укреплении здоровья учащихся, показана эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в 5-7 классах.

В заключении представлены выводы о проведенном исследовании.

Список литературы представлен перечнем литературных источников, использованных при изучении вопроса здоровьесбережения на уроках физической культуры.

Приложение содержит практический материал исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования состояла в том, чтобы изучить здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в 5 - 7 классах и их влияние на здоровье учащихся.

В первой главе рассмотрены здоровьесберегающие образовательные технологии, их классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающих технологий, этапы процесса обучения. Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются группы средств, такие как, средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления. Методы здоровьесберегающих технологий обучения – это способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

Во второй главе рассмотрена организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, основные формы организации обучения, технология организации урока физической культуры, роль учителя физической культуры в укреплении здоровья учащихся. На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.

Для этого очень важно, чтобы учитель правильно организовал урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления.

Проанализирована эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в 5-7 классах. Анализ показал, что применение физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры очень эффективно. Упражнения, игры, задания по физической культуре могут доставлять учащимся удовольствие, служить средством разумного отдыха, содействовать развитию физических

способностей, силы, быстроты, ловкости, выносливости, содействовать формированию физических качеств и навыков. Надо только умело подбирать физические упражнения и задания, чтобы они вызывали интерес у учащихся, также повышать интерес к занятиям физкультурой и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре.

Гипотеза исследования: здоровьесберегающие технологии могут быть эффективными, если правильно определены методы и средства, а также раскрыты принципы их применения на уроках физической культуры, - подтверждена.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 3-е издание дополн. и перераб. – М.: Просвещение, 2008. – 289 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: ЮНИТИ, 2008. - 347с.
3. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии. – М.: КноРус, 2011. - 432 с.
4. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2011. - 304 с.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2008. - 381 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2012. - 217с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие, 3-е изд. переработанное. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 279 с.
8. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: «ФОРУМ», 2009. - 208 с.
9. Коджаспирова Г.М. Педагогика. Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2008. - 528 с.
10. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480с.
11. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2006. – 98-102с.
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. – Ставрополь: Издательство СГУ, 2008. – 224 с.
13. Лурье Л.И. Моделирование региональных образовательных систем. Учебник. – М.: Гардарики, 2006. – 287 с.
14. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. - 372с.
15. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учеб. – СПб.: Лань, 2003. – 160с.
16. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие. – М.: Издательство Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
17. Николаев В. Г. Возрастная анатомия человека: учебн. пособие. – Ростов н/Д : Феникс; Красноярск: Издательские проекты, 2006. – 328 с.

- 18.Новиков А.Д., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. 4-е изд. переработанное. – М.: Просвещение , 2008. - 305 с.
- 19.Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Просвещение, 2006. – 316 с.
- 20.Родионов А.В. Теория и методика спорта: психическая подготовка спортсмена: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. — 238с.
- 21.Савостьянов А.М. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2009. – 235 с.
- 22.Учебник Физическая культура. 5-7 классов. Под общей редакцией В.И. Ляха. 5-е изд. – М. Просвещение, 2009. - 285 с.
- 23.Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие. – М.: Издательство МГСУ «Союз», 2005. – 250с.
- 24.Харламов И.Ф. Педагогика. Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2007. – 387 с