

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая Кафедра педагогики

**Спинова Яна Николаевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

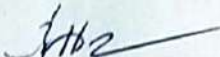
Тема «Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой в  
седьмых классах»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

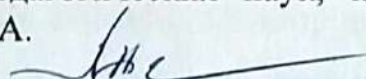
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение  
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

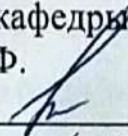
Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

 11.12.19  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

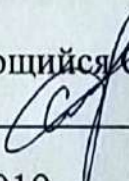
Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
доктор педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры педагогики  
Ильина Н.Ф.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Спинова Я.Н.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ</b>	
1.1. Сущность понятия «здоровьесберегающие технологии».....	8
1.2. Виды здоровьесберегающих технологий.....	17
1.3. Здоровьесберегающие технологии на уроках по физической культуре в 7 классах.....	28
Выводы по первой главе.....	36
<b>Глава 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССАХ</b>	
2.1. Анализ использования здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в 7 классе.....	38
2.2. Применение роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций и показателей уровня физического развития обучающихся в 7 классах.....	45
2.3 Анализ результативности применения технологии роуп-скиппинга на уроках по физической культуре в 7 классах.....	49
Выводы по второй главе.....	64
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	66
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	68
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Все более очевидным становится существенное ухудшение здоровья обучающихся, которое связано, прежде всего, с возрастанием объема и усложнением учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием детей, наличием частых стрессов, а также их несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса. Состояние здоровья молодого поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства.

В последние годы появилось понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии». Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни. Данные технологии направлены на укрепление, сохранение, а также формирование здоровья обучающихся. В самом общем виде под здоровьесберегающими технологиями понимают все те психолого-педагогические технологии, методы и программы, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, формирования представлений о здоровье как ценности и их мотивацию на ведение здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии способствуют рациональной организации учебного процесса таким образом, чтобы он соответствовал возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, а также гигиеническим требованиям [16].

Актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы и тем, что в системе ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока еще не является важнейшей, с другой. Поэтому основная задача педагогов и руководителей – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам

сохранения своего здоровья, создав специальную систему работы – и собственную, и в образовательном учреждении - по здоровьесбережению.

**Цель работы:** теоретическое обоснование применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по учебному предмету «Физическая культура» в 7 классах и опытно-экспериментальная проверка их результативности.

**Объект исследования:** образовательный процесс на занятиях по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

**Предмет исследования:** здоровьесберегающие технологии на занятиях по учебному предмету «Физическая культура» в 7 классе.

**Гипотеза:** использование здоровьесберегающих технологий на уроках по физической культуре в 7 классе будет успешным, если отбор здоровьесберегающих технологий осуществляется с учетом:

- 1) возрастных особенностей обучающихся;
- 2) применение здоровьесберегающих технологий осуществляется целенаправленно и систематически
- 3) в структуру занятия включаются здоровьесберегающие мероприятия.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать проблему использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в школе.
2. Выявить современные здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках по физической культуре.
3. Внедрить в содержание уроков по физической культуре в 7 классе современные здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных особенностей обучающихся.
4. Экспериментальным путем доказать положительное влияние внедрения здоровьесберегающих технологий в содержание уроков по физической культуре, на показатели не только общей физической

подготовленности, но и на показатели когнитивных функций обучающихся 7 классов.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** труды О.В. Петрова по разработке теории здоровьесбережения; теория и практика личностно-ориентированного образования Е.В. Бондаревской; исследования о двигательной активности ребенка В.Г. Алямовской и Л.Д. Глазыриной; разработки по системе мониторинга состояния здоровья школьников Ю.А. Афонькиной.

**Методы исследований:** теоретические (теоретический анализ психолого- педагогической литературы по проблеме исследования, анализ педагогического опыта), эмпирические (анкетирование, педагогический эксперимент количественный и качественный анализ данных).

**Практическая значимость:** в работе экспериментальным путем доказана эффективность использования технологии роуп-скиппинга на уроках по физической культуре в 7 классах

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Внедрение технологии роуп-скиппинга в содержание занятий по физической культуре обучающихся 7 классов позволит повысить у обучающихся уровень физической подготовленности, а также показатели когнитивных функций обучающихся, таких как (эффективность работы, психическая устойчивость).

2. Отбор для использования на занятиях по физической культуре здоровьесберегающих технологий должен осуществляться с учетом возрастных особенностей занимающихся.

3. В структуру учебных занятий должны быть включены здоровьесберегающие мероприятия.

**Научная новизна:** заключается в уточнении сущности понятия «здоровьесберегающие технологии», выявлении и обосновании отбора здоровьесберегающей технологии с учетом возрастных особенностей обучающихся 7 классов.

### **Апробация и внедрение результатов исследования:**

Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАОУ СШ 150 им В.С. Молокова.

### **Основные идеи и результаты отражены в публикациях:**

1. Спинова, Ж.Н., Спинова, Я.Н. Комплексный подход к формированию навыков ЗОЖ в условиях школы / Ж.Н. Спинова, Я.Н. Спинова // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей IX Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2019. – С. 215-217.

2. Спинова, Ж.Н., Спинова Я.Н. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни / Ж.Н. Спинова, Я.Н. Спинова // Наука и образование: проблемы и стратегии развития Материалы IV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 15-17.

**Структура:** работа состоит из 2 глав, введения, 3 приложений, 6 рисунков и 61 литературный источник.

### **Методы исследований:**

1. Анализ научных и методических источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

# Глава I. Теоретические основы здоровьесберегающих технологий

## 1.1 Сущность понятия «здоровьесберегающие технологии»

Хотя о проблеме здоровьесбережения много говорится, к сожалению, педагоги и родители мало внимания уделяют данной проблеме. Использование здоровьесберегающих технологий может оптимизировать нагрузку на всех субъектов образовательного процесса, способствовать сохранению и укреплению здоровья. Но вопросы здоровьесбережения часто ускользают от внимания педагогов в процессе планирования.

Непрерывное внедрение педагогических технологий составляет три основных взаимосвязанных между собой направления:

- первое – ориентированное на дальнейшее совершенствование традиционных звеньев педагогических технологий, реализуемых отдельным педагогом;
- второе – отражает процесс интенсивного развития педагогических технологий;
- третье – развитие технологий способствует непрерывному образованию и самообразовательной деятельности.

Основные цели внедрения педагогических технологий это удовлетворение потребностей личности в самосовершенствовании [21;55].

Здоровьесберегающие технологии:

1. Медико-гигиенические технологии - инструмент обеспечивающий сохранение здоровья школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и обеспечение надлежащих гигиенических условий в соответствии с требованиями СанПиН в школьной образовательной среде, где

широкомасштабно используются средства информатизации. Медицинские работники школы оказывают консультативную помощь учащимся, проводят мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению школьников и педагогического коллектива, проводят мониторинг здоровья учащихся в отношении влияния негативных факторов, связанных с использованием средств информатизации в образовательном процессе, организуют профилактические мероприятия.

2. Использование физкультурно-оздоровительных технологий как условие физического развития, укрепления здоровья и адаптации организма школьника в высокотехнологичной образовательной среде. Находясь в процессе роста и развития организм школьника подвержен влиянию различных факторов окружающей среды. Влияние внешних факторов сказывается на функциональном состоянии детского организма на всем периоде его развития. Под воздействием внешней среды и естественных процессов организм школьника постоянно адаптируется. Один из способов адаптации - использование возможностей физического воспитания с использованием физкультурно-оздоровительных технологий [10;23;53].

В.З. Кантор считает, что систематическая физическая активность значительно улучшает физическое здоровье школьника, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, которые испытывают дополнительные нагрузки, связанные с использованием средств информатизации в образовательной деятельности [27].

В настоящее время педагогическая общественность активно в образовательный процесс включает современные технологии, что на практике помогает достичь определенных результатов:

- 1) повысить качество образовательного процесса, сделать обучение и общение комфортным;
- 2) оптимизировать расходы на обеспечение образовательного процесса;
- 3) повысить уровень общей культуры молодого поколения в работе с информацией, техникой и людьми, над собой.



Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления; способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. Эти технологии основываются на достижениях медицины. Целью любой физкультурно-оздоровительной технологии является оздоровление и реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении [45;51].

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию, безусловно, несет и система образования. Не последнюю роль в этом процессе играют образовательные учреждения. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие. И первым - самым главным направлением, по мнению И.В. Никишиной, является защита, сохранение и укрепление здоровья ребенка, причем, не только физического, но и психического, и интеллектуального, и социального [21].

По мнению Н.М. Федорищевой, составными компонентами технологии является определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности учащихся, а также вопросы управления внедрением физкультурно-образовательных технологий в образовательных процесс в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения [49].

3. Экологические здоровьесберегающие технологии как фактор профилактики заболеваний школьников, связанных с использованием средств информатизации в образовательном процессе. Экологические здоровьесберегающие технологии направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и учебной деятельности школьников, гармоничных взаимоотношений с природой. Они позволяют перенести школьника из виртуального компьютерного мира высокотехнологичной среды образовательного учреждения в реальный мир.

Обеспечить для учащихся полноценные природосообразные рекреационные условия. В образовательном учреждении это обустройство пришкольной территории, комнатные растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях [3].

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии как «сертификат безопасности» информационно-коммуникационных технологий и средств информатизации, используемых в условиях высокотехнологичной среды школы.

5. Организационно-педагогические технологии – определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний учащихся, что представляет актуальность при использовании компьютерной техники, информационно-коммуникационных технологий на уроках и во внеурочной деятельности, сетевых ресурсов, в т.ч. сети «Интернет» в условиях высокотехнологической среды образовательного учреждения [39].

6. Учебно-воспитательные технологии включают программы по формированию у школьников культуры здоровья, привычки заботиться о своем здоровье, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие проведение организационно-воспитательной работы со школьниками в учебной и внеурочной деятельности, работу школы здоровья для родителей и работников образовательного учреждения.

7. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности к условиям высокотехнологичной среды образовательного учреждения. К ним относятся социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать родителей и педагогов.

8. Оздоровительные технологии составляют самостоятельную медико-педагогическую область знаний: лечебную педагогику, лечебную и адаптивную физическую культуру, воздействие которых обеспечивает сохранение, укрепление и восстановление физического здоровья школьников в условиях активного использования информационных технологий в школе [48].

А.В. Шаповалов считает, что оздоровительные технологии актуальны для ослабленных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; школьников, живущих в неблагоприятных экологических условиях крупных городов; учащихся, обучающихся в электросмоге компьютеров или другой электронной техники в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения; учащихся, отстающих в учебе и физическом развитии, а также, учащихся, которым необходимо скомпенсировать высокие умственные нагрузки, в т.ч. связанными с активным использованием компьютерной техники и других средств информатизации в образовательном процессе [54].

Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия.

На состояние здоровья ребенка оказывают большое влияние многочисленные отрицательные факторы: повсюду портящаяся природная ситуация; понижение степени жизни в целом по стране; снижение степени социальных гарантий для детей в сферах внутреннего и физиологического развития; недостаток у родителей времени и средств для полного удовлетворения нужд ребенка; повышение количества неполных семей; технология воспитательно-образовательного процесса, личность преподавателей, а кроме того состояние и направленность семейного воспитания [61].

Под здоровьесберегающей образовательной технологией Т.Е. Виленская понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Существуют разные формы и методы работы.

Среди здоровьесберегающих технологий выделяют: Физкультурно-оздоровительные технологии.

Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают технологии:

1) стимулирующие.

Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть — температурное закаливание, физические нагрузки.

2) защитно-профилактические.

Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизма.

3) компенсаторно-нейтрализующие технологии.

Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

Информационно-обучающие технологии. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье [14;15].

Б.В. Серегеева считает, что цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания,

которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в нынешней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов [41].

Основополагающей целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы (лат. *princium* – начало, основа, основное требование деятельности и поведению) [10;34].

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное [51].

Актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы и тем, что в системе ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока еще не является важнейшей, с другой. Поэтому основная задача педагогов и руководителей – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам сохранения своего здоровья, создав специальную систему работы – и собственную, и в образовательном учреждении - по здоровьесбережению. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию, безусловно, несет и

система образования. Не последнюю роль в этом процессе играют образовательные учреждения. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие [17].

Только в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей и молодежи, педагоги способны создать здоровьесберегающую образовательную среду. Если мы приучим детей к здоровому образу жизни, то забота о собственном здоровье станет естественной формой поведения.

Активное и широкое применение технологий в образовательной практике не самоцель, а средство, которое: учитывает психофизические особенности обучаемых; заменяет неэффективный вербальный способ передачи знаний на системно-действенный; гарантирует высокие результаты обучения; расширяет возможности для выбора более эффективных способов решения образовательных задач и оптимального использования человеческих ресурсов; повышает педагогическое мастерство педагогов [36;44].

Задачами здоровьесберегающих технологий выступают распространение педагогического опыта, направленного на создание условий для укрепления и сохранения здоровья, усиление «полезности» урока как основной организационной формы образовательного процесса, непосредственно зависящей от педагога, создание необходимых условий построения урока на базе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием достижений педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения [15].

Основная задача здоровьесберегающей педагогики – сохранение у учащихся высокой работоспособности, снижение утомления и исключение переутомления. Возможно это только при правильной организации труда и отдыха, для чего необходимо принимать во внимание следующие моменты:

1. Продолжительность занятия.

2. Организация занятия.
3. Перемены (отдых).
4. Время проведения занятий.
5. Предпочтительные виды занятий [21].

В настоящее время в образовательных учреждениях выявляются некоторые проблемы, которые связаны с использованием преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным и здоровьесберегающим, общее несовершенство учебных программ и образовательных технологий, несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся, несоблюдение гигиенических требований в процессе организации образовательного процесса, неправильное питание и недостаток двигательной активности обучающихся. Формирование культуры здоровья - это целенаправленный процесс взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса (детей, педагогов, родителей) в среде учебно-воспитательного заведения, семьи, социального окружения, целью которого является восстановление, сохранение, укрепление, формирование и передача физического, психического, социального и духовного здоровья [60].

Таким образом, подводя итоги параграфа, мы пришли к следующему выводу: здоровьесберегающие технологии представляют собой совокупность методов, применение которых позволяет решать задачи: охраны и укрепления здоровья учащихся, создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм; формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией Э.Я. Степаненкова понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д. учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [41;45].

Рассмотрение понятия здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической литературе позволило нам установить, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. В настоящее время существует несколько классификаций видов здоровьесберегающих технологий. Наиболее общая классификация выглядит так: технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения; технологии обучения здоровому образу жизни, психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности; коррекционные технологии.

## **1.2 Виды здоровьесберегающих технологий**

Научно-обоснованной комплексной системой оздоровительной физической культуры, разработанной российскими учеными, являются



упражнения по системе изотон. Занятия изотон программами имеют своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, физического здоровья, внешнего вида, социальной, бытовой активности.

Комплекс упражнений направлен на решение следующих задач: улучшение самочувствия, работоспособности, соотношения массы жировой и мышечной ткани, нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, повышения иммунитета и нормализация деятельности эндокринной системы, улучшение психоэмоционального состояния и т.п. поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий [2].

С.А. Давыдова считает, что эта комплексная система оздоровительной физической культуры включает комбинацию видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная); средства психологической коррекции (релаксация, настрой); средства физиотерапевтического воздействия (массаж и др.); гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия; организацию рационального питания; методы контроля физического развития и функционального состояния. Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая её от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре. Основные компоненты системы: тестирование, физическая тренировка, система питания, внутренировочные компоненты [19].

Находясь в процессе роста и развития организм школьника подвержен влиянию различных факторов окружающей среды. Влияние внешних факторов сказывается на функциональном состоянии детского организма на всем периоде его развития. Под воздействием внешней среды и естественных процессов организм школьника постоянно адаптируется. Один из способов адаптации - использование возможностей физического воспитания с использованием физкультурно-оздоровительных технологий.

Систематическая физическая активность значительно улучшает физическое здоровье школьника, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, которые испытывают дополнительные нагрузки, связанные с использованием средств информатизации в образовательной деятельности [34].

По мнению С.Н. Морозюк, содержательную часть технологии, ориентированной на решение проблемы организации физической активности учащихся, профилактики заболеваемости, составляет дыхательная гимнастика Стрельниковой. Для занятий ученику нужен один квадратный метр площади в классе. Через десять минут после начала занятий у школьников появляется бодрость, лёгкость, хорошее настроение. Гимнастика является неспецифическим общеоздоравливающим средством, которое укрепляет организм. Суть гимнастики заключается в активном направленном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после короткого, активного вдоха происходит как бы сам собой. Особенностью методики является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Упражнения дыхательной гимнастики включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д. Они вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Дыхательная гимнастика вписывается в систему разнообразных форм физического воспитания школьников. Гимнастика может использоваться на уроках физической культуры вместо традиционных общеразвивающих упражнений. В середине каждого урока с учащимися проводятся физкультминутки, состоящие из 4-5 упражнений [32].

Система здоровьесбережения – это система, основанная на «стыке» возрастной физиологии, валеологии, детской психологии, педагогики, методики и других наук, включающая арт-терапию, арт-педагогику и прочие здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие современные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Основная идея здоровьесбережения – обеспечение ребенку развитого

детства через «врастание ребенка в культуру». Детство – это «процесс подлинного культуросообщения и культуросотворчества, период закладки всего и вся». Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание здоровьесберегающего образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка или отобрать программы нового поколения, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего – к ценностям здорового образа жизни. Воспитание культуры здоровья предполагает формирование четкой позиции, основа которой – ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Находясь в некотором противоречии с законами здоровьесбережения, школа должна заложить осознаваемые ребенком основы культуры здорового образа жизни. Ее роль в сохранении и укреплении здоровья учащегося необычайно велика. Но для этого необходимо знание факторов, не только позитивно влияющих на сохранение и укрепление здоровья учащегося, но и негативно на него воздействующих. Можно услышать претензии, что школа делает акцент на развитии интеллекта, забывая о физическом развитии. Но анализ учебных планов не позволяет согласиться с подобными утверждениями.

Физическое воспитание в школе, несомненно, присутствует, хотя потеря здоровья также остается вопиющим фактом. За это во многом ответственен учитель, ибо выработку необходимых навыков психогигиены и физической культуры необходимо начинать с себя. Если же он находится в постоянном стрессе, его физическая активность минимальна, он неизбежно передает свое состояние и детям. Задавленный проблемами, учебными планами и отчетами учитель вряд ли задумается над проблемой о том, как сделать ребенка счастливым [15].

С.Н. Малафеева предлагает, для исследования эффективности технологии анализировать физиометрические показатели:

- (окружность грудной клетки, жизненная емкость легких);
- функциональные показатели (функциональная проба Руфье, проба с задержкой дыхания на входе Штанге);

- уровень мотивации и диапазон потребностей учащихся; уровень заболеваемости простудными заболеваниями, а также нервно-психический статус учащихся.

Предлагаемые в технологии способы организации различных форм физкультурно-оздоровительной работы со школьниками конкретизируют обозначенные в нормативных документах направления формирования здорового образа жизни обучающихся. Технология имеет не только здоровьесберегающий, но и воспитывающий эффект, выражающийся в самоопределении педагогов, учащихся и их родителей в отношении способов физического самосовершенствования, основных характеристик здорового образа жизни [34].

К формам физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении можно отнести: спортивные секции - создаются для занятий школьников различными видами спорта. При создании спортивной секции учитывается наличие спортивной базы, Спортивный клуб является самостоятельной структурной единицей образовательного учреждения, которая решает задачу привлечения к физической культуре и спорту максимального числа учащихся средствами общефизической подготовки на базе одного из видов спорта. Для осуществления контроля физического состояния учащихся необходим контакт с родителями, а также ведение школьниками дневника самоконтроля своего физического состояния; организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря - позволяет увеличить двигательную нагрузку, обеспечить реализацию комплекса необходимых восстановительных мер [7;40].

По мнению М.П. Алиевой, физическая активность должна быть организована двумя направлениями:

1. Занятия больших форм — уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.

2. Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлинённой перемене) [8].

В качестве здоровьесберегающих можно назвать те методы, приемы, технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и учителей, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, на формирование личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

По мнению многих отечественных ученых, образовательные здоровьесберегающие технологии способствуют как предотвращению перегрузок и переутомления участников учебно-воспитательного процесса, так и профилактике разных дезадаптационных и стрессовых состояний [24;42].

Все составляющие образовательного процесса имеют непосредственное отношение к проблеме здоровья воспитанников – и предметно-пространственная развивающая среда, и содержание образовательных программ, и организация взаимодействия субъектов, и уровень педагогической культуры педагогов, и возможности социального окружения [46].

М.И. Нурматова, делит образовательные здоровьесберегающие технологии на три группы:

- 1) организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах;
- 2) психолого-педагогические технологии, главный отличительный признак которых — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья как учащихся, так и педагогов в период учебно-воспитательного процесса;
- 3) учебно-воспитательные технологии, включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их на ведение здорового образа жизни и

предупреждение вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей [35].

