

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В статье акцентируется внимание на значимых для современного образования проблемах формирования у школьников ценностного отношения к собственному здоровью в процессе физического воспитания. Представлены педагогические технологии, методы и формы обучения, способствующие формированию культуры здоровья и двигательной активности обучающихся.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, культура здоровья, учитель физической культуры, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые и фитнес-технологии, метод проектов, спортивные секции.

Физическое состояние человека во многом зависит от организации здорового образа жизни, отношения к собственному здоровью и факторов, оказывающих положительное или отрицательное влияние на здоровье. Культуру здорового образа жизни целесообразно рассматривать как основу физического состояния и благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности ребенка.

В настоящее время влияние таких факторов, как увеличение учебной нагрузки на школьников, длительное время их пребывания за компьютером, возросшее внимание к видеоиграм и телевидению резко сокращают их двигательную активность и создают предпосылки для развития отклонений в их здоровье и физическом состоянии в целом. Мы не можем не констатировать и того, что отношение школьников к занятиям физкультурой по степени их взросления ухудшается. В начальной

школе дети активно участвуют во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях, организованных педагогами, как на уроке, так и во внеклассной работе. В среднем звене их интерес к спортивной деятельности ослабевает, они менее активны, а в старших классах интерес вообще исчезает. Не секрет, что на уроках физической культуры как правило активное участие принимают лишь те учащиеся, которые дополнительно занимаются в секциях по различным видам спорта.

Именно поэтому при организации учебно-воспитательного процесса посредством включения школьников в физкультурно-спортивную деятельность принципиально важным становится использование образовательных возможностей современных педагогических технологий и методов обучения, нацеленных на формирование у обучающихся культуры здоровья, выработку у них ценностного отношения к

сохранению и укреплению собственного физического состояния.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания учащихся, который мотивирует потребность детей в физкультурно-спортивной деятельности, способствующей формированию физически развитой личности, активно использующей ценности физической культуры для укрепления и сохранения своего здоровья [1].

Современные условия развития нашего общества требуют нового взгляда на проблему формирования физической культуры у школьников, который предусматривает решение таких задач, как:

- определение роли физической культуры в формировании знаний о здоровом образе жизни;
- создание педагогических условий, мотивирующих школьников к активному участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование самооценки собственных физических возможностей;
- развитие чувства ответственности, организованности, самостоятельности, инициативности и дисциплинированности.

В этой связи на уроках физкультуры и в организации спортивных воспитательных дел во внеурочное время педагоги должны особое внимание уделять здоровьесберегающим техноло-

гиям и непременно планировать проведение с учащимися бесед на следующие темы:

- о здоровом образе жизни;
- вредных привычках и формах профилактической работы по их искоренению;
- значимости занятий физической культурой и спортом для физического и интеллектуального совершенствования человека;
- ограничении физических нагрузок, обусловленных различными заболеваниями в условиях проведения адаптивной физической культуры;
- многообразии спортивной деятельности и видов спорта, их особенностях влияния на физическое развитие человека и др.

В современных условиях в совершенствовании способов организации урока физической культуры обязательными становятся дифференцированный и индивидуальный подходы к школьникам, что предполагает деление класса на группы с учетом состояния здоровья, физического развития, психических свойств и качеств обучающихся. Включая каждого ученика в процесс усвоения учебного материала, педагог ориентируется на создание педагогических условий, благоприятных для активизации познавательной деятельности учащихся, развития их мыслительных и физических способностей. В этом отношении уникальными возможностями обладают *игровые технологии*, способные сделать урок по физической культуре необычным, интересным и увлекательным. Использование игровых технологий в учебном процессе позволяет мотивировать школь-

ников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности, ориентировать их на групповые и индивидуальные действия, развивать коллективное взаимодействие и отвечать их индивидуальным потребностям и интересам. Школьники быстрее и лучше осознают, запоминают и воспроизводят учебную информацию, основанную на примерах моделируемой в игре деятельности, регулируют свое поведение, учатся принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

*Информационно-коммуникационные технологии* на уроках физкультуры выступают как важный компонент системы продуктивного обучения, позволяющий развивать личность учащегося, повышать его активность, а также желание участвовать и самосовершенствоваться в учебном процессе. Они обеспечивают формирование субъектной позиции учащихся в познавательной деятельности, сопровождающей физическую и двигательную активность, позволяют им накапливать опыт самоорганизации в ходе приобретения знания и применения его на практике, находить необходимые средства и источники информации, а также умение с ней работать: анализировать, прогнозировать, систематизировать и делать выводы. Оказываясь в позиции субъекта познавательной деятельности, школьники получают возможность приобрести опыт самостоятельной постановки индивидуально значимых целей и более продуктивно мотивировать себя на их достижение в ходе выполнения учебных задач с осознанием того, для чего они это делают.

