Годенов Александр Геннадьевич

КГБПОУ "Международный колледж сыроделия и профессиональных технологий"

Преподаватель физической культуры

**Доклад**

**«Современные образовательные технологии**

**на уроках физической культуры»**

**Введение**

Состояние здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях – это важнейший показатель благополучия не только общества и государства, но также отражающий настоящую ситуацию, и дающий прогноз на будущее. Согласно данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% обучающихся.

Одним из основных направлений в совершенствовании системы среднего профессионального образования является внедрение здоровьесберегающих технологий, по словам одного из ведущих специалистов в области здоровьесберегающих технологий Н.К. Смирнова, рассматриваются как «системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни.

Приоритетным направлением работы каждой образовательного учреждения является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и во внеурочной деятельности.

Поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Преподаватель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

**Здоровьесберегающие технологии**

Преподаватель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям. Целью применения данных технологий является обеспечение возможности сохранения здоровья обучающегося за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, применение полученных знаний в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности обучающихся, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На своих уроках уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, так как обучающийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.

Принципиально важно, чтобы при этом обучающийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую обучающихся к активной работе. Во время урока чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся. Большое значение имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На уроках созданы необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе.

**Игровая технология**

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает обучающимся в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Особое внимание следует уделять подвижным играм, так как совершенствуются игровые умения и технико-тактические взаимодействия, необходимые при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. Можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений обучающихся с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой.

Игры с дидактической направленностью учат объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

**Требования к отбору игр следующие:**

-игра должна давать новые понятия;

-в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;

-дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;

-степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

**При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:**

-простота и доступность правил;

-каждый обучающийся должен быть активным участником игры;

-исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью обучающихся;

-безопасность используемого инвентаря;

-игра не должна унижать достоинства играющих.

**Метод проектов**

В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании физической культуры становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Лишение обучающихся необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучение теоретической части**,** не акцентируя на этом большого внимания, заставляет педагога искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической культуры. Практика показывает, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов.

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

-развитие личностных компетентностей обучающихся;

- интегрированность процесса обучения;

- экономия времени на самом уроке.

Технология проектов подходит для обучающихся, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных обучающихся. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, сообразуясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Виды проектов разнообразны. Выделяют четыре основные категории:

- информационный и исследовательский проект;

-обзорный проект;

-продукционный проект;

-проекты инсценировки.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Применение технологии проектного обучения сделает учебный процесс более увлекательным для обучающихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств.

У обучающихся при разработке собственного проекта будут закладываться основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования.

Информация, самостоятельно добытая обучающимися для собственных проектов, позволит осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Обучающиеся, таким образом, станут компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений. Проектные технологии позволяют сделать из урока двигательной активности в урок образовательного направления.

В каждой школе есть обучающиеся, имеющие ограничения в двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя.

**Информационные компьютерные технологии**

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) во внеурочной деятельности и на уроках делает дисциплину физическая культура современной. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а так же использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками педагогу. Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам «Здоровый образ жизни и я», «Способы закаливания», «Вредные привычки» «Гимнастика» и т.д.

На уроках также возможно проведение тестирования с целью проверки и закреплении знаний обучающихся. Применение тестирующих программ (*Генератор тестов)* позволяет включать неограниченно большое количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования.

Во внеурочной работе также можно использовать ИКТ: представление команд, оформление соревнований, описание конкурсов и т.д.

Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на уроке, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

**Технология уровневой дифференциации**

С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к дисциплине;

- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;

- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;

- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одногруппников на уроке;

- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и соревнования.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения с целью учета особенностей контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий.

**Технология личностно-ориентированного обучения**

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно- ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости обучающихся по физической культуре, а обучающимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанным на среднего ученика.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом группе условно можно разделить обучающихся еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые обучающиеся, но не желающие трудиться;

- обучающиеся, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;

- плохо физически развитые обучающиеся, которые боятся насмешек, замыкаются;

- хорошо физически развитые обучающиеся, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

При выборе содержания и методов работы с одаренными подростками учитываю, что каждому возрастному этапу развития соответствуют разные типы ведущей деятельности. Так, например, у обучающихся I курса - это игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств, посредством игры. В данной возрастной группе стараюсь выявлять одаренных подростков на начальных стадиях и привлекать их к регулярным занятиям физической культурой и посещать спортивные секции.

       Для обучающихся II-III курсов ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность: соревнования, конкурсы, спартакиады. В этой возрастной группе включаю одаренных подростков в соревнования с такими же одаренными или более старшими поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты.  В общении со сверстниками одаренный подросток довольно часто берет на себя роль организатора групповых дел и игр, поэтому привлекаю таких обучающихся: демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими, судейству соревнований, помощи в организации и проведении спортивных праздников и дней здоровья.

**Обучение двигательным действиям**проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Обучающиеся сильной группы (внутри группы) осваивают учебный материал быстрее средних и слабых обучающихся. На уроках даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегченных условиях; другой – усложненные подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

Более подготовленные обучающиеся выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложненных условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга.

Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях. На уроке обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

**Развитие физических качеств*.*** Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Обязателен контроль физических нагрузок каждого обучающегося по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия.

Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера можно использовать сравнение величины сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, а также и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых обучающихся можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков.

Особое внимание на уроке необходимо уделять обучающимся с физическими недостатками, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких обучающихся помогать в судействе, затем, вовлекать в события и принимать участие в игре. Таким образом, они перестают стесняться своей моторной неловкости, приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

**Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся*.*** При оценке физической подготовленности обучающихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение.

При выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В работе обязательно применять методы поощрения, словесные одобрения.

Одних обучающихся надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Все это формирует у обучающихся положительное отношение к исполнению заданий, создает основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументировать.

Временно освобожденные обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. Они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом.

Всестороннее изучение обучающихся, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения. Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели обучающийся подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие.

В.П. Лукьяненко считает, что в занятиях по физической культуре, кроме образовательной составляющей, должна присутствовать и оздоровительная направленность, и тренировочный подход. Поэтому занятия по физической культуре должны быть: отдельно-теоретическими, отдельно - практико-методическими, и отдельно-практическими. Девизом дня, для специалистов физической культуры, сегодня должен стать лозунг: «От физического воспитания к физкультурному образованию».

Результатом широкого применения игровых и групповых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету.  Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались командные и подвижные игры, посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием.      Показателем успешности применения данных технологий на уроках являются высокие результаты в соревнованиях. На протяжении последних лет сборные команды нашего колледжа занимают призовые места в соревнованиях.

**Внеклассные формы физического воспитания**

Большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности обучающихся, внеклассную работу строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы и согласно календаря спортивных соревнований.

     В колледже организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше обучающихся. Участие в соревнованиях  во многом способствует привлечению обучающихся к кружковым занятиям. Обучающиеся посещают секции баскетбола, футбола, волейбола, лыжных гонок.

Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

        Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить: успеваемость по дисциплине; динамику роста физической подготовленности обучающихся; интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивацию к   соблюдению здорового образа жизни.

     Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся. Однако здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания.

**Литература:**

1.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. 2015. Т. 7. №2.

2.Молоков Ю.Г., Молокова А.В. Актуальные вопросы информатизации образования // Образовательные технологии: Сборник научных трудов. - Новосибирск,1997 г.

3.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998г.

4.Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.

5.Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 1990г.

6.Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004г.