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы факторов:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры 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 – самому, с помощью администрации, медиков.

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, замедляют процесс утомления и т.д. [4;54].

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания

и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [11;50].

В современных условиях развития российского образования существенно возрастает интерес людей, профессионально заинтересованных в работе образовательных учреждений по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся. Педагогические коллективы школ испытывают затруднения ввиду недостаточной координации этой работы с теми социальными партнерами, которые также заинтересованы в становлении и развитии системы здоровьесбережения: высшими учебными заведениями, исследовательскими институтами, учреждениями здравоохранения, учреждениями дополнительного образования и др. [9;27].

М.Я. Виленский считает, что для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.[14].

Как утверждает Л.В. Жабина, одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием

профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения [21].

Педагогами применяются следующие методы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного:

- динамизация рабочей позы посредством использования ученических конторок для профилактики нарушений осанки и искривления позвоночника;
- методика сенсорно-координаторских тренажей с помощью зрительно-сигнальных сюжетов и зрительно-двигательной схемы для повышения физической и психической активности детей на уроке, коррекции и профилактики зрения;
- обучение по экологическим букварям для активизации познавательных процессов, расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия;
- методика повышения эффективности психомоторных функций с помощью самоуправляемого, шагового ритма [32].

Значимая роль в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении принадлежит педагогическому профессиональному объединению по вопросам внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс (ППО), которое включает учителей физической культуры, классных руководителей, воспитателей, специалистов школьной службы здоровья. Состав ППО



утверждается приказом руководителя образовательного учреждения. В состав ППО назначаются наиболее активные педагоги школы, активно использующие физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе. Направлениями деятельности ППО являются: организация массовой работы по физической культуре, проведение спортивных мероприятий, пропаганда здорового и активного образа жизни [9].

Программы по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни, принятые образовательным учреждением, должны носить комплексный характер, проводиться системно. Принципы их проектирования:

- 1) обучение детей правилам здорового и безопасного образа жизни;
- 2) рациональная организация урочной и внеурочной деятельности;
- 3) работа с родителями, их консультации по вопросам здоровьесбережения, забота о здоровье учителей [22].

Здоровьесберегающее обучение специальная форма организации деятельности, поэтому оно должно проходить в разных формах.

Здоровьесберегающие формы обучения.

1. Индивидуальная форма это взаимодействие педагога с одним обучающимся, который самостоятельно принимает решение поставленной перед ним задачи сбережения и укрепления здоровья.

2. Парная форма используется для решения заданий в паре, обучающиеся не только учатся, но и осуществляют взаимообучение и взаимоконтроль.

3. Групповая форма используется, когда обучающиеся делятся на подгруппы и осуществляют решение проблемы сообща.

4. Фронтальная форма предполагает, что педагог работает со всеми обучающимися, задание выполняют все участники одновременно, в едином темпе и с общими задачами.

5. Коллективная форма используется тогда, когда обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, но со своими лидерами и особыми формами взаимодействия [30].

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс начальной школы предполагает использование следующих принципов:

- принцип «Не навреди!». Должны учитываться индивидуальные особенности каждого ученика и в конкретных условиях;
- принцип сознательности. Формирование у школьников глубокого понимания и устойчивого интереса;
- принцип последовательности и систематичности
- принцип повторения ЗУН является одним из важнейших. В результате многократного повторения формируются динамические стереотипы;
- принцип постепенности очень важен для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования учащихся;
- принцип доступности и индивидуализации. Опираясь на индивидуальные особенности школьников, следует всесторонне развивать каждого учащегося, прогнозировать и планировать его развитие;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей школьников является фундаментом для формирования ЗУН, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий;
- принцип оздоровительной направленности направлен на решение задач укрепления здоровья детей в процессе обучения;
- принцип формирования ответственности у школьников за свое здоровье и здоровье окружающих людей;
- принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению учащихся;
- принцип гармоничного и всестороннего развития личности [25].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здоровьесбережения необходимо решение трех проблем:

1. Изменение отношения учителя к ученикам. Педагог должен полностью принимать ученика таким, какой он есть, и на этой основе попытаться понять, каковы его особенности, склонности, умения и навыки.

2. Изменение мировоззрения учителя, его отношение к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которая предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем [6].

Таким образом, исследование проблемы позволило установить, не только концептуальные положения здоровьесберегающих технологий, но и выявить сущность здоровьесберегающих технологий - их цели, методы, формы, а также обозначить основное понятие «здоровьесберегающие технологии» - это такие технологии, которые направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья всех субъектов образовательного процесса.

### **1.3 Здоровьесберегающие технологии на уроках по физической культуре в 7 классах**

Оздоровительная физическая культура обеспечивает укрепление и сохранение здоровья, способствует формированию у школьников навыка здорового образа жизни. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней и доступны всепрактически здоровым людям. В оздоровительной физической

культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Физкультурно-оздоровительные технологии - способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это база, на которой строится физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении [12;29].

По мнению Н.Г. Озолина, одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека, что является актуальным для профилактики заболеваний, связанных с внедрением информационных технологий и компьютеризацией образовательного процесса в школе, снижением двигательной активности учащихся, проводящих время за компьютером [36].

Урок – это основная структурная единица учебного процесса. Современный урок должен быть здоровьесберегающим, здоровьеформирующим, направленным на формирование положительной мотивации на здоровый образ жизни, который будет учить культуре здоровья на основе развития жизненных навыков. Такой подход к современному уроку обязывает учителя быть образцом здорового человека.

Все это достигается различными формами работы с использованием интерактива и инновационных технологий не только на уроках «Основы здоровья», «Физическая культура», но и в математике, чтении, русском языке, окружающем мире. Специалист использует здоровьесберегающие технологии по классификации Н.К. Смирнова, рекомендованные

Министерством образования РФ. Здоровьесберегающая образовательная технология (по Н.К. Смирнову) представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, а также педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья [56].

Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; - в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем, необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части [25].

Составными компонентами технологии является определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности учащихся, а также вопросы управления внедрением физкультурно-образовательных технологий в образовательных процесс в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. Физкультурно-оздоровительные технологии - способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это база, на которой строится физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении [11].

Ж.К. Холодов считает, что для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся. Педагоги нашей школы систематически проходят курсы повышения квалификации. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе, ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу

обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса [51;52].

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. Решить эту проблему помогают президентские тесты. Принимая зачеты по ним в начале года, в середине и в конце года можно увидеть динамику роста или застоя. Во втором случае следует использовать дополнительные методы тренировки [6;38].

Л.Ю. Гущина утверждает, что важный элемент здоровьесберегающих технологий обеспечение оптимальных условий в школе. В обязанности педагога входит умение и готовность видеть и определять явные нарушения гигиенических условий проведения урока физической культуры. Установлено, что оптимизация санитарно-гигиенических условий

способствует улучшению здоровья на 11%. Учитель физической культуры должен:

- осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря;
- не допускать проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях;
- контролировать оснащение спортивного зала, освещение, наличие аптечки;
- перед началом занятий провести тщательную проверку места проведения занятия, убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования [16].

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов [59].

Цель здоровьесберегающей педагогики — обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от

воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом [56].

По мнению Н.В. Адамского, оздоровительная физическая культура обеспечивает укрепление и сохранение здоровья, способствует формированию у школьников навыка здорового образа жизни. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней и доступны всем практически здоровым людям. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный. Физкультурно-оздоровительные технологии – способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это база, на которой строится физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении [1].

При организации учебного процесса целесообразно использование метода активного учения, где учащиеся вовлечены в структурированные виды деятельности или задания, которые способствуют взаимодействию, предоставляют возможности генерировать идеи и обмениваться мнениями, высказывать различные точки зрения в благоприятном климате. При организации познавательной, творческой, исследовательской деятельности учащихся может быть использована совместная групповая работа, которая имеет ряд преимуществ в стимулировании как интеллектуального, так и социального развития. Она способствует: развитию межличностных навыков для развития навыков эффективного общения; признанию и уважению индивидуальных отличий; усилению чувства принадлежности к группе/классу и заботы друг о друге; совместной ответственности; созданию благоприятной и не отторгающей обстановки; развитию навыков решения



проблем и навыков ведения/участия в дискуссии; развитию навыков самооценки посредством членства в группе [37].

Т.С. Ячменникова считает, что в образовательном процессе возможно использование методов, стимулирующих взаимодействие: с целью генерирования идей, можно воспользоваться техникой мозгового штурма; с целью рассмотрения конкретной ситуации, например, ситуацию риска, включающую друзей и алкоголь, более подходящим будет изучение случая (кейс-стади) или ролевая игра.

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 уроках физической культуры 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 уроках физической культуры, 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 [57;58].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здоровьесбережения необходимо решение трех проблем:

1. Изменение отношения учителя к ученикам. Педагог должен полностью принимать ученика таким, какой он есть, и на этой основе попытаться понять, каковы его особенности, склонности, умения и навыки.

2. Изменение мировоззрения учителя, его отношение к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которая предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем [13;58].

Подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины детей, является неременным условием каждой коллективной деятельности. В процессе игры у детей формируются понятия и нормы гражданского поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон: они доступны детям разных возрастных групп.

Подвижные игры развивают физическое состояние детей, физические качества, которые развивает легкая атлетика, распространяет кругозор детей, влияет на психологическое состояние, воспитывает морально-волевые качества, способствует соблюдению дисциплины, раскованности и приносит пользу в повседневной жизни. Занимаясь подвижными играми, дети совершенствуют строение тела: укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей; корректируют осанку, походку [18;57].

7-8 класс – пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество

учебной деятельности может ухудшаться (на уроках подростки стремятся общаться, переписываться). Становится значимым то, какими видят их одноклассники (статус в классе). Может произойти смена лидеров. К ухудшению дисциплины на уроках может приводить недостаточно быстрый темп. Подростки начинают мыслить быстрее (развивается формально-логическое мышление), с радостью воспринимают задания, в которых нужно поразмышлять, поспорить, придумать различные варианты решения.

При столкновении с теми или иными трудностями во взаимодействии с детьми необходимо учитывать, что подростки могут вести себя агрессивно не в силу «испорченности», а в связи со стремлением сохранить устойчивое представление о себе и окружающих в соответствии со своим опытом, защититься от низкой самооценки [21].

#### **Выводы по первой главе:**

1. Проанализировав проблему использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в школе нами было установлено, что здоровьесберегающие технологии направлены на укрепление и сохранение здоровья. Здоровьесберегающие технологии прививают принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Учителя в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами и социальными работниками, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны создать здоровьесберегающую образовательную среду.