Безусловно, особое значение в организации учебного процесса на уроках

физкультуры имеют презентации, используемые педагогами для более подробного и наглядного разъяснения, правил в выполнении различных спортивных упражнений, тактических действий игроков в таких спортивных играх, как волейбол, баскетбол и др. На уроках физической культуры в качестве домашнего задания учащимся полезно давать задания, связанные с подготовкой презентации на одну из выбранных ими самостоятельно тем, раскрывающих их понимание культуры здорового образа жизни или используемые ими и их семьями способы укрепления своего здоровья. Однако на первых порах учителю целесообразно предлагать школьникам варианты таких тем для их самостоятельного выбора. Среди предложенных тем, к примеру, могут быть: «Занятия физкультурой в жизни нашей семьи»; «Роль физкультуры в совершенствовании здоровья», «Вредные привычки – угроза жизни человека», «Утренняя гимнастика: нужна ли она мне?», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.

Выполнение таких заданий встречает больший интерес, когда учащиеся класса объединяются в группы по их желанию, что позволяет включать их в проектную деятельность, где каждому предоставляется возможность проявить свои способности, умения и навыки коллективного взаимодействия. Проектная деятельность в рамках уроков физкультуры оказывается крайне благоприятной для стимулирования заинтересованности в разработке значимых для себя комплексов физических упражнений, а также приобретении привычки их выполнения для собственного физического совершенствования

и воспитания личностных волевых качеств.

Для положительной мотивации школьников к регулярным занятиям физической культурой дома, а также ответственному отношению к урокам физкультуры педагоги часто в своей деятельности используют фитнес-технологии, которые позволяют решать традиционные проблемы новыми способами. Поскольку в основе идеологии фитнеса лежит приоритет здоровья человека, то разрабатываемые сегодня фитнес-технологии преимущественно носят оздоровительную направленность. В этом отношении на уроках физической культуры весьма ценным является использование танцевально-ритмической гимнастики, различных видов аэробики, элементов ритмики, что способствует разнообразию традиционно применяемых средств в подготовительной, основной и заключительной частях урока физической культуры.

Следует отметить и то, что в настоящее время среди школьников наблюдается повышенный интерес к различным видам спортивных единоборств, в частности тхэквондо, получившего развитие в нашей стране сравнительно недавно. Тхэквондо – это активный вид спортивной деятельности в организации физического воспитания школьников, способствующий развитию хорошей физической формы и обеспечивающий совершенствование различных двигательных качеств [4]. В этой связи для удовлетворения потребности обучающихся учителя физической культуре начинают разрабатывать дополнительные образовательные программы для школьников, внедряя в учебный

процесс инновационные виды спортивной деятельности, и применяют их не только на занятиях по физкультуре, но и на занятиях в различных спортивных секциях.

Ценный опыт по внедрению инновационных видов спортивной деятельности в учебно-воспитательный процесс накоплен учителями физической культуры Муниципального автономного образовательного учреждения «СОШ № 37» города Владимира (МАОУ «СОШ № 37»). В этом образовательном учреждении для учащихся проводятся занятия по дополнительной образовательной программе «Тхэквондо», которая была разработана педагогами с целью мотивации школьников к спортивно-оздоровительной деятельности и развитию их двигательной активности. К программе допускаются обучающиеся, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. В результате было сформировано две группы по 20 человек, с учетом возрастных особенностей обучающихся, уровнем специальной физической и психологической подготовленности. Перед началом обучения школьники были протестированы на физические способности.

Тест состоял из набора следующих физических упражнений: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, шестиминутный бег, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту. Данные

упражнения позволили учителю физической культуры определить степень развитости, основных физических способностей учащихся – мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

По результатам проведенного тестирования было выявлено, что более половины учащихся физически не способны выполнить нормативы по выполнению физических упражнений, а именно из 40 школьников:

- бег на 30 м выполнили 25 человек,
- челночный бег 3×10 м выполнили 10 человек,
- прыжок в длину с места выполнили 25 человек,
- шестиминутный бег выполнили 7 человек,
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполнили 10 человек,
- подтягивания выполнили 5 человек,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполнили 10 человек,
- поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту выполнили 20 человек.

По итогам тестирования учащиеся были поделены на три группы:

- 1) спортивно-оздоровительная группа 15 человек,
- 2) *первая* группа начальной подготовки 15 человек,
- 3) *вторая* группа начальной подготовки (10 человек).

