Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта

учителя физической культуры МОУ «Гимназии №12»

Забродина Романа Анатольевича

1. **Актуальность и перспективность опыта.**

Из всего огромного спектра обучения и воспитания школьника, проблема сохранения и укрепления здоровья остается самой главной и самой актуальной. Каждый из нас сегодня находится в активном поиске форм и методов здоровьесберегающих технологий, как важнейшего условия интеграции воспитательной и учебной деятельности в школьной среде.

Моё методическое направление и перспективность в области исследования физкультурно – оздоровительных технологий основано на учении профессора Виктора Андреевича Скумина, который из великого множества исследований человеческой природы выел идеальную формулу здоровьесбережения – «К здоровью через культуру». Это направление соответствует главной цели развития отечественной системы школьного образования – формирование личности учащегося готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Очень важно понимать, что в основе здоровьесбережения школьника находится двигательный компонент, составляющий основу физической культуры. Именно он, состоящий из множества упражнений, относящихся к быстроте, силе, выносливости, гибкости, ловкости, устраняет недостаток естественных движений в пользу формирования целостной личности учащегося, где в единстве воспитываются физический облик, мир нравственности, глубина интеллекта и запас здоровья человека.

В современной жизни продолжает ухудшаться тенденция соотношения требований к разуму и телу: первые из них завершены, а вторые занижены. И как следствие рост недостатков в сердечно – сосудистой системе, отклонений в осанке, плоскостопия, большое число простудных заболеваний, быстрая утомляемость, вялость, плохое усвоение учебного материала, отклонения в психике.

До сих пор процесс обучения в школе является факторам риска для здоровья обучающихся. Здесь и учебные перегрузки, направленные в основном на изучение окружающего мира и ущербно регламентируемый учебный план ,в котором урокам физической культуры отведено 2 – 3 часа в неделю, а также проблемы питания, курения и других негативных факторов. А если к этому добавить еще и перенитраченный , загазованный и сверхнервозный мир, в котором мы живем, то становится понятно откуда взялась цифра академика РАН Бестужева – Лады – 80% сидящих за партой учащихся имеют пограничное психическое расстройство и разного рода отклонения в здоровье.

Перспективность моего опыта базируется на многогранной урочной и внеурочной деятельности, где присутствуют разнообразные формы организации и технологии. При фронтальном, поточном, групповом и других методах организации физкультурно – спортивной деятельности, предусматривается время на теоретические аспекты материала, на сведения техники упражнений, олимпийское движение. Идет чередование физической нагрузки с умственной деятельностью. Применяю свой показ запланированных движений. Этот показ поднимает авторитет учителя и развивает интерес у учащихся к стремлению достичь, может быть, такого же результата в будущем, а значит энергичнее и устремленнее работать над своим телом, прикладывая волю и разум.

Требую от себя индивидуального подхода к каждому ученику. Дело в том, что тысячелетиями известно, что люди отличаются друг от друга темпераментом, способностью овладевать двигательными действиями и т.д. Более века ведутся научные исследования по изучению особенностей конституции человека. Известно, что большинство признаков конституции наследуемы, а значит, не могут быть легко изменены в процессе урочной и тренировочной деятельности. Поэтому здесь важно сделать психологическую установку на успех, сравнивая свои результаты – тесты, при проведении мониторингов из года в год.

Каждый урок, каждая тренировка, это целый мир, где достигается определенный эффект и успех в совершенствовании своих кондиций – силы, выносливости, гибкости, быстроты и координаций – ловкости, реакции, ориентации, чувства пространства и времени. Все это фиксируется в карточках комплексной диагностики.

Продуманный, сложившийся в нашей гимназии календарь физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, нацелен не только на достижение спортивных результатов, но и на организацию досуга учащихся. Это и многообразие турниров по легкой атлетике, армспорту, баскетболу, настольному теннису, веселых стартов. Это и профилактическая работа с подростками, беседы с их родителями. Это дни здоровья и туристические мероприятия, а также различные мероприятия Республиканского и Российского уровней.

Все это несомненно является хорошей и очень нужной школьникам пропаганды здорового образа жизни, которая несет большой заряд положительной энергии и положительных эмоций для повышения имиджа здоровья спортивных результатов.