2. Проведенный анализ показал, что актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы и тем, что в системе ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока еще не является важнейшей, с другой. Поэтому основная задача педагогов и руководителей – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам сохранения своего здоровья,

создав специальную систему работы – и собственную, и в образовательном учреждении - по здоровьесбережению.

3. Возраст учащихся 5-8 классов относится к подростковому. В это время отмечается мощный подъем жизнедеятельности, глубокая перестройка организма. Для подростков характерна повышенная активность - они хотят все знать, а еще больше - уметь. Эти особенности возрастного развития создают предпосылки для включения подростков в активные занятия физической культурой и спортом. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения этих целей применяются следующие группы средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

## **Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках по физической культуре в 7 классах**

### **2.1. Анализ использования здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в 7 классе**

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Об этой необходимости в современных условиях заявлено в Федеральных государственных образовательных стандартах. Одним из направлений реализации этой задачи является реализация Федерального государственного образовательного стандарта общего образования. В новых стандартах одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья школьника. Повлиять на улучшение здоровья учащихся, изменить их собственное отношение к своему здоровью можно в том случае, если в школе будет создана здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения, использованы здоровьесберегающие технологии и будут выполняться требования к условиям реализации образовательных программ и просветительской работы с родителями.

С целью выявления использования здоровьесберегающих технологий на уроках по физической культуре нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 40 учителей по физической культуре г. Красноярска, анкетирование проходило в период с 09.09.19-06.10.19. Нами была составлена анкета, состоящая из 7 вопросов. В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, какие здоровьесберегающие технологии они используют в своей работе, что им мешает их применять.

В результате проведения анкетирования нами у респондентов было выявлено, что:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

2. На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвигаться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.

3. Проведенное анкетирование свидетельствует, что педагоги знают о различных видах здоровьесберегающих технологий, среди которых обычно выделяют:

1) собственно, здоровьесберегающие, оздоровительные, обучения здоровью;

2) воспитания культуры здоровья. В науке данные технологии представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс. Первые – технологии рациональной организации образовательного процесса, соблюдение гигиенических условий, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п. Вторые – предполагающие как пассивную позицию

учащегося (фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры), так и их активную позицию (различные виды гимнастики).

Технологии обучения здоровью основаны на информировании учащихся о факторах, приносящих пользу или вред здоровью. Воспитание культуры здоровья предполагает формирование четкой позиции, основа которой – ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, каких основных правил при построении урока они придерживаются. Так нами было установлено, что 40% респондентов при построении урока стараются соблюдать правильную структуру урока. По мнению 24% респондентов важным правилом построения урока по физической культуре является грамотное распределение интенсивности физической нагрузки. Также по мнению 20% респондентов важным моментом при построении урока является создание благоприятного психологического климата на уроке, и 16% респондентов отметили одним из важных моментов снятие эмоционального напряжения (Рис.1).



Рисунок 1 – Правила построения урока по физической культуре

Находясь в некотором противоречии с законами здоровьесбережения, школа должна заложить осознаваемые ребенком основы культуры здорового образа жизни. Ее роль в сохранении и укреплении здоровья учащегося необычайно велика. Но для этого необходимо знание факторов, не только позитивно влияющих на сохранение и укрепление здоровья учащегося, но и негативно на него воздействующих.

В ходе проведения анкетирования, нами было установлено, что учителя для формирования основ здорового образа жизни у детей используют различные приемы. 32% респондентов в своей работе чаще используют дыхательную и пальчиковую гимнастику. 26% респондентов для формирования основ здорового образа жизни предпочитают использовать беседы и рассказы. 18% респондентов в своей работе используют моделирование разнообразных ситуаций. По мнению 14% респондентов эффективным средством формирования основ здорового образа жизни являются сюжетно-ролевые игры, и 10% респондентов для решения задач приобщения детей к здоровому образу жизни используют игры-тренинги (Рис.2).



Рисунок 2 – Приемы формирования основ здорового образа жизни



Программы по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни, принятые образовательным учреждением, должны носить комплексный характер, проводиться системно. Принципы их проектирования:

- 1) обучение детей правилам здорового и безопасного образа жизни;
- 2) рациональная организация урочной и внеурочной деятельности;
- 3) работа с родителями, их консультации по вопросам здоровьесбережения;
- 4) забота о здоровье учителей.

Основная цель современной школы состоит в формировании здоровой личности. Здоровой, как физически, так и духовно. Поэтому каждая школа сегодня ищет свой путь изменений в пространстве улучшение качества образования и воспитания. Учитель, обладая современными педагогическими знаниями, при постоянном взаимодействии с учениками, их родителями, медицинским работником и школьным психологом, должен планировать и организовывать свою деятельность с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех субъектов педагогического процесса.

В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов по какой причине, они не применяют в своей работе здоровьесберегающие технологии. Так нами было установлено, что у 64% респондентов просто нет четкого представления, о том как ими пользоваться. По мнению 36% респондентов современные здоровьесберегающих технологии просто не эффективны, и их применение в условиях школы считают не эффективным.

Родоначальником понятия здоровьесберегающих технологий является Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: «Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога». На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

– Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).

– Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.

– Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).

– Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от 21 профессионализма педагогов. Здоровьесберегающие технологии эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

По мнению 46% респондентов основными показателями здоровьесберегающей направленности урока являются учет особенностей аудитории и учет индивидуальных особенностей ребенка, 30% респондентов основным показателем здоровьесберегающей направленности считают создание условий для самовыражения. И по мнению 24% респондентов создание благоприятного психологического климата является основным показателем здоровьесбережения (Рис.3).



Рисунок 3 – Показатели здоровьесберегающей направленности урока

Урок – это одна из структурных единиц учебного процесса. Современный урок должен быть здоровьесберегающим, здоровье формирующим, направленным на формирование положительной мотивации на здоровый образ жизни, который будет учить культуре здоровья на основе развития жизненных навыков. Такой подход к современному уроку обязывает учителя быть образцом здорового человека. Все это достигается различными формами работы с использованием интерактива и инновационных технологий

Как показал проведенный нами анализ анкетирования, учителя максимально использует игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как уроквикторина, урок-соревнование, урок-путешествие и так далее. Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала.

По данным комплексного медицинского обследования, которые были получены нами от медсестры образовательной организации, мы установили, что 45% обучающихся относятся к основной медицинской группе, к подготовительной группе относятся 30%, специальную медицинскую группу составляют 20%, освобождены от занятий 5% учеников. Медсестрой образовательной организации был проведен анализ уровня здоровья школьников по функциональной пробе Руфье.

Установлено, что 30% учащихся имели высокий уровень здоровья; подавляющее большинство учащихся (60%) относится к среднему уровню; 10% учащихся имели низкий уровень здоровья. Анализ видов заболеваний среди учащихся младшего школьного возраста показал, что ученики имеют такие заболевания, как бронхиальная астма, нарушения зрения, болезни системы кровообращения, болезни нервной системы.

## **2.2 Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций и показателей уровня физического развития обучающихся в 7 классе**

Физическое воспитание, являясь органической частью учебно-воспитательного процесса в школе, в отличие от других видов культур имеет большие потенциальные возможности в становлении всесторонне развитой личности. С одной стороны, помогает выполнять функции видов культуры (духовной, материально-производственной, художественной и др.). С другой стороны выполняет только свою функцию – физическое совершенствование, куда входит решение задач оздоровительной направленности, развитие основных физических качеств и приобретение необходимых двигательных умений и навыков подрастающего поколения.

Основной целью школьного образования по физической культуре по новым Федеральным государственным стандартам общего образования второго поколения является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение данной цели обеспечивается решением ряда задач. Одной из таких задач является: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Для этого учителем физкультуры проводятся уроки, планируется внеклассная (внеурочная) работа с расчётом на еженедельный двигательный режим каждого ребёнка.

Современные дети в большинстве своём испытывают дефицит движений, производимых ими намного ниже возрастных норм. Это оказывает отрицательное влияние на детский организм и приводит к различным функциональным нарушениям.

Что бы увеличить объём двигательной активности ребёнка, что впоследствии приведёт к повышению уровня здоровья, к обогащению двигательного опыта, необходимо пересмотреть программу физического воспитания для общеобразовательных учреждений и предпочтение отдать видам спорта, имеющим многолетние традиции.

Вместе с тем подростковый возраст – это сензитивный период развития таких качеств, как скоростно-силовые качества и скоростная выносливость. И упустить это время, не обеспечивая условий для двигательного развития ребенка, равнозначно лишению или ограничению его возможностей максимально реализовать задатки, которые характеризуют анатомический и физиологический потенциал организма в формировании и развитии множества психофизиологических и сенсомоторных функциональных систем. Упражнения со скакалкой в данном возрасте позволяют решить задачи учета возрастных особенностей при выборе здоровьесберегающих технологий.

В последние годы своё развитие получили упражнения со скакалкой – скиппинг. Скиппинг является одной из самых доступных форм двигательной активности, которая повышает интерес к занятиям физической культурой и вызывает желание заниматься самостоятельно.

Сущность влияния роуп-скиппинга (прыжков через скакалку) на организм состоит в следующем. Базовые прыжки с изменением положения рук, ног и центра тяжести, даже сравнительно несложные, осуществляются при участии большого числа мышц (например, в акте дыхания участвуют около 90 мышц). Первая группа мышц обеспечивает основной двигательный акт (вращение скакалки руками и прыжок), вторая группа мышц способствует тому, чтобы это движение было координированным, и третья группа мышц выполняет функцию по выполнению выгодной для данного прыжка позы тела путем распределения мышечного тонуса.

Прыжки через скакалку представляют собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и участки нервной системы от

периферийных нервов – до высших центров коры больших полушарий мозга. В этот момент мышцам подаются сигналы, которые так же оказывают стимулирующее влияние на ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров.

Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в школе, мы предлагаем новый вид спорта – rope-skipping (в переводе с английского (rope – веревка, skipping – многократные перескакивания, перепрыгивания). Спортивная скакалка представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря (тренажера) – скакалки (прыгалки).

В программах образовательных школ прыжки через скакалку занимают незначительное место как вспомогательное средство обучения. К примеру, многие используют лишь тест: прыжки через скакалку на двух ногах за 30–60 секунд (определение скорости). Основная масса школьников с легкостью справляется с таким заданием.

Целью экспериментальной работы является обоснование возможности применения роуп-скиппинга на уроках физкультуры и во внеурочное время у детей младшего и среднего школьного возраста.

Для решения задач исследования мы систематизировали упражнения роуп-скиппинга и разработали программу проведения занятий роуп-скиппинга на уроках физической культуры (Приложение 2).

