

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ОБЖ

Корнева , канд. мед. наук, доцент

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Формирование потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни у обучающихся, а также укрепление их здоровья, в настоящее время, является актуальной проблемой. Хорошее физическое состояние школьника, полученное в период естественного роста и развития, имеет большое значение для деятельности человека в зрелые годы, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни. Одной из главных задач, решаемых в процессе обучения, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития не только интеллектуальных, но и физических качеств (Аршавский И.А., 2010). Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны соответствовать индивидуальным особенностям подростка и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного.

Целью опытно-экспериментальной работы было разработка и использование комплекса здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ, а также проверка эффективности.

В качестве базы исследования выступили МОАУ «СОШ №31 г. Орска» и МОАУ «СОШ №38 г.Орска». В каждой школе на данный момент имеется программа по укреплению и сохранению здоровья. Базовыми компонентами реализации программы являются: формирование ценного отношения к вопросам здоровья и ЗОЖ; формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другим; формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта. Таким образом, здоровьесберегающее обучение может быть достигнуто двумя путями.

Во-первых, здоровьесберегающий урок ОБЖ – это такая организация учебно-воспитательного процесса, в которой созданы условия, способствующие всестороннему развитию ребенка, в которых он сможет получить высокий уровень знаний и при этом сохранить здоровье. На занятиях и во внеурочной работе применяются здоровьесберегающие технологии, в основе которых лежат коллективное взаимодействие и микрогрупповая работа. Большое внимание в образовательном процессе уделяется научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся.

Во-вторых, в учебный процесс включается комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми обучающимися. Для того, чтобы повысить двигательную активность школьников предусмотрены: утренняя зарядка, динамические паузы, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе, спортивные классные часы. Дети посещают спортивные секции. Над соблюдением санитарно-гигиенических норм в условиях школы ведется

строгий контроль. Большое внимание уделяется обеспечению рационального и полноценного питания обучающихся.

Здоровьесберегающее обучение необходимо осуществлять комплексно. Уроки ОБЖ - идеальное средство для объяснения детям основ здорового образа жизни сохранения здоровья во время процесса обучения. ОБЖ как учебный предмет имеет возможности для мотивации познавательной деятельности школьников. Само содержание дисциплины ОБЖ, его тесная связь с жизнью, с современными событиями уже служат мотивацией учебной деятельности школьников. Дисциплина широко использует аналогии, ассоциации, все то, что возбуждает активное мышление, вызывает чувство новизны, интерес к новому. Именно эта любовь лежит в основе мотивационной сферы учения.

Исходя из этого, нами было предложено обучающимся 7-х классов в течении двух месяцев вести дневники здоровья. Вместе с обучающимися экспериментального класса были сформулированы и приняты пункты для заполнения. Так же ребята помимо своих наблюдений за здоровьем, получали задания, которые они должны были выполнить. Один раз в неделю ученики делали анализ своего самочувствия и находили в своем дневнике причины положительных и отрицательных изменений в самочувствии.

Главным на этом этапе было научить записывать в дневник свои наблюдения и отслеживать изменения в самочувствии, проводить анализ и делать выводы. Задания, которые ребята получали на неделю, помогали им получать дополнительные знания и умения для сохранения и укрепления здоровья.

Вся работа проводилась в три этапа:

1 этап — начальный, разработка дневников, требований к заполнению и выполнению дополнительных заданий.

2 этап — подготовительный, заполнение дневника и выполнение заданий.

3 этап – основной, анализ самочувствия с опорой на записи в дневнике.

На первом этапе нашей задачей было разработать и утвердить все пункты дневника для заполнения, а также научиться выполнять все требования к заполнению дневника и выполнению заданий. Прежде чем перейти к следующему этапу мы убедились, что все дети ознакомились с ходом заполнения дневника.

На втором этапе ребята самостоятельно вели наблюдения, выполняли задания и делали записи в дневнике здоровья. Иногда обучающиеся обращались за разъяснениями по некоторым вопросам. Конечной целью этого этапа было сформировать умения делать записи, регулировать и контролировать свою деятельность.

На третьем основном этапе обучающиеся учились анализировать свое самочувствие опираясь на свои наблюдения. Например, обучающийся делает вывод, что несоблюдение режима дня и длительное времяпровождение за компьютером негативно повлияли на его состояние сегодня.

Особое внимание мы уделяли не только анализу причин самочувствия, но и получению полезной информации при подготовке дополнительных заданий.

Обязательным было использование комплекса специальных упражнений, который позволит повысить уровень сохранения здоровья обучающихся и изменит отношение подростков к физическим упражнениям, как основе здоровья и физического, и эмоционального. Для того, чтобы у обучающихся улучшилось состояние здоровья, более глубоко осознавалась необходимость применения физических упражнений, мы использовали разнообразные комплексы изученных оздоровительных упражнений и применяли их на каждом уроке.

Таким образом, образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если учащиеся приходят к ней самостоятельно. Поэтому необходимо использовать различные формы и методы чтобы сформировать необходимые знания умения навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

По окончании формирующего этапа эксперимента, мы провели повторное, контрольное тестирование, которое показало, что у обучающихся 7-х классов, ведущих дневники здоровья и выполняющих дополнительные задания результаты имели позитивную тенденцию. Высокий уровень имеют 54,1% обучающихся, средний уровень-24% и низкий лишь у одного обучающегося – 4,1%. Практика работы по применению на уроках ОБЖ комплекса оздоровительных упражнений показала, что внедрение в урок дыхательной гимнастики, упражнений на повышение эмоционального настроения, улучшения работы мышц глаз, различные суставы, приводят не только к укреплению и сохранению здоровья детей, но и позволяет активизировать познавательный интерес обучающихся, повышает мотивацию к обучению, сохраняет необходимый уровень формирования качества знаний. Поэтому в начале учебного дня и на уроках необходимо проводить физминутки. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Таким образом, выполненное экспериментальное исследование позволяет говорить о выраженной общей практической направленности и рекомендовать такие формы работы для использования на уроках ОБЖ.

Список литературы

1 Андреев, В.И., *Здоровьесберегающее обучение и воспитание* / В.И. Андреев.: Казань, 2000. - 200 с.

2 Бальсевич, В.К., *Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы разработ. нац. Проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.)* / В.К. Бальсевич // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2006.- №5.- С. 2 - 6.

3 Безруких, М. М. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. : М., 2004. - 156 с.

4 Вишневский, В.А., Здоровьесбережение в школе / В.А. Вишневский.: М., 2002.- ISBN 5-9351-001-1.

5 Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.4.2.1178-02 от 23.06.08. : М., 2008. – 260 с.

6. Дрибинский, П. Воспитание ценностного отношения к здоровью /Дрибинский, П. //Воспитание школьников. – 2008. - №4 – С. 44-46