1. **Концептуальность опыта.**

На мой взгляд, физическая культура, во множестве ее аспектов, признана гармонизировать личность богатую духовным и моральным потенциалом, дополнить ее физическим здоровьем, которого все больше и больше не хватает, это связано со средой, где мы проживаем, которая изменяется катастрофически быстро и не в лучшую сторону.

В нашей гимназии созданы хорошие условия для занятий здоровьем. Имеется спортивный зал 18х36 м, 25-ти метровый бассейн, пришкольный стадион, спортивное оборудование и инвентарь. Имеется медицинский кабинет, условия которого позволяют выполнять профилактические мероприятия с учащимися. Для выполнения гигиенических и закаливающих процедур имеются необходимые подсобные помещения.

Эти условия соответствуют практической реализации моей стратегии – «К здоровью через физическую культуру». Эта стратегия предусматривает на моих уроках применения направленных физических упражнений, о которых говорил П.Ф. Лесгафт, когда создавая свою систему физического воспитания, на которую ушло 30 лет. Эти направленные упражнения раскрывают концептуальность моей идеи. Они формируют осанку, которая является зеркалом культуры тела, физический облик учащихся, их психическое состояние для снижения агрессии, тревожности, формируют и расширяют опыт коллективной деятельности, формируют культуру творчества, где царит атмосфера радости, эмоциональности, воображения, сопереживания, формируют универсальные учебные действия, где личностное развитие предполагает постоянное совершенствование своей жизнеспособности и правильного отношения к своему здоровью.

На мой взгляд, успешность преподавания предмета «физическая культура» во многом обеспечивается разнообразными формами организации физкультурно – спортивной деятельности. Мы их прекрасно знаем. Это уроки, секции, соревнования, мероприятия по ЗОЖ, которые представляют работающую систему, обозначенную в государственных образовательных стандартах и школьных программах.

Мои установки, как преподавателя физической культуры, расширяют концепцию моего опыта в спортивной сфере, где системно – деятельностная методология учения предполагает наличие обязательного спортивного результата. Именно достигнутый результат в том или ином виде спорта, в избранной специализации является сильнейшим стимулом и основной базовой ценностью для дальнейшего совершенствования своих кондиций. А на фоне хорошего здоровья и хорошего физического развития можно и дальше преумножать спортивную славу, как своей гимназии, так и спортсменов.

Что же касается инновационных и информационных технологий на уроках физической культуры, то в этих сферах у меня наработан определенный опыт работы (15 лет). Суть его заключается в бинарном (комплексном, многоплановом) подходе к воспитанию целостно – востребованной, спортивной, современной личности учащегося через 2 направления:

1. Формировать такую Личность школьника необходимо через Олимпизм, как своеобразную философию современного мира, соединяющей в себе воспитание тела, воли и разума.
2. Такую личность необходимо формировать через мониторинг, тестирование и самотестирование, начиная от исходной позиции физического развития и доходя до совершенства физических кондиций и координаций с опорой на собственные способности в избранной спортивной специализации.

Эти два направления в полной мере отражаются в моей стратегии «К здоровью через физическую культуру».

Для меня принципиально важно мое утверждение следующее: человек способен изменить себя вплоть до получения высшей спортивной медали, если он обладает огромной силой воли и таким же желанием достигать цели, поставленной перед собой.

В основе этого утверждения лежит огромный труд, через который проходит развитие и совершенствование морфо – функциональных строений человека, влияющих в равной степени на физическое и психическое здоровье человека. Моя позиция утверждает всем так знакомое убеждение: «Только огромный труд и только здоровый дух делают здоровым и тело». На мой взгляд, каждый школьник предусматривает обретение интеллекта и здоровья через школьную среду обитания, которая должна быть не только комфортной, но и способной увлечь его, помочь найти свою жизненную траекторию, которая бы отвечала духу времени и запросам общества.

1. **Теоретическая база.**

Обоснование моего опыта в теоретическом аспекте базируется на исследованиях великих ученых: П.Ф. Лесгафта, Бесстужева – Лады, В.А. Скумина, а также данных Всемирной организации здравоохранения.