Участниками педагогического эксперимента стали ученики 7а и 7б класса (7а – экспериментальная группа, 7б – контрольная группа).

1. Группа 1 – контрольная.
2. Группа 2 – экспериментальная.

В каждом классе было протестировано 20 человек. Исследовательская работа проводилась на базе МАОУ СШ 150 им В.С. Молокова. У всех отобранных испытуемых основная физкультурная группа. Антропометрические данные в группе имеют однородный возраст, рост,

массу тела и индекс массы тела. Педагогический эксперимент проходил в течение трех месяцев (февраль-май 2019 года).

Элементы роуп-скиппинга использовались на уроках по физической культуре и во внеурочное время - в спортивных праздниках, в домашних заданиях, в соревнованиях и т.д. Индивидуальный подход, возможность четко дозировать нагрузку на различные мышечные группы, развивать такие двигательные качества как, ловкость и координация, скоростно-силовые качества и выносливость, высокая эмоциональность, постепенность в освоении элементов роуп-скиппинга, повышенный интерес к таким занятиям, простота и доступность, позволяют широко использовать скакалку как средство рекреации.

При проведении урока со скакалками моторная плотность была высокой - 70-80%. В уроке использовалось большое количество разнообразных упражнений, они не требовали длительных объяснений (5-6%), упражнения были доступны всем ученикам, независимо от их физической подготовленности, ожидание очереди в таком уроке составило 4-5% во время проведения эстафеты со скакалками. Учащиеся получали строго дозированную, адресную нагрузку. Осуществлялся дифференцированный подход для сильных и для слабых учеников. ЧСС в уроке повышалась постепенно, резких перепадов ЧСС во время проведения урока не наблюдалось. Уроки проводились эмоционально, домашнее задание после таких уроков выполнялось с удовольствием.

Комплекс упражнений со скакалкой, включенный в содержание уроков по физической культуре в экспериментальной группе:

1. Вращение короткой и длинной скакалки
2. Прыжки без скакалки
3. Прыжки через короткую скакалку
4. Классические прыжки
5. Прыжки «ноги скрестно»
6. Прыжки «руки скрестно»

7. Парные прыжки
8. Прыжки через длинную скакалку
9. Через качающуюся скакалку
10. С различным положением ног: «ноги скрестно», на одной ноге, и др.

Педагогический эксперимент проходил в течение 3 месяцев (февраль-апрель 2019). В ходе проведения педагогического эксперимента нами элементы роуп-скиппига были внедрены в содержание уроков по физической культуре, всего за время проведения исследования было проведено 36 уроков, по 12 уроков в каждом месяце. В содержание уроков были включены скоростные упражнения со скакалкой, прыжки на выносливость в течение 3 минут.

Учебно-тематический план содержания занятий по роуп-скиппингу представлен в Приложении.

### **2.3 Анализ результативности применения технологии роуп-скиппинга на уроках по физической культуре в 7 класса**

Для оценки уровня интеллектуальных способностей нами до и после проведения педагогического наблюдения у участников обеих групп проводился тест Шульте. Данный тест позволяет определить устойчивость внимания и динамику работоспособности. Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Данный тест позволил нам у участников педагогического наблюдения отследить динамику изменения следующих показателей:

- эффективность работы (оценивается по времени, затраченному на выполнение задания затем полученные данные переводятся в баллы)
- степень вработываемости
- уровень психической устойчивости.



**Тест Шүльте** – таблицы со случайно расположенными объектами (обычно числами или буквами), служащие для проверки и развития быстроты нахождения этих объектов в определённом порядке. Упражнения с таблицами позволяют улучшить периферическое зрительное восприятие, что важно, например, для скорочтения. Разработаны первоначально как психодиагностическая проба для исследования свойств внимания немецким психиатром и психотерапевтом Вальтером Шульте.

Таблицы представляют собой набор из карточек с изображёнными вразброс цифрами. Задача испытуемого — назвать все элементы в правильном порядке, показав на них указкой или, если удобно, зачеркнув карандашом. Традиционный вариант стимульного материала представляет собой 5 таблиц 60 x 60 см, выполненных на плотной бумаге. Каждый лист должен быть поделён на 25 квадратов со вписанными в них числами от 1 до 25.

Таблица 1 – Результаты теста Шульте до проведения педагогического эксперимента

Эффективность работы		Степень вработываемости		Психическая устойчивость	
Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2
3	5	1,2	0,9	1,1	1,3
5	3	1,1	1,2	1,3	1,2
3	3	0,9	1,1	1,2	0,9
2	4	1,3	0,9	1,2	1,2
5	5	1,1	1,3	1,1	1,3
3	2	1,2	1,1	1,3	1,1
4	4	0,9	1,1	1,2	1,2
3	3	1,1	1,2	0,9	1,2
5	2	1,3	1,2	1,1	1,4
5	4	1,2	1,1	1,2	1,2

5	5	1,2	0,9	1,2	0,9
3	2	1,1	1,2	1,2	1,2
4	4	0,9	1,1	1,1	1,3
3	3	1,3	0,9	1,3	1,1
5	2	1,1	1,3	1,2	1,2
5	4	1,2	1,1	1,2	0,9
5	5	1,2	1,1	1,2	1,2
3	2	0,9	1,1	1,1	1,3
4	4	1,1	1,2	1,3	1,1
3	3	1,3	1,2	1,2	1,2
<b>3,8±0,97</b>	<b>3,5±0,97</b>	<b>1,13±0,13</b>	<b>1,11±0,13</b>	<b>1,16±0,13</b>	<b>1,2±0,16</b>
<b>0,653</b>		<b>0,327</b>		<b>0,577</b>	

Проведенное тестирование перед проведением педагогического эксперимента показало, что все участники эксперимента имеют средний уровень развития интеллекта. Достоверных различий в исследуемых, нами показателей между участниками эксперимента не обнаружено. Количество набранных баллов по таблицам Шульте в обеих группах находятся на одном уровне.

Таблица 2 – Результаты теста Шульте после проведения педагогического эксперимента

Эффективность работы		Степень вработываемости		Психическая устойчивость	
Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2
4	5	1,2	0,9	1,1	1,2
5	4	1,1	1,1	1,1	1,1
3	3	0,9	1,1	1,1	0,9
3	4	1,1	0,9	1,2	1,2
5	5	1,1	1,2	1,1	1,3

4	3	1,1	1,1	1,3	0,9
4	4	0,9	1,1	1,1	1,2
3	3	1,1	1,1	0,9	1,1
5	2 3	1,2	1,2	0,9	1,3
5	4	1,1	0,9	1,1	1,2
3	4	1,1	0,9	1,2	1,2
5	5	1,1	1,2	1,1	1,3
4	3	1,1	1,1	1,3	0,9
4	4	0,9	1,1	1,1	1,2
3	3	1,1	1,1	0,9	1,1
4	5	1,1	1,1	0,9	1,3
5	4	0,9	1,1	1,1	1,2
3	3	1,1	0,9	1,1	1,1
3	4	1,1	1,2	1,1	0,9
5	5	1,1	1,1	1,2	1,2
<b>4,1±0,65</b>	<b>3,9±0,67</b>	<b>1,08±0,1</b>	<b>1,06±0,1</b>	<b>1,09±0,13</b>	<b>1,14±0,13</b>
<b>0,656</b>		<b>0,436</b>		<b>0,817</b>	

После проведения педагогического эксперимента нами был вновь у участников педагогического эксперимента проведен тест по таблице Шульте и получены следующие результаты:

1. Оценивая результаты по показателям «эффективность работы» в группе 1 до проведения педагогического эксперимента участники набрали 3,8 баллов, после проведения педагогического наблюдения они улучшили свой результат на 0,3 балла и прирост результатов в данном показателе увеличился на 7,8%. В группе 2 прирост результатов составил – 11,4%.

2. В критерии «степень вработываемости» в группе 1 результат улучшился на 4,6%, в группе 2 произошел примерно такой же прирост результатов – 5,7%.

3. В критерии «психическая устойчивость» участникам педагогического эксперимента из группы 1 удалось улучшить свой результат на 5,2%. В группе 2 прирост результатов составил 6,4% (Рис.4).

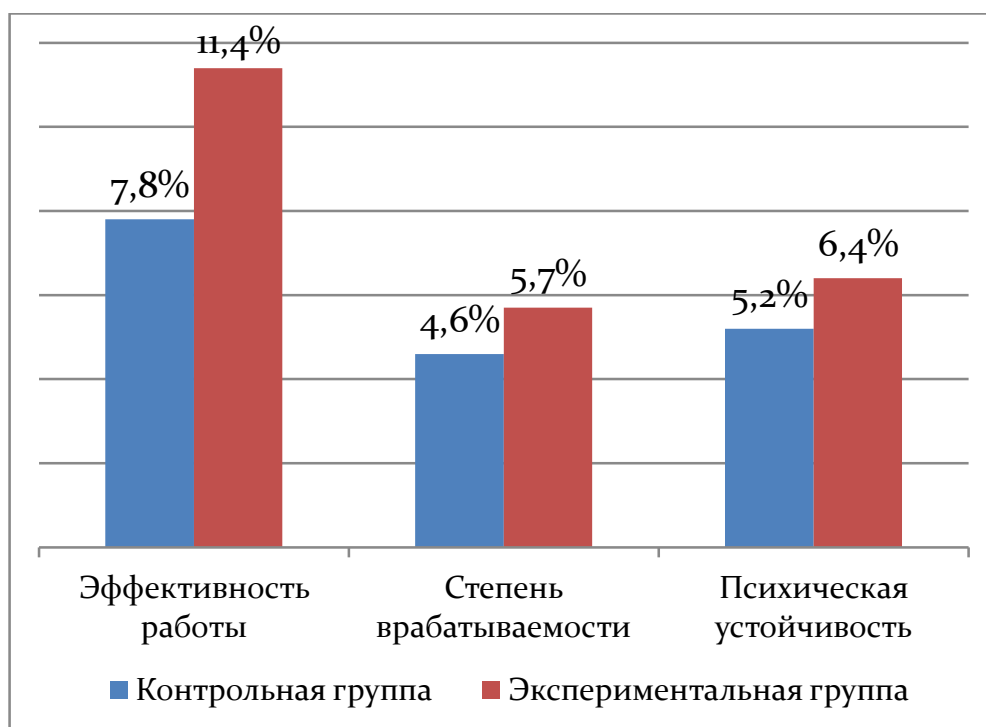


Рисунок 4 – Прирост результатов в ходе проведения педагогического эксперимента

Таблица 3 – Статистическая обработка результатов исследования в экспериментальной и контрольной группах

Результаты до проведения педагогического эксперимента				
Показатели	Группа 1	Группа 2	t	p
Эффективность работы	3,8±0,97	3,5±0,97	0,653	Не дост.
Степень вработываемости	1,13±0,11	1,11±0,11	0,327	Не дост.
Психическая устойчивость	1,16±0,13	1,2±0,16	0,577	Не дост.
Результаты после проведения педагогического эксперимента				
Эффективность работы	4,1±0,65	3,9±0,67	0,656	Не дост.

