

Государственное бюджетное образовательное учреждение специального профессионального образования московской области
"Колледж "Подмосковье"

Тема самообразования:
**Развитие образовательного, воспитательного и оздоровительного
потенциала учащихся на занятиях физической культуры**

Публичное представление собственного педагогического опыта

преподавателя физической культуры
ГБПОУ "Колледж "Подмосковье"

Чернышова Олега Владимировича

2020-2021 учебный год

Актуальность

Здоровье – важнейшая ценность человека. Сегодня наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья обучающихся по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. В условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта, современные школы и колледжи уделяет большое внимание вопросам формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Поэтому представители Министерства спорта и молодежной политики России предложили изменить общее количество часов в неделю, отведенных для занятий физической культурой в российских школах и колледжах. Вместо двух уроков в неделю введена трехчасовая система преподавания физкультуры.

Проблема: привлечение студентов к занятиям физической культуры и их оздоровление.

Педагогическая **идея** – укрепление и сохранение здоровья студентов, формирование у них убеждений в деле сохранения собственного здоровья и осознание здоровья не только как смысла жизни, но и как ресурса для повседневной жизни.

Цель моей педагогической деятельности- правильно организовать двигательную активность студентов для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста.

В ходе работы поставлены следующие **задачи:**

□ Создать для ребенка условия, при которых у него появиться желание заботиться о своем здоровье, оберегать, укреплять его, таким образом, формируя культуру здоровья у воспитанников и студентов.

- Пропагандировать преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор детей в области физической культуры, спорта, краеведения и туризма.
- При помощи индивидуальных маршрутов внедрить в школьную жизнь систему «выращивания воспитанников», показывающих высокие спортивные результаты, а также система работы с детьми, имеющих слабое здоровье согласно медицинской справке.
- Развивать массовую физическую культуру и спорт в школе, прививать любовь к Родине и ответственность за здоровье последующих поколений, реализуя Президентскую программу «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».
- С целью совершенствования преподавания уроков физической культуры использовать информационно-коммуникативные технологии.

Для решения этих задач, использую в своей педагогической деятельности такие **технологии** как: здоровьесберегающая, ритмопластика, проектная, игровая. Применяя данные технологии, особое место отвожу личностному подходу, для наилучшего достижения образовательного, воспитательного и оздоровительного результата.

Новизна опыта

Новизна опыта состоит в совершенствовании образовательного процесса путём активного использования оздоровительных, инновационных технологий и современной компьютерной техники, создании условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека.

Адресная направленность

Данный опыт может быть рекомендован для использования учителям, которые готовы к осуществлению творческого подхода в обучении, готовы выйти за рамки программного материала, способны к саморазвитию, изучая и используя в своей педагогической практике инновационные технологии.

Теоретическая база опыта

1. Гужаловский А.А. «Развитие двигательных качеств у школьников».
2. Касаткина В.Н. «Здоровье»
3. Хуторской А.В. «Компетентностный подход в образовательном процессе» и др..

Урочная деятельность

Урок физической культуры - главное звено в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Поэтому его содержание и форма должны иметь мотивированность для занятия учащимися физической культурой и укрепления своего здоровья, что позволяет поддерживать интерес к предмету.

Осуществляя дифференцированный и индивидуальный подход в процессе обучения.

Исходя из показателей здоровья каждого обучающегося, я стараюсь урок построить с учетом их физического развития, давая нормированные нагрузки. Адекватным показателем реакции на нагрузку можно считать частоту сердечных сокращений. Пульс измеряется перед занятием, после пика нагрузки и через 1—2 минуты после пика нагрузки. (120 -140)

Регулирование нагрузки для каждого ребенка осуществляю за счет правильного выбора:

1. форм организации деятельности: фронтальные, групповые, парные, индивидуальные;
2. методов выполнения физических упражнений: поточный, поочередный, одновременный;
3. смены ориентиров, указателей, ограничителей;
4. упражнений в сопротивлении, применении игр и эстафет, использовании ритмической гимнастики;
5. изменения любой черты техники: положение тела, направление движения, форма траектории, скорости, темпа, ритма;
6. применения активного отдыха чаще, чем пассивного.

Таким образом, к студентам подхожу строго индивидуально, в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности каждого студента в рамках здоровьесберегающей технологии. При этом, реализуя физкультурно-оздоровительное развитие студентов, воспитываю в них такие драгоценные человеческие качества как веру в свои силы, волю и умение преодолевать трудности, настойчиво идти к цели, товарищество, дружбу и т.д.. Все это на спортивных соревнованиях способствует достижению уровня спортивных успехов.