Так, В.А. Скумин в своих исследованиях здорового образа жизни обращается к выдающемуся деятелю культуру Н.К. Рериху, который обосновал появление термина – «здоровье». По его мнению, слово «почитание» происходит от латинского корня – «культус», а от санкритского «ур» произошло слово «свет» этим светом является здоровье, а от соединения этих двух слов появилось словосочетание – почитание здоровья. В 1968 году этот же ученый ввел термин «культура» здоровья. А в 1994 году основал Международный институт культуры здоровья.

Культура здоровья – это фундаментальная наука о человеке, интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает задачи гармоничного, духовно – нравственного и психофизического совершенствования, формирования биосоциальной среды и обеспечивающий высший уровень жизни – творчество. По мнению ВОЗ – здоровье - не только отсутствие болезней, но и благополучие в физическом, психическом и социальном аспектах.

Весь ученый мир склонен утверждать, что на 10% здоровье зависит от системы здравоохранения, на 20% от экологии и среда, на 20% от наследственности и на 50% от образа жизни.

По моему убеждению, введение ФГОС в народное образование продиктовано велением времени с теоретическим обоснованием исследований в области сохранения и укрепления здоровья, в том числе выдающегося направления по здоровьесбережению В.А. Скумина – «К здоровью через культуру».

С введением ФГОС от 17.12.2010 года начинается усиленная пропаганда здоровьесбережения, системно – деятельностного подхода в обучении, обновляются категории результатов обучения. Идет формирование универсальных двигательных действий. Усиливается коммуникативная, информационная, креативная и другие сферы взаимоотношений. Большой акцент делается на духовно – нравственное и физическое развитие.

Теоретические установки на здоровье сбережение предусмотрены и в комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов авторов В.И Ляха и А.А. Зданевича – 2011 года издания. С психологическими аспектами здоровьесбережения можно познакомиться в учебнике Е.Н. Горбунова, Б.И. Мартьянова – 2004 года издания.

О научно – методических проблемах здоровьесбережения можно узнать из учебника Ж.Д. Железняка, П.К. Петрова 2007 года издания, других источников.

Великое наследие великих ученых учат нас правильно понимать современные закономерности формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения.

1. **Здоровьесберегающие технологии в школе.**

В моем понимании, каждый, кто работает с детьми, мечтает о такой школе, где здоровьесбережение выстроено в современную модель, которая предусматривает защиту здоровья учащихся в соответствии ФГОС. Эта модель включает в себя следующие технологии, которые предусматривают:

1. Медико – гигиенические – выполнение регламента Санпина по созданию медицинских служб – стоматологического и физиотерапевтического кабинетов.
2. Технологии по культуре и охране труда – обеспечение безопасности труда.
3. Экологические – духовно – нравственное воспитание.
4. Физкультурно – оздоровительные – развитие форм и функций человека, его закаливание.

Если такая модель функционирует в полном объеме и профессионально осуществляется, то уверенно можно говорить о здровьесбережении.

Есть в России такая школа – интернат им. Н.Н. Дубинина во Владивостоке. Здесь обеспечение здоровья школьников идет по 4 направлениям – соматическое, физическое, психическое, нравственное – она полностью отражает современную вышеупомянутую модель.

В отличие от этой школы – интерната, в большинстве наших школ в модель здоровьесбережения входит некий набор школьных мероприятии:

* Мониторинг здоровья детей;
* Проведение физкультминуток, кружков;
* Организация горячего питания;
* Охрана труда.

Поэтому современной школе необходимо перенимать опыт других школ (г. Владивостока) по здовьесбережению.

В нашей Гимназии №12 мониторинговая система физкультурно – оздоровительных технологий по формированию здоровьесбережения состоит из 6 направлений:

1. Малые формы физической активности – домашняя зарядка, гимнастика до занятий, физкультминутки.
2. Учебные уроки – приобретение физкультурного образования: знаний, умений и навыков, кондиционных и координационных качеств, комплексов двигательных действий для ЗОЖ.
3. Спортивные секции – реализация желаний по совершенствованию наклонностей в избранном виде спорта, организация досуга.
4. Спортивные соревнования – реализация приобретенных физических качеств в условиях максимальной интенсивности, формирование духовности.
5. Конкурсы по ЗОЖ – мониторинг здоровья, ростовесовые показатели, пропуски по ОРЗ, школьная спартакиада.
6. Физкультурно – массовые мероприятия – спортивные праздники, Дни здоровья, турпоходы. Пропаганда ЗОЖ через классные часы теоретические аспекты предметов – биологии, химии, анатомии, ОБЖ и др.