Степень вработываемости	1,08±0,1	1,06±0,1	0,436	Не дост.
Психическая устойчивость	1,09±0,13	1,14±0,13	0,817	Не дост.

Обработав полученные результаты методами математической статистики было установлено, что после проведения педагогического эксперимента между группами, в интересующих нас показателях нет достоверных различий. Однако стоит отметить, что в экспериментальной группе, прирост результатов оказался более очевидным, что говорит об эффективности использования роуп-скиппинга на уроках физической культуры. Не достоверный прирост результатов мы связываем с тем, что педагогический эксперимент был не продолжительным.

Для оценки эффективности влияния внедрения в уроки по физической культуре в 7 классе роуп-скиппинга нами были взяты контрольные нормативы, которые принимают на уроках:

1. Бег 60 метров, с.
2. Бег 1000 метров, мин.
3. Прыжки на скакалке 20 с., раз.
4. Прыжок в длину с места, см.

Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний физической подготовленности в контрольной группе до эксперимента

Участник	Бег 60 м., с.	Бег 1000 м., мин.	Прыжки на скакалке 20 с., раз	Прыжок в длину с места, см.
1	10,9	4,35	49	154
2	11,3	4,45	45	170
3	10,8	4,21	51	161
4	11,1	4,15	45	150

5	10,7	4,56	48	155
6	9,9	4,34	50	164
7	10,2	4,25	47	175
8	11,3	4,48	52	160
9	10,4	4,52	49	151
10	9,9	4,10	51	149
11	10,2	4,23	45	160
12	10,9	4,29	48	172
13	10,4	4,51	47	165
14	9,8	4,27	50	180
15	10,6	4,19	45	170
16	10,8	4,25	48	164
17	9,9	4,31	46	171
18	9,6	4,32	49	162
19	10,5	4,21	50	160
20	11,1	4,15	45	154
<b>Среднее значение</b>	<b>10,52±0,45</b>	<b>4,31±0,12</b>	<b>48±1,87</b>	<b>162,3±8,2</b>

Таблица 5 – Результаты контрольных испытаний физической подготовленности в экспериментальной группе до эксперимента

Участник	Бег 60 м., с.	Бег 1000 м., мин.	Прыжки на скакалке 20 с., раз	Прыжок в длину с места, см.
1	10,9	4,45	48	168
2	11,2	4,15	47	171
3	9,8	4,23	45	156
4	11,5	4,52	47	145
5	10,4	4,28	50	172

6	10,1	4,34	45	156
7	9,6	4,10	48	155
8	10,6	4,23	49	164
9	10,4	4,31	45	150
10	11,2	4,45	50	178
11	10,9	4,18	48	154
12	9,8	4,31	48	179
13	10,5	4,28	45	156
14	9,8	4,51	48	160
15	11,3	4,41	50	145
16	10,6	4,32	50	163
17	10,9	4,39	48	174
18	10,3	4,19	46	169
19	11,1	4,51	45	158
20	9,6	4,35	48	150
<b>Среднее значение</b>	<b>10,53±0,51</b>	<b>4,33±0,11</b>	<b>47,5±1,34</b>	<b>161,1±9,09</b>

Таблица 6 – Статистическая обработка результатов исследования до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Бег 60 м., с.	10,52±0,45	10,53±0,51	0,064	Не дост.
Бег 1000 м., мин.	4,31±0,12	4,33±0,11	0,484	Не дост.
Прыжки на скакалке 20 с., раз	48±1,87	47,5±1,34	0,948	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	162,3±8,2	161,1±9,09	0,425	Не дост.

Контрольное тестирование в обеих группах перед проведением педагогического эксперимента показало, что группы имеют примерно одинаковый уровень развития общей физической подготовленности. Достоверных различий в результат контрольного тестирования между группами не выявлено, что позволит нам наиболее объективно оценить эффективность нашего педагогического эксперимента.

Таблица 7 – Результаты контрольных испытаний физической подготовленности в контрольной группе после эксперимента

Участник	Бег 60 м., с.	Бег 1000 м., мин.	Прыжки на скакалке 20 с., раз	Прыжок в длину с места, см.
1	10,8	4,35	50	156
2	11,1	4,39	45	170
3	10,8	4,21	51	161
4	11,1	4,15	49	152
5	10,5	4,43	51	155
6	9,9	4,31	50	164
7	10,2	4,25	48	175
8	11,3	4,34	52	163
9	10,2	4,50	49	151
10	9,9	4,10	51	152
11	10,2	4,21	47	160
12	10,5	4,19	49	172
13	10,3	4,45	47	168
14	9,8	4,27	51	180
15	10,2	4,19	47	172
16	10,4	4,25	50	164
17	9,7	4,26	46	171
18	9,5	4,30	49	169



19	10,3	4,15	52	164
20	10,8	4,15	47	160
<b>Среднее значение</b>	<b>10,3±0,48</b>	<b>4,27±0,11</b>	<b>49,05±1,87</b>	<b>163,9±7,7</b>

Повторное тестирование уровня физической подготовленности участников контрольной группы после проведения педагогического эксперимента показало, что в контрольной группе произошел прирост результатов по всем контрольным испытаниям:

1. В контрольном упражнении «Бег 60 м., с.» время выполнения задания сократилось на 0,22 секунды и прирост результатов составил – 2,1%.

2. В контрольном испытании «Бег 1000 м., мин.» время выполнения задания сократилось на 4 секунды и прирост результатов составил 0,9%.

3. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке 20 с., раз» количество выполненных прыжков увеличилось на 1раз и прирост результатов составил – 2,1%.

4. В контрольном испытании «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 1,6 сантиметров и прирост результатов составил – 0,9% (Рис.5).

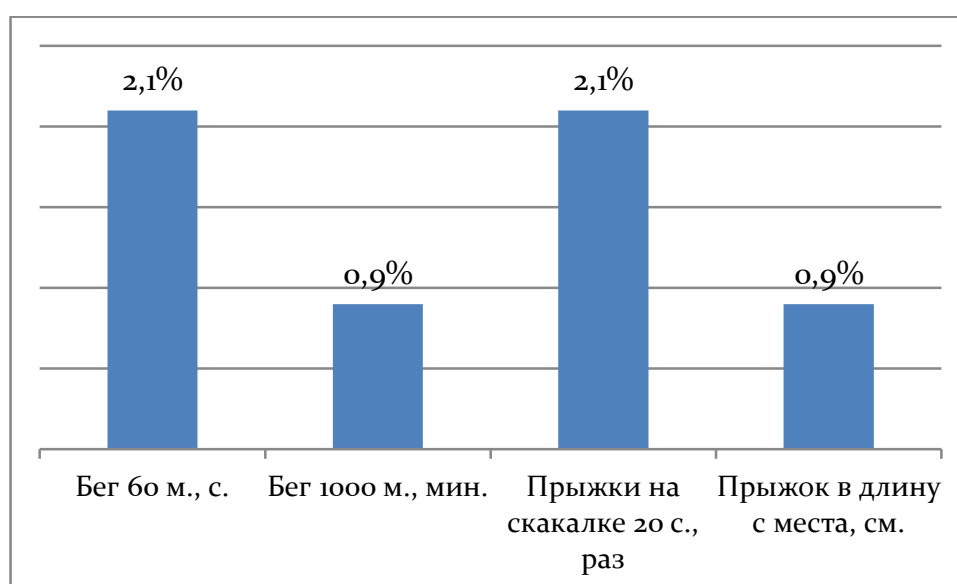


Рисунок 5 – Прирост результатов в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 8 – Результаты контрольных испытаний физической подготовленности в экспериментальной группе после эксперимента

Участник	Бег 60 м., с.	Бег 1000 м., мин.	Прыжки на скакалке 20 с., раз	Прыжок в длину с места, см.
1	10,6	4,25	51	172
2	10,5	4,15	47	171
3	9,7	4,23	48	160
4	10,4	4,19	52	149
5	10,3	4,26	52	172
6	10,1	4,15	49	160
7	9,4	4,10	51	155
8	10,5	4,15	50	164
9	9,7	4,25	48	151
10	10,1	4,15	50	180
11	10,2	4,18	53	156
12	9,6	4,25	48	180
13	10,3	4,28	49	156
14	9,5	4,19	51	160
15	9,6	4,24	52	149
16	10,6	4,32	50	163
17	9,9	4,19	54	175
18	9,9	4,19	52	170
19	10,6	4,30	54	161
20	9,5	4,25	51	154
<b>Среднее</b>	<b>10,05±0,32</b>	<b>4,21±0,0,6</b>	<b>50,6±1,87</b>	<b>162,9±8,2</b>

значение				
----------	--	--	--	--

В экспериментальной группе проведенное повторное тестирование уровня физической подготовленности показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным. Полученные данные говорят об эффективности внедрения элементов роуп-скиппинга в содержание уроков по физической культуре в 7 классе. Прирост результатов по всем контрольным испытаниям составил:

1. В контрольном испытании «Бег 60 м., с.» прирост результатов составил 4,7%. Участники экспериментальной группы сократили время выполнения задания на 0,48 секунд.

2. В контрольном испытании «Бег 1000 м., мин.» прирост результатов составил 2,8%, время выполнения задания сократилось на 12 секунд.

3. Количество прыжков на скакалке за время проведения педагогического эксперимента увеличилось на 3 раза и прирост результатов составил 6,5%.

4. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 1,8 см., и прирост результатов составил 1,1% (Рис.6).

