

**Построение здоровьесформирующей
технологии физического воспитания
на принципах развивающего обучения**

*И.В. Прохорова,
Г.А. Держинский*

Мы живем в эпоху информационной цивилизации. Это неизбежно влечет за собой изменения в системе образования. Вместе с тем специалисты уже давно обращают внимание общественности на то, что интенсификация процесса обучения приводит к хроническому утомлению школьников, вплоть до развития синдрома хронической усталости, к эмоциональным срывам и к ранним неврозам [1, 3, 5]. По мнению ряда ученых, необходимо

уделить особое внимание внедрению в массовую школу эффективных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, продумать условия их организации.

К сожалению, принятые меры пока не улучшили ситуацию, о чем свидетельствуют следующие цифры. За время обучения детей в школе 70% функциональных расстройств, сформировавшихся в начальных классах, к моменту окончания школы перерастают в стойкую хронику: в 4–5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата. Только 10% школьников старшей школы относятся к числу здоровых, 50% имеют хронические заболевания и 40% относятся к группе риска. Процент школьников, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, неуклонно растет [2, 3, 5].

На сегодня основными направлениями, в рамках которых можно успешно решать проблему сохранения здоровья детей в условиях школьной жизни, являются **деятельностный и личностно ориентированный подходы**. Формирование учебно-познавательных мотивов – основная задача начального обучения с точки зрения названных подходов, и от того, насколько они будут сформированы на этом этапе, во многом зависит успешность дальнейшего обучения. Источник мотивации для достижения желаемых качеств заключен в осознании своего «Я», которое, по мнению С.Л. Рубинштейна, складывается из физического облика и физического здоровья [2].

Однако в настоящее время реализация основных положений деятельностного и личностно ориентированного подходов на уроках физической культуры в младших классах невозможна, так как школьники подготовительной и основной медицинских групп, имеющие различные физические возможности, занимаются совместно. Это не позволяет учителю в полной мере реализовать на уроках физкультуры дифференцированный и индивидуальный подход, так как он должен одновременно предоставить учащимся разноразный по сложности и субъективной трудности усвоения программный материал, использовать принципиально различные методы физического воспитания, адекватные индивидуальным особенностям учащихся, и т.д. В то же время у учащихся подготовительной медицинской группы вследствие неспособности выдерживать предлагаемые физические нагрузки и выполнять контрольные нормативы снижается самооценка, а следовательно, и уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В этой связи нами была поставлена задача **создания благоприятной образовательной среды в процессе физического воспитания детей подготовительной медицинской группы**. Ее решение мы связываем с принципами развивающего образования: личностно ориенти-

рованными (принцип адаптивности в подборе средств и методов, создание психологической комфортности); культурно ориентированными (принцип целостности решения общих и частных задач физического воспитания, систематичности, ориентации на формирование навыков здорового образа жизни); деятельностно ориентированными (принцип обучения деятельности, ориентации на самостоятельную деятельность в жизненной ситуации, формирования потребности в творчестве).

Здоровьеформирующая технология предполагает реализацию следующих **организационно-педагогических условий**:

- комплектование подготовительной медицинской группы из учащихся параллельных классов по уточненным педагогическим критериям (низкий или ниже среднего уровень физической подготовленности, дисгармоничное или резко дисгармоничное физическое развитие) и проведение для нее отдельных от основной медицинской группы урочных занятий;

- деление учебного года на два периода: подготовительный (I и II четверти) и основной (III и IV четверти), в течение которых решались частные задачи, связанные с выравниванием физического развития и физической подготовленности учащихся путем изменения содержательной стороны уроков без изменения дидактических единиц, указанных в программе по физической культуре;

- дополнительное введение в содержание занятий дыхательных упражнений, приемов точечного массажа, упражнений из системы «Хатха-йога», коррекционных упражнений (на осанку, силовых), комплексов аэробики. Данный состав упражнений позволял не только решать оздоровительные и образовательные задачи, но и был направлен на формирование у детей способности анализировать свои действия, осознать значение того или иного движения, а также на развитие способности самоконтроля и самооценки.

Уроки физической культуры с учащимися подготовительной медицин-

ской группы отличались более пролонгированным освоением программного материала, что позволяло снижать интенсивность обучения и повышать его качество за счет постепенно возрастающих адаптационных и физических возможностей детей. Структурно и методически уроки отличались удлинением подготовительной части и использованием в качестве основного метода повторного выполнения физических упражнений.

Подготовительная часть урока заключалась в последовательном выполнении приемов точечного массажа, упражнений дыхательной гимнастики – от обычных, активизирующих дыхание (в I–II четвертях) до более сложных, увеличивающих резервы аппарата внешнего дыхания (в III–IV четвертях), общеразвивающих и беговых упражнений, а также коррекционных упражнений на осанку. В III–IV четвертях в содержание занятий были включены комплексы аэробики.

Основная часть урока начиналась с программных двигательных действий, выполняемых в меньшем, по сравнению с основной медицинской группой, объеме и с меньшей интенсивностью, но с большим числом подводящих и подготовительных упражнений. Это позволяло избегать быстро нарастающего утомления у детей и делало возможным выполнение движений более техничным способом, что повышало осознанность движений и качество обучения. Далее в содержание урока включались подвижная игра средней (позже – высокой) интенсивности и комплекс силовых коррекционных упражнений. Обязательным было последующее выполнение упражнений, обеспечивающих глубокое и частое дыхание.

Заключительная часть урока состояла из дыхательных упражнений с акцентом на выдох, упражнений на гибкость позвоночного столба (в усложненных вариантах – со скручиванием), на расслабление и внимание. К концу II четверти в завершение урока были добавлены упражнения на равновесие из системы «Хатха-йога», сочетания

упражнений на осанку и дыхание, на осанку и внимание, элементов подвижной игры и дыхательных упражнений, усложненные упражнения из системы «Йога». Подобные сочетания упражнений позволяли активизировать внимание детей, повысить их способности к самооценке и самоконтролю за собственной двигательной деятельностью.

Как показали результаты исследования, внедрение здоровьесформирующей технологии физического воспитания в учебно-воспитательный процесс образовательной школы, во-первых, благотворно повлияло на мотивационную сферу младших школьников подготовительной медицинской группы, а во-вторых, позволило улучшить показатели физического развития детей, их физической подготовленности и функционального состояния.

Литература

1. *Безруких М.* Здоровье детей и школьные факторы риска // Современная школа и здоровье: Мат. круглого стола (19 апреля 2002 г.). – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – С. 23–26.
2. *Гальперин П.Я.* Методы обучения и умственного развития ребенка. – М.: Изд-во МГУ, 1985.
3. *Кучма В.* О проблемах сохранения здоровья школьников // Современная школа и здоровье: Мат. круглого стола (19 апреля 2002 г.). – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – С. 33–35.
4. *Погудин С.М.* Здоровьесформирующее обеспечение физического воспитания учащихся: Уч. пос. – Чайковский: ЧГИФК, 2001.
5. *Филлипов В.* Здоровье школьников: актуальные проблемы и пути их решения // Современная школа и здоровье: Мат. круглого стола (19 апреля 2002 г.). – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – С. 15–23.

Инна Владимировна Прохорова – доцент кафедры теории и истории физической культуры и спорта Волгоградской государственной академии физической культуры;

Геннадий Александрович Дзержинский – методист, учитель физической культуры МОУ «СОШ № 86», г. Волгоград.