Положительным моментом в своей работе по ФОТ реализуемых в ходе уроков физической культуры считаю нетрадиционные, интегрированные уроки кроссфитовской направленности, где физкультурные знания переплетаются сознаниями других предметов.

Такие уроки интересны ребятам, потому что они постигают большой объем знаний, двигательной культуры, теоретических сведений. Это беговые и гимнастические упражнения, с предметами и отягощениями, упражнения в лазании и метании, игры, пульсометрия и аутотренинг.

Конечно же, учащимся интересно познавать себя в такой насыщенной атмосфере двигательной активности , в которой пиковая нагрузка сочетается с расслаблением, а аэробная нагрузка при ЧСС в диапазоне 145 – 165 уд/мин дает колоссальный сберегающий эффект. Такие уроки помогают ребятам улучшать свои кондиции и координации. Я также придаю очень большое внимание и таким формам здоровьесбережение, как уточная двигательная активность, которая в норме равна 14 – 16 часов в неделю. Специалисты подсчитали, что в среднем уроки физической культуры несут 35% суточной двигательной активности школьника и 15% предусмотренные программой в режиме дня – физкультминутки, удлиненные перемены, домашние задания и др. Школьник реализует при этом 50% свою двигательную активность. Все это означает, что наступило время решать вопросы, связанные с повышением двигательной активности школьников на государственно уровне.

1. **Педагогическая идея.**

С моей точки зрения педагогическая идея учителя физической культуры должна быть направлена на решение целей и задач в области физической культуры. Как известно, целью учебного предмета является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха. Для достижения этой цели необходимо в процессе педагогической деятельности решать следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, развитее основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ.
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. Развитие двигательных способностей школьников различных видах деятельности.
7. Подготовка обучающихся к осознанному выбору индивидуальной образовательной и профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях конкурентности рынка труда.

Считаю также очень важным в решении программных педагогических задач использовать принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными способностями школьников, материально – технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом образовательного учреждения.

Необходимо реализовывать также принцип достаточности и сообразности, который определяет распределение учебного материала в совокупности основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности школьников.

Своё внимание постоянно акцентирую на усиление оздоровительного эффекта, который достигается в ходе активного использования учениками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

Считаю, что примерно такая многоплановая педагогическая направленность должна являться основой в решении здоровьесбрежения обучающихся.

1. **Средства и методы.**

Современная жизнедеятельность школьников требует комплексного подхода в выборе средств и методов в формировании здоровьесбережения. Тем более, что они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Принято различать 4 большие группы средств. К первой группе можно отнести физические упражнения как основное, специфичное и ведущее средство по формированию здорового образа жизни. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной оздоравливающей деятельности, оказывающие разностороннее влияние на развитие форм и функций организма учащегося.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями.

Разнообразие и многообразие физических упражнений благотворно влияют на физиологические процессы, помогают приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт учащегося новыми движениями.

Но наибольшего эффекта они достигают в сочетании с другими средствами.

Ко второй группе средств можно отнести оздоровительные силы природы, которые используют как условия для организации занятий физической культурой. Здесь и регулярное проведение занятий на открытом воздухе и проведение закаливающих процедур – солнечные и воздушные ванны, обтирание, купание и т.д.

К следующей группе средств можно отнести гигиенические и социально – бытовые факторы, составляющие важнейшую здоровьесберегающую предпосылку во всестороннем развитии учащихся. Сюда входят: гигиена окружающей среды – место учебы, жилья, освещения, мебели, одежды, обуви и т.д.; средства личной и общественной гигиены – гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности обучающихся, их отдыха и воспитание культурно – гигиенических навыков; лечебно - профилактические мероприятия.

К четвертой группе можно отнести рациональные условия проведения физических упражнений и игр – состояние спортивных залов, бассейна, инвентаря, спортивной одежды и обуви, соблюдение гигиенических правил и врачебного контроля.

На основании научных данных о психофизическом состоянии, социальной и здоровьесберегающей активности школьников, создаются различные варианты методик. В современных условиях изучаются типичные для учащихся стратегии в понимании здорового стиля жизни, их представления о собственном здоровье, доминирующие психические состояния, мотивационные и смысловые основания образовательной деятельности школьников.

