

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

Методическое пособие по волейболу.

**Использование
здоровьесберегающих
технологий в
образовательном
процессе**

Подготовил:
Инструктор — методист
А.Г. Березовская
тренер — преподаватель
О.В. Васина

Липецк 2017 г.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.).

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Но в соответствии с Законом “Об образовании” именно здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в Спортивной школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Волейбол”.

Поэтому перед каждым тренером по волейболу возникают вопросы:

-Как организовать деятельность, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

-Как развивать интерес учащихся к занятиям по волейболу, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

-Как сделать привлекательным тренировку по волейболу для всех детей? Как достичь на тренировке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов волейбола?

-Как сделать, чтобы вид спорта “Волейбол” оказывал на учащихся целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают **противоречия**.

С одной стороны – тренеру по волейболу в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность тренировки, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;

с другой стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, – снижение интереса к тренировкам по волейболу.

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью учащихся? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.



В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

- Первое условие оздоровления это создание на тренировках по волейболу гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую

сторону – самой, с помощью администрации, медицинского работника, классных руководителей

- Второе – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.
- Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на тренировке, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям волейболу использую:

1. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, рассказываю о профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Включаю родителей в процесс обсуждения проблем, привожу статистические данные. На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

2. Основными видами нетрадиционных уроков являются сюжетно-ролевые тренировки, тренировки здоровья. На тренировке здоровья детей делю на группы, в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие

детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корректирующие, коррекционные упражнения. Например, ходьба по лестнице, гимнастическим палкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод.

Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку. С целью полного и точного описания техники упражнений для наглядности показываю последовательность действий. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Уверена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить тренировки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка “появился аппетит” заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Но только лишь на тренировках по волеболу мы не сможем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

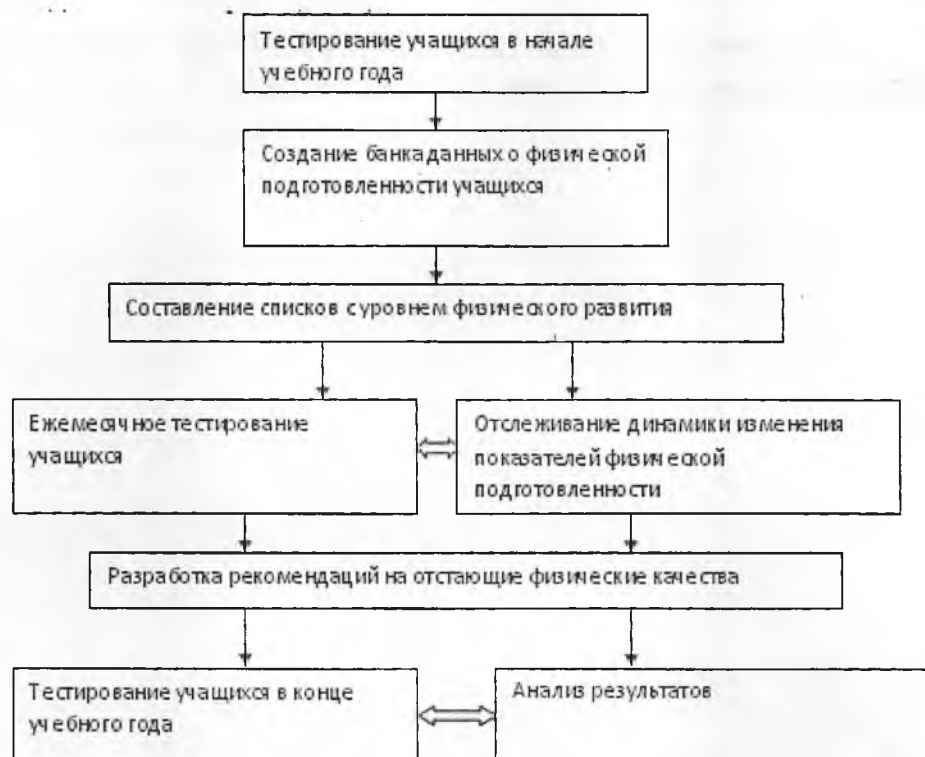
Профилактика гиподинамии во многом зависит и от позиции семьи к данной проблеме. Именно поэтому я уделяю большое внимание на привлечение семей в различные мероприятия внеурочной деятельности. В нашей школе существуют уже традиционные мероприятия с участием родителей: “Папа, мама, я – спортивная семья”, “Веселый муравейник”, “Богатырские игрища”, “Вместе с папой хорошо”.

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.

3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Данный мониторинг провожу по такой схеме:



К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний, провожу их не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Результаты тестирования каждого класса заносу в "Паспорт здоровья", а обучающиеся заполняют дневники самоконтроля, в которых очень наглядно видно: наблюдается ли положительная динамика или нет, и над чем стоит поработать особенно. Таким образом, многие учащиеся стараются улучшить свои результаты, а мне остается только подсказать, как это сделать.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.

- 2.Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
- 3.Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
- 4.Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.