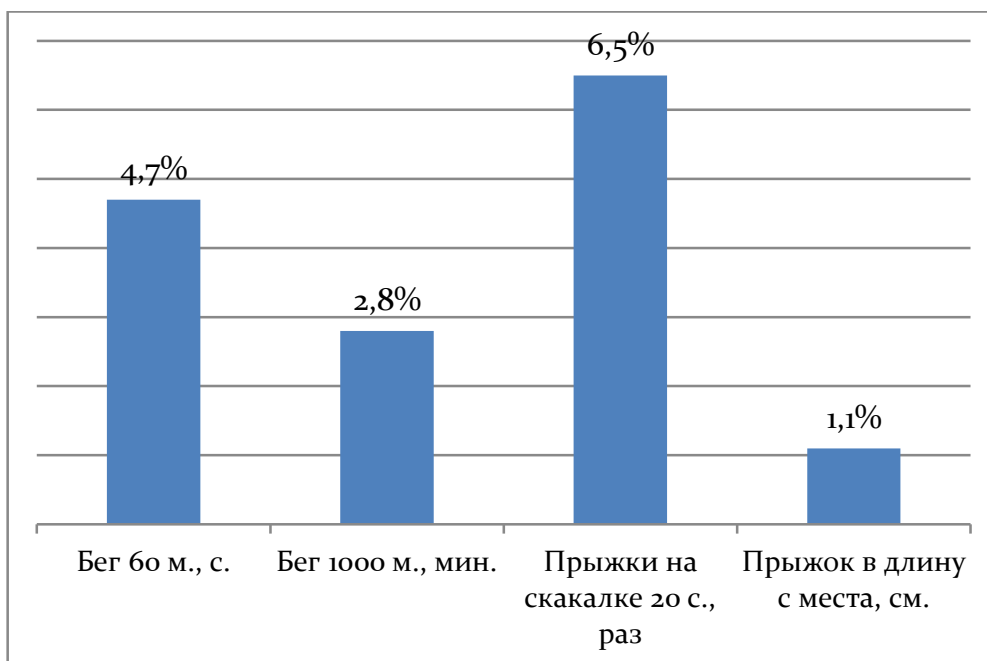


Рисунок 6 – Прирост результатов в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

Сравнивая различные виды двигательной активности можно заключить, что применение элементов роуп-скиппинга в уроках физической культуры достаточно эффективно и доступно, имеет широкую вариативность движений, не зависит от погодных условий, позволяет тренировать одновременно большое количество групп, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную систему, позволяет развивать координационные возможности, скоростно-силовые качества и выносливость. Этот вид двигательной активности не требует больших материальных затрат для инвентаря и оборудования, позволяет избежать монотонности и однообразия в уроках и является достаточно эффективным средством для проведения занятий.

Таблица 9 – Статистическая обработка исследования после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Бег 60 м., с.	10,3±0,48	10,05±0,32	2,449	<0,05
Бег 1000 м., мин.	4,27±0,11	4,21±0,0,6	2,107	<0,05
Прыжки на скакалке 20 с., раз	49,05±1,87	50,6±1,87	2,553	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	163,9±7,7	162,9±8,2	0,403	Не дост.

Статистическая обработка результатов исследования показала, что после проведения педагогического эксперимента прирост результатов оказался достоверным в следующих контрольных испытаниях:

1) в контрольном испытании «Бег 60 м., с», данное контрольное испытание отражает уровень развития скоростных способностей;

2) в контрольном упражнении «Бег 1000 м., мин», данное контрольное испытания отражает уровень развитие выносливости;

3) в контрольном упражнении «Прыжки на скакалке 20 раз., с.»

Не достоверный прирост результатов оказался только в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места», данное контрольное упражнение отражает уровень развития скоростно-силовых способностей.

Подводя итоги, проведенного педагогического эксперимента можно сделать следующий вывод: внедрение элементов роуп-скиппинга является эффективным. Их применение позволяет в довольно короткий промежуток времени повысить уровень развития общей физической подготовленности. Также в ходе проведения педагогического эксперимента нами экспериментальным путем была доказана эффективность использования роуп-скиппинга и на показатели когнитивных функций, что выражается в приросте показателей по тесту Шульте. В экспериментальной группе нам удалось добиться более очевидного прироста результатов, чем в контрольной группе.

Занятия спортивной скакалкой позволяет развить интерес к физической культуре у школьников, так как этот вид деятельности доступен для различных социальных слоев общества, легок в освоении техники, направлен на укрепление и поддержание хорошего физического состояния организма, позволит отвлечь ребят от пагубных влияний улиц и вредных привычек. Спортивная скакалка является базовым видом спорта, в который также включены гимнастика, элементы акробатики, жонглирование, уличные танцы.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики:

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{1,2}}{n}$$

(1)

где  $\bar{X}$  – средняя арифметическая,

$\Sigma$  – знак суммирования;

$\chi$  – отдельные значения;

$n$  – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum \chi - \bar{X}^2}{n-1}}$$

(2)

в) Ошибка средне-арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

(3)

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности ( $n$ ) отличается от истинной средней арифметической величины ( $M$ ), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(4)

где  $m_1$  и  $m_2$  – соответственно исходные и конечные ошибки среднеарифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между  $\bar{X}_1$  и  $\bar{X}_2$ .

1.  $t =$  от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ( $P > 0,05$ );

2.  $t =$  от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ( $P < 0,05$ );

3.  $t =$  от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ( $P < 0,01$ );

4.  $t =$  от 4,78 и  $>$  – достоверность очень высокая ( $P < 0,001$ ).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

### **Выводы по второй главе:**

1. Как показал анализ анкетирования учителя максимально использует игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как уроквикторина, урок-соревнование, урок-путешествие и так далее. Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала.

2. На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и

текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.

3. Педагоги знают о различных типах здоровьесберегающих технологий, среди которых обычно выделяют:

1) собственно, здоровьесберегающие, оздоровительные, обучения здоровью;

2) воспитания культуры здоровья. В науке данные технологии представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс. Первые – технологии рациональной организации образовательного процесса, соблюдение гигиенических условий, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п. Вторые – предполагающие как пассивную позицию учащегося (фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры), так и их активную позицию (различные виды гимнастики).

4. Подводя итоги, проведенного педагогического эксперимента можно сделать следующий вывод: внедрение элементов роуп-скиппинга является эффективным. Их применение позволяет в довольно короткий промежуток времени повысить уровень развития общей физической подготовленности. Также в ходе проведения педагогического эксперимента нами экспериментальным путем была доказана эффективность использования роуп-скиппинга и на показатели когнитивных функций, что выражается в приросте показателей по тесту Шульте. В экспериментальной группе нам удалось добиться более очевидного прироста результатов, чем в контрольной группе.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения исследований решены следующие задачи:

1. Проанализированы вопросы использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в школе нами было установлено, что здоровьесберегающие технологии учат детей жить без конфликтов. Обучают укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Эти технологии прививают им принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Учителя в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами и социальными работниками, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны создать здоровьесберегающую образовательную среду.

2. Проведенный теоретический анализ научной и методической литературы показал, что актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы и тем, что в системе ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока еще не является важнейшей, с другой. Поэтому основная задача педагогов и руководителей – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам сохранения своего здоровья, создав специальную систему работы – и собственную, и в образовательном учреждении - по здоровьесбережению.

3. Выявлены современные здоровьесберегающие технологии, применяемы на уроках по физической культуре. Учителя максимально использует игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как уроквикторина, урок-соревнование, урок-путешествие и так далее. Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала. На уроках физической культуры уделяют особое внимание

организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвигаться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.

4. Внедрение в содержание уроков по физической культуре в 7 классе современной здоровьесберегающей технологии роуп-скиппинг позволило повысить моторную плотность уроков до 70-80%. В уроке использовалось большое количество разнообразных упражнений, они не требовали длительных объяснений (5-6%), упражнения были доступны всем ученикам, независимо от их физической подготовленности, ожидание очереди в таком уроке составило 4-5% во время проведения эстафеты со скакалками. Учащиеся получали строго дозированную, адресную нагрузку. Осуществлялся дифференцированный подход для сильных и для слабых учеников. ЧСС в уроке повышалась постепенно, резких перепадов ЧСС во время проведения урока не наблюдалось.

5. Внедрение элементов роуп-скиппинга является эффективным. Их применение позволяет в довольно короткий промежуток времени повысить уровень развития общей физической подготовленности. Также в ходе проведения педагогического эксперимента нами экспериментальным путем была доказана эффективность использования роуп-скиппинга и на показатели когнитивных функций, что выражается в приросте показателей по тесту Шульте. В экспериментальной группе нам удалось добиться более очевидного прироста результатов, чем в контрольной группе.

6. Внедрение технологии роуп-скиппинга в содержание уроков по физической культуре в 7 классе учитывает возрастные особенности данного возраста, так как упражнения на скакалке позволяют развивать, такие физические качества как, скоростные качества, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость, а данный возраст является сенситивным для их развития.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамский, Н. В. Цели и задачи физкультурного образования школьников России и стран Европы / Н.В. Адамский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №2. – С. 17-19.
2. Адольф, В.А. Горизонты и границы современного образования / В.А. Адольф // CREDEL EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. - №3. – С. 186-196.
3. Адольф, В.А. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества / В.А. Адольф // Воспитания школьников. – 2019. - №1. – С. 3-7.
4. Ахметзянова, Н.М. Интеграция общего и дополнительного образования на основе организации деятельности школьного спортивного клуба: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Н.М. Ахметзянова. - Москва, 2011. – 24 с.
5. Андреева, И.Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. - №2. – С. 93-97.
6. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2018. - №4. – С. 83-87.
7. Андреева, И.Г. Формирование культуры здоровья на основе интегрального взаимодействия естественнонаучного и гуманитарного образования в начальной школе / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. - №8. – С. 71-79.
8. Алиева, М.П. Формирование компетентности родителей в области здоровьесбережения младших школьников / М.П. Алиева. – Автореферат дисс. ... канд. ... пед. ... наук. – Калининград, 2017. – 31 с.

9. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве (школа-вуз) материалы Всероссийской научно-практической конференции /РостГМУ. – Ростов н/Д.: АкадемЛит ТМ (Издатель ИП Ковтун С.А.), 2018. – 236 с.

10. Байбородова, С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы / С.В. Байбородова // Вопросы науки и образования. – 2018. - №4. – С. 88-93.

11. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 23-25.

12. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. -274 с.: ил.

13. Беспалова, С.С. Отношение молодежи к здоровому образу жизни / С.С. Беспалова // Студенческий научный форум. – 2016. - №10. – С. 71-75.

14. Виленский, М.Я. В44 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.

15. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста: автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора. пед. наук.- Краснодар, 2007. – 21 с.

16. Гущина, Л.Ю. Организация двигательной активности – условие здорового образа жизни студентов / Л.Ю. Гущина // Омский научный вестник. – 2012. - №10. – С. 187-191.

17. Гиббадуллин М.Р. Спортивноориентированное физическое воспитание учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук.- Набережные Челны, 2010. – 24 с.

18. Гордеева, И.В. Анализ мнений учащихся об основных компонентах здорового образа жизни / И.В. Гордеева // Вестник Адыгейского университета. – 2017. - №6. – С. 95-101.

19. Горячева, Т.В., Метелкина, Т.Н. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации / Т.В. Горячева, Т.Н. Метелкина. – Красноярск. 2015. – 40 с.