Основными направлениями исследований по здоровьесберегающей проблематике являются:

1. Развитие методик измерения физической активности – количественные показатели характера, объема и интенсивности.
2. Оценка физической подготовленности и ее взаимосвязь с состоянием здоровья, культурным развитием.
3. Изучение эффекта различных видов физической активности.
4. Анализ уровня физической активности различных возрастных групп.
5. Изучение влияния на здоровье физической активности.
6. Разработка новых методик проведения занятий физическими упражнениями с детьми.
7. Изучение диагностической и прогностической роли тестирующих упражнений для детей.
8. Создание национальных баз данных о здоровье, физической активности и двигательной подготовленности людей.
9. **Результативность.**

В нашей гимназии в качестве иллюстрации результатов по здоровьсбережению, целесообразно привести сравнительные данные, характеризующие уровень физической активности школьников по показателю продолжительности занятий физическими упражнениями в свободное от учебного процесса в школе время в течение недели.

Таблица 1. Фактический уровень физической активности школьников ( в %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Не занимаются | Занимаются 1 – 3 часа в неделю | Занимаются 4 и более часов в неделю |
| 47 | 39 | 14 |

Таблица 2. Школьники, которые считают себя вполне здоровыми (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики, лет | Девочки, лет |
| 11 | 15 | 11 | 15 |
| 38 | 29 | 23 | 14 |

Таблица 3. Школьники, которые считают себя вполне удовлетворенными жизнью (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики, лет | Девочки, лет |
| 11 | 15 | 11 | 15 |
| 17 | 7 | 15 | 6 |

Таблица 4. Школьники, которые удовлетворены своими школьными достижениями (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики, лет | Девочки, лет |
| 11 | 15 | 11 | 15 |
| 26 | 35 | 35 | 48 |

Таблица 5. Школьники, которые смотрят телевизор 4 и более часов в день (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики, лет | Девочки, лет |
| 11 | 15 | 11 | 15 |
| 51 | 38 | 52 | 37 |

Данные результаты подразделяются на следующие основные элементы:

1. Самооценка – физическое, психическое, социальное здоровье.
2. Влияние среды – семья, школа, социально – педагогические факторы.
3. Активность – мотивация, достижения, учеба, досуг, вредные привычки.
4. Общение – с родителями, учителями, сверстниками.

Некоторые показатели самооценки школьниками состояние своего здоровья представлены в таблице 2 – физическое, 3 – психическое, 4 – социальное.

При формировании здорового образа жизни детей школьного возраста используются социально – психологические механизмы, которые лежат в основе социальной поддержки через средства массовой коммуникации. В таблице 5 содержатся данные о продолжительности просмотра детьми телевизора.

Методика оценки уровня физической активности детей школьного возраста, как элемента стиля жизни, рассматривается в качестве диагностического и прогностического инструментария проблем оздоровления детей средствами физической культуры, а также изучения влияния на указанные процессы социальных и педагогических факторов. Перспективы дальнейшего социологического опроса школьников будет использоваться в целях изучения динамики изменения уровня физической активности, состояния здоровья и показателей стиля жизни. Стандартизация этой методики связана с использованием социально – педагогического мониторинга, предусматривающего оценки физического состояния детей школьного возраста на основе тестирования.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что необходимо активизировать деятельность, направленную на исправление полученных данных в 1 – 5 таблицах.

По 1 таблице, в дальнейшем, понизить число незанимающихся до 30 – 35%, повысить число занимающихся более 4 часов в неделю до 20%.

По 4 таблице сбалансировать количественные показатели между мальчиками и девочками и к 15 годам довести их до 50%.

Что касается 3 таблицы, здесь в основном речь идет о бытовых факторах. За эти факторы ответственность в полной мере несут родители. Поэтому здесь все непросто. Нужна целенаправленная пропагандистская деятельность с родительским сообществом.

Данные 2 таблицы свидетельствуют о том, чтобы совместно с медицинским персоналом целенаправленно и методично работать в сторону улучшения полученных показателей.

Но самое главное заключается в том, что полученные результаты помогают преодолевать психологический барьер учащихся, тем самым искать в себе внутренние резервы для преодоления полученных недостатков. А значит двигаться вперед к вершинам своего благополучия в обществе, в котором мы живем.