Для развития образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала студентов на занятиях физической культуры я использую:

1. На разных этапах урока (разминка, игра, закрепление, рефлексия) и в зависимости от типа урока применяю музыкальное сопровождение. В зависимости от подобранной музыки определяется характер движения, его развитие. Музыка создаёт эмоциональную основу действия, способствуя тем самым претворению в жизнь здоровьесберегающей технологии;

Например:

Разминка в начале урока предусматривает упражнения на предупреждение плоскостопия, правильной осанки, слабого зрения. При этом обучающиеся имеющие абсолютное здоровье или одно из перечисленных заболеваний выполняют все упражнения, так как они носят и профилактический характер

2. Применяю метод импровизации, предлагаю детям выполнить упражнения, передающие движения животных, образы растений, трудовую деятельность. Что им очень нравится и раскрепощает их в эмоциональном фоне;

3. На уроках в специальных (коррекционных) группах для развития речи детей, дополняю упражнения рифмованными текстами.

4. При объяснении нового материала даю освобожденным доклад.

Не только ради интереса, но и для того, чтобы ученик получил определенный багаж знаний, они готовятся к уроку теоретически. Этот метод позволяет создавать для студентов условия для проведения самостоятельных исследований в области физической культуры, что приводит к осознанному изучению предмета. Как правило, все привыкли считать предмет физической культуры уроком, на котором учащиеся выполняют упражнения двигательного характера. Считают то, что ребенок умеет бегать, прыгать - этого достаточно. Но практика доказала, что учащийся который знает теоретический материал более осознано подходит к самому уроку. студент, который сам провел небольшие исследования в области физической культуры понимает, насколько важно знать, как правильно распределить нагрузку, какие могут быть положительные и отрицательные моменты в ходе выполнения того или иного двигательного упражнения. Опыт применения проектной технологии доказывает, что ученик

становиться более просвещенным в области физической культуры, что позволяет избежать ситуации, которые могут нанести вред его здоровью. Метод проектов я применяю как в индивидуальной работе с учащимися, так и групповой.

5.

Использую прием «Учитель». Суть этого приема заключается в том, что на разных этапах урока тот или иной ученик проводит либо разминку, либо валеологическую беседу (заранее дается задание), либо выступает в роли судьи при игре и т.д., при этом он следит за правильным выполнением упражнений других учащихся в классе. Данный прием развивает коммуникативную компетентность у обучающихся, учит наблюдать, контролировать и оценивать.

Например:

Тема урока «Баскетбол». Класс делится на 2-3 группы, в каждой группе выбирается лидер, который проводит разминку для своей группы, основную часть урока (элементы игры и тактические действия), и заключительная часть двусторонняя игра на одно кольцо.

Здесь раскрываются лидерские качества, решение практической ситуации, умение услышать друг друга и договориться.

6. Провожу интегрированные уроки. Такое занятие необычно и интересно детям потому, что их интересует вопрос как разные учителя-предметники будут вести один урок.

Например:

Физическая культура + история «Олимпийские игры» - ребята не только выполняют физические упражнения, но и знакомятся с историей возникновения Олимпийских игр.

Физическая культура + биология «Работа мышц» – раскрытие резервов собственного организма в процессе выполнения нагрузки, изменение пульса и его восстановление.

В результате интегрированных уроков дети довольны заданиями, которые предлагают им учителя и у них формируются межпредметные связи.

8. Практикуются персональные домашние задания. Учащиеся самостоятельно находят определенный материал по теме и преподносят своим одноклассникам. Форму выбирают сами, это может быть: презентации, беседа, упражнения, кино-проект, плакат, коллаж, буклет и т.д..

Например:

Тема урока «Волейбол». Д/З: Подготовить краткое выступление на 2-3мин. об истории волейбольного спорта, об известных волейболистах или подготовить комплекс упражнений, оказывающих благотворное влияние на работу определенной группы мышц организма.

Осуществление компетентностно-деятельного подхода в подготовке домашнего задания увеличивает доли самостоятельной работы, которая носит не только творческий, поисковый и исследовательский характер, но и самостоятельное занятие физической культурой дома.

Индивидуальные маршруты физического воспитания развивают у детей стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

В рамках компетентностного подхода данные методы и приемы на уроках физической культуры способствуют формированию ключевых компетенций обучающихся, таких как:

личностная компетенция (личностное самовыражение и саморазвитие; умение контролировать физическое состояние организма);

социальная компетентность (ориентированность на подготовку к предстоящей жизнедеятельности);

учебно-познавательная компетентность (познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности);

информационная компетенция (использование учащимся различных информационных ресурсов);

коммуникативная компетентность (владение разными видами информации, умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой, выработка собственной позиции по данным вопросам, умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников, умение применять различные способы взаимодействия с окружающими людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);

компьютерная компетентность (умение решать учебные задачи при помощи компьютера, компьютерных программ и работы в сети Интернет).

Таким образом, урок физической культуры должен соответствовать стандартам образования, учитывать индивидуальные особенности физического развития детей, учитывать интересы ребенка и его родителей в плане формирования представлений о ведении здорового образа жизни, должен носить деятельностный характер для развития ключевых компетенций у обучающихся, способствовать развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала студентов.