20. Давыдова, С.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры к формированию здоровьесберегающей стратегии обучающихся / С.А. Давыдова. – Автореферат дисс. .... канд. ... пед. .... наук. – Махачкала, 2017. – 23 с.

21. Жабина, Л.В. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая / Л.В. Жабина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. - №1. – С. 145-149.

22. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи с современной России. – Автореферат дис. ... канд. ... пед. ... наук. – Москва, 2013. – 25 с.

23. Звездина, М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М.Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. - №8. – С. 8-12.

24. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 235 с.

25. Ильина, Н.Ф. Научные идеи профессора В.А. Адольфа в области педагогических наук / Н.Ф. Ильина // Сибирский педагогический журнал. – 2015. - №4. – С. 93-96.

26. Ильина, Н.Ф. Развитие инновационного потенциала образовательного учреждения / Н.Ф. Ильина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. - №10. – С. 71-75.

27. Кантор, В.З. Здоровый образ жизни: руководство к действию / В.З. Кантор // Вестник Герценовского университета. – 2009. - №5. – С. 92-95.

28. Костенко, С. Л. Условия формирования здорового образа жизни школьников в условиях введения ФГОС в МБОУ «Гимназия № 22» г. Белгорода / С.Л. Костенко // Молодой ученый. – 2015. – №6. – С. 632-634.

29. Липанова, Л.Л. Гигиеническая оценка компетентности школьников в вопросах укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни / Л.Л. Липанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2018. - №9. – С. 105-110.

30. Липанова, Л.Л. Здоровье и образ жизни школьников: результаты многофакторного анализа / Л.Л. Липанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. - №12. – С. 145-149.

31. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М. : Воениздат, 2000. – 264 с.

32. Морозюк, С.Н. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие» «Популяризация здорового образа жизни среди школьников» Российского движения школьников / С.Н. Морозюк. – Москва, 2016. – 46 с.

33. Мирская, Н.Б. Формирование здорового образа жизни как необходимое условие профилактики нарушений и заболеваний органа зрения младших школьников / Н.Б. Мирская // Гигиена и санитария. – 2016. - №2. – С. 91-96.

34. Малафеева, С.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С.Н. Малафеева // Специальное образование. – 2014. - №7. – С. 69-74.

35. Нурматова, М.И. Основные направления в формировании здорового образа жизни младшего школьника / М.И. Нурматова // International scientific. – 2019. - №5. – С. 71-78.

36. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 864 с.

37. Организация учебных занятий на основе технологий сбережения и укрепления здоровья школьников : учебно-методическое пособие / Т.В.

Горячева, В.А. Гуров, Т.Н. Метелкина, А.Л. Рудаков, В.А. Шакуров – Красноярск, ККИПК и ППРО, 2009 – 120 с.

38. Петрова, О.В. Сущность и компоненты культуры здорового образа жизни / О.В. Петрова // Вестник Брянского государственного университета. – 2014. - №8. – С. 105-110.

39. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.

40. Садовая, С.С. Методика физического воспитания школьников старших классов, направленная на формирование патриотизма / С.С. Садовая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №2. – С. 71-75.

41. Сергеева, Б.В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников / Б.В. Сергеева // Проблемы педагогики. – 2017. - №2. – С. 56-61.

42. Солодков, А.С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №3. – С. 163-171.

43. Спинова, Ж.Н., Спинова, Я.Н. Комплексный подход к формированию навыков ЗОЖ в условиях школы / Ж.Н. Спинова, Я.Н. Спинова // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей IX Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2019. – С. 215-217.

44. Спинова, Ж.Н., Спинова Я.Н. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни / Ж.Н. Спинова, Я.Н. Спинова // Наука и образование: проблемы и стратегии развития Материалы IV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 15-17.

45. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

46. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.: ил.

47. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2003. – 342 с.

48. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

49. Федорищева, Н.М. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Н.М. Федорищева // Наука, образование и культура. – 2019. - №7. – С. 91-95.

50. Формирование здоровьесберегающего пространства в современном образовательном учреждении : материалы Всероссийской научно-практической Интернет-конференции. 2 апреля 2012 года / Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева». Тамбов, 2012.

51. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

52. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.: ил.

53. Черепов, Е.А. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути решения / Е.А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. - №10. – С. 121-125.

54. Шаповалов, А.В. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. - №5. – С. 134-139.

55. Юрлова, Е.С. Морфофункциональные особенности развития и адаптации детей младшего школьного возраста в условиях



здоровьесберегающих технологий обучения / Е.С. Юрлова. – Автореферат дисс. ... канд. .. биол. ... наук. – Нижний Новгород, 2009. – 28 с.

56. Янсон, Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №10. – С. 21-23.

57. Ячменникова, Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Т.С. Ячменникова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. - №10. – С. 71-75.

58. Ячменникова, Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе в условиях личностно ориентированного обучения / Т.С. Ячменникова // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. - №5. – С. 121-125.

59. Malozemovaa, Irina I. Social partnership in kindergarten and a preschooler's healthy lifestyle // Procedia - Social and Behavioral Sciences 233 ( 2016 ) 467 – 470

60. Dean A Dudley Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis // Int J Behav Nutr Phys Act. – 2015. – 12. – С. 28.

61. Gulnara F. B Lifestyle and Mental Health Roger Walsh // American Psychological Association 0003-066X/11/\$12.00 Vol. 66, No. 7, 579 –592.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Анкета для учителей по физической культуре «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках по физической культуре»

**1. Какие здоровьесберегающие технологии вы знаете?**

**2. Какие здоровьесберегающие технологии вы используете на своих уроках?**

**3. Каким основным правилам вы следуете при построении урока?**

- Правильная организация урока
- Использование каналов восприятия
- Распределение интенсивности деятельности
- Снятие эмоционального напряжения
- Создание благоприятного психологического климата на уроке
- Охрана здоровья
- Самоанализ урока учителем с позиций здоровьесбережения

**4. Какие приемы по формированию здорового образа жизни Вы используете на уроках?**

- беседы и рассказы
- моделирование разнообразных ситуаций
- сюжетные ролевые игры
- игротренинги
- дыхательная и пальчиковая гимнастика

**5. Выберите причину, по которой Вы не применяете здоровьесберегающие технологии?**

- нет четкого представления.
- считаю неэффективным.
- другая причина.

**6. Отметьте основные показатели здоровьесберегающей направленности урока?:**

- учет особенностей аудитории
- создание благоприятного психологического фона на уроке
- использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу
- создание условий для самовыражения учащихся
- инициация разнообразных видов деятельности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тест Шульте

#### Обработка и интерпретация результатов теста

Основной показатель – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как (по *А.Ю.Козыревой*):

- эффективность работы (ЭР),
- степень вработываемости (ВР),
- психическая устойчивость (ПУ).

Эффективность работы (ЭР) вычисляется по формуле:

$$\text{ЭР} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5, \text{ где}$$

- $T_i$  – время работы с  $i$ -той таблицей.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10 лет	45 и меньше	46-55	56-65	66-75	76 и больше
11 лет	35 и меньше	36-45	46-55	56-65	66 и больше
12 лет и старше	30 и меньше	31-35	36-45	46-55	56 и больше

Степень вработываемости (ВР) вычисляется по формуле:

$$\text{ВР} = T_1 / \text{ЭР}$$

Результат меньше 1,0 – показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычисляется по формуле:

$$\text{ПУ} = T_4 / \text{ЭР}$$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
16	21	7	3	1
18	12	6	24	4
22	15	10	2	8

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	4	25	3	15
19	13	17	12	2

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	16	5
9	14	11	23	10

6	1	18	22	14
12	10	15	3	25
2	20	5	23	13
16	21	8	11	24
9	4	17	19	7

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Учебно-тематический план содержания занятий по роуп-скиппингу

Содержание занятий	февраль																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Прыжки (аэробика)	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	6	3	3	3	3	54мин
Стрейчинг ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
Манипуляции со скакалкой (вращения)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28мин
Прыжки скорость (сек)			3х				3х				3х				3х		12мин
			30				30				30				30		
Прыжки выносливость 3 мин	3					3					3						12
Двойные прыжки (сек)				30			30				30				30		2мин
Скорость 4х30 (сек)		2				2				2				2			8мин
Мультипрыжки со скакалкой	5	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	20	10	10	10	10	145мин
Подвижные и спортивные игры (мин)	40	30	30	50	30	30	30	40	30	30	30	40	30	30	30	40	540мин
Комбинация базовых прыжков			10		10		10		10		10		10		10		70мин
Прыжки с длинными скакалками акробатика (Дабл датч)		20				20				20				20			80мин
Упражнения на гибкость (мин)	5	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	165мин
Упражнения на расслабление (мин)			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65мин
Контрольные испытания (кол-во)																+	1

Содержание занятий	март																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Прыжки (аэробика)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54мин
Стрейчинг ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
Манипуляции со скакалкой (вращения)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28мин
Прыжки скорость (сек)			3х				3х				3х					3х	12мин
			30				30				30					30	
Прыжки выносливость 3мин	3					3				3				3			12
Двойные прыжки в парах (сек)				30			30				30					30	2мин
Скорость 4х30 (сек)			2			2				2				2			8мин
Фристайл	5	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	20	10	10	10	10	145мин
Подвижные и спортивные игры (мин)	40	30	30	50	30	30	30	40	30	30	30	40	30	30	30	40	540мин
«Китайское колесо»			10		10		10		10		10		10		10		70мин
Прыжки с длинными скакалками танцы (Дабл датч)			20			20				20				20			80мин
Упражнения на гибкость (мин)	5	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	165мин
Упражнения на расслабление (мин)			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65мин
Контрольные испытания (кол-во)																+	1

Содержание занятий	апрель																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Прыжки (аэробика)	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	6	3	3	3	3	54мин
Стрейчинг ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
Манипуляции со скакалкой (вращения)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28мин
Прыжки скорость (сек)			3х 30				3х 30				3х 30				3х 30		12мин
Прыжки выносливость 3 мин	3				3					3				3			12
«Путешественник»			5			5					5				5		20мин
Скорость 4х30 (сек)	2					2					2			2			8мин
Фристайл	5	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	20	10	10	10	10	145мин
Подвижные и спортивные игры (мин)	40	30	30	50	30	30	30	40	30	30	30	40	30	30	30	40	540мин
Мультипрыжки			10		10		10		10		10		10		10		70мин
Прыжки с длинными скакалками скорость (Дабл датч)	20					20				20				20			80мин
Упражнения на гибкость (мин)	5	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	165мин
Упражнения на расслабление (мин)			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65мин
Контрольные испытания (кол-во)																+	1