Средний возраст обучающихся спортивно-оздоровительной группы составил 7 – 9 лет; *в первую группу* начальной подготовки вошли дети 10 – 12 лет; *во вторую группу* начальной подготовки вошли дети 12 – 14 лет.

Основная цель занятий спортивно-оздоровительной группы – привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой с элементами тхэквондо. Целью занятий групп начальной подготовки была разноплановая физическая и функциональная подготовка с использованием, главным образом, средств общефизической подготовки, освоение технических элементов и формирование навыков по виду спорта тхэквондо.

Программа «Тхэквондо» предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся. Занятия по программе проходили в течение учебного года. Содержание программы включает в себя следующие разделы:

### 1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции тхэквондо. Изучение спортивных команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

### 2. Теоретическая подготовка.

Теория. Роль тхэквондо в укреплении здоровья человека. Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

### 3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Разучивание и выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

### 4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

### 5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

По итогам выполнения разработанной программы было проведено повторное тестирование для выявления уровня физической подготовки учащихся, которое зафиксировало положительную динамику в их физической подготовленности, а также повышенное желание активно и целеустремленно заниматься тхэквондо как видом спорта.

Количество детей, способных выполнить нормативы по выполнению физических упражнений, значительно увеличилось:

- бег на 30 м – на 10 человек,
- челночный бег 3×10 м – на 20 человек,

– прыжок в длину с места – на 10 человек,

– шестиминутный бег – на 13 человек,

– наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – на 20 человек,

– подтягивания – на 10 человек,

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – на 15 человек,

– поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту – на 15 человек.

Полученные результаты подтверждают действенность использования дополнительной программы по физической культуре «Тхэквондо», реализуемой в рамках физического воспитания. Практика проведения этой программы в течение 2021 – 2022 учебного года продемонстрировала, что она положительно влияет на снижение общего уровня заболеваемости детей; позволяет развивать у школьников не только физические способности, но и их мышление, а также стремление преодолевать трудности и добиваться поставленной цели; помогает формировать личность подростка и его индивидуальность.

Как видим, использование современных форм, методов и технологий в организации физического воспитания школьников, основанное на учете актуальных социокультурных условий жизни школьников и их индивидуальных запросов, обуславливает повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой, сохранения и укрепления их физического, нравственного и социального здоровья.

### Литература

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/55170507/?ysclid=15u3gj6nbn393846505> (дата обращения: 06.05.2022).
2. Иванченко В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учеб.-метод. пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2011. 341 с.
3. Макеева Т. В., Тихомирова Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учеб. для среднего проф. образования. М. : Юрайт, 2019. 251 с.
4. Плотников А. О. Использование средств тхэквондо на уроках физической культуры школьников 6-х классов // Научный альманах. 2016. № 7 – 1 (21). С. 299 – 304.
5. Формирование ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в условиях реализации ФГОС ООО в образовательном учреждении : метод. рекомендации / Г. А. Шешерина [и др.]. Тамбов : ТОИПКРО, 2012. 94 с.

### References

1. Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 17 dekabrya 2010 g. № 1897 «Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta osnovnogo obshhego obrazovaniya» [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://base.garant.ru/55170507/?ysclid=15u3gj6nbn393846505> (data obrashheniya: 06.05.2022).
2. Ivanchenko V. N. Innovacii v obrazovanii: obshhee i dopolnitel`noe obrazovanie detej : ucheb.-metod. posobie. Rostov n/D. : Feniks, 2011. 341 s.
3. Makeeva T. V., Tixomirova L. F. Zdorov`esberegayushhaya pedagogika : ucheb. dlya srednego prof. obrazovaniya. M. : Yurajt, 2019. 251 s.
4. Plotnikov A. O. Ispol`zovanie sredstv txe`kvondo na urokax fizicheskoy kul`tury` shkol`nikov 6-x klassov // Nauchny`j al`manax. 2016. № 7 – 1 (21). S. 299 – 304.
5. Formirovanie cennosti zdorov`ya, kul`tury` zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni v usloviyax realizacii FGOS ООО v obrazovatel`nom uchrezhdenii : metod. rekomendacii / G. A. Shesherina [i dr.]. Tambov : TOIPKRO, 2012. 94 s.

**O. G. Erofeeva**

### **MODERN TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN THE PROCESS OF ORGANIZING SCHOOL CHILDREN PHYSICAL EDUCATION**

The article focuses on the problems of students' value attitude formation to their own health in the process of physical education, which are significant for modern education. Pedagogical technologies, methods and forms of education that contribute to the formation of a culture of health and motor activity of students are presented.

**Key words:** *physical education, health culture, physical education teacher, health-saving, information and communication, gaming and fitness technologies, project activity method, sports sections.*