

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
детско-юношеская спортивная школа № 16  
по дзюдо и самбо**

**Методическая разработка**

**на тему:**

**«Технологии укрепления здоровья и воспитание  
физической культуры детей».**

Выполнил:  
Тренер-преподаватель  
Хорев О.А.

Мурманск  
2020 год

Я не знаю большей красоты, чем здоровье.

*Г. Гейне*

В формулировке Всемирной организации здравоохранения, **здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

Выделяют три аспекта здоровья или благополучия. Это физическое, душевное (психоэмоциональное) и социальное здоровье.

Физическое – определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное – определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут тебя понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает их нраву умеет оказывать людям помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

**Физическое воспитание** – составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный к тому, чтобы формировать двигательные навыки, психофизические качества, достичь физического совершенства. Это один из решающих факторов процесса физического развития индивида.

В силу ряда социально-экономических причин в стране в настоящее время сложилась критическая ситуация: большинство детей не могут быть признаны «практически здоровыми». Однако это не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда педагогических факторов, таких, как стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки); раннее начало дошкольного систематического обучения; несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса и т.д.

В первый период развития (от 0 до 18 лет) происходят наиболее значительные прогрессивные изменения форм и функциональных возможностей организма (в частности рост после рождения до периода возрастного созревания увеличивается в 3-4 раза, вес – в 20-30 раз, жизненная емкость легких – в 5-10 раз, ударный объем сердца – в 20-30 раз и более, показатели силовых способностей – в 50 раз и более).

Целенаправленное воздействие на естественные свойства организма, стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, физических упражнений, а также путем оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды называют физическим

воспитанием в узком смысле. Результат его выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма).

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к деятельности (трудовой, военной и т.д.). В единстве с другими видами воспитания и при оптимальных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

**Физическая культура** – это часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленная к тому, чтобы развивать физические способности человека и укреплять его здоровье.

Под физической культурой личности понимается достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков, специальных знаний в повседневной жизни.

Составная часть физической культуры – **спорт** как организация, подготовка и проведение соревнований по различным видам физических способностей человека.

Спорт – многогранное общественное явление. В своем жизненном воплощении спорт – это и неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку, и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности.

Основоположителем научной системы физического воспитания в России был **П.Ф. Лесгафт** (1837 – 1909).

Занятия физической культурой (познавательные и практические) входят в учебные планы всех образовательных учреждений – от детского сада до старшей школы.

В практике работы социально-воспитательных учреждений **ориентирами** состояния здоровья и физического развития ребенка выступают:

- показатели **соматического** здоровья (медицинские данные);
- общая **активность**: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- **овладение** школьниками основами личной физической **культуры**, теоретические и методические знания о путях физического развития в данном возрасте и в перспективе;
- **осведомленность** о перспективах своего **физического развития**: сформированность адекватной **самооценки** своего здоровья, своих физических возможностей и особенностей;
- развитие выносливости, гибкости, скорости, силы;
- развитие речедвигательной памяти, **координационных** способностей, движений, разнообразной чувствительности;
- **потребность** и способность в физическом **самовоспитании**: саморегуляция поведения, использование режима дня, специальных упражнений по созданию положительного настроения и знание техники самомассажа, самоуправление, самотренировки, наращивание тела, регулирование осанки, выработка походки и т.д.

Как показывает практика, здоровье ребенка в значительной мере зависит от применяемых технологий семейного, дошкольного и школьного воспитания, от здорового образа жизни ребенка.

К сожалению, многочисленные данные свидетельствуют, что именно образовательная среда является сегодня одним из наиболее сильных (дидактогенных) факторов отклонений в здоровье и развитии детей. По данным В.Ф. Базарного, к ним относятся:

**комплекс факторов закрытых помещений:**

- возрастающее воздействие комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств, – или обедненной природными сенсорными стимулами среды обитания;

- возрастающее воздействие жестких форм излучений: электронно-лучевого, «металло-звукового», мерцающе-светового и т.д.;

**информационно-психогенные факторы:**

- возрастающее воздействие потоков абстрактной сигнальной информации на фоне бледнеющей образной сферы (воображения);

**комплекс факторов телесной атонии:**

- возрастающая телесно-мышечная атония, гипокинезия, гиподинамия на фоне моторно-закрепощенных позно-тонических спастических состояний организма;

**комплекс духовно-психических факторов:**

- угасание духовного потенциала в общении между педагогами и детьми;
- потери смыслов и интереса в организации учебно-познавательного процесса.

**Понятие «здоровый образ жизни» представляет совокупность форм поведения, которая способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность личности на то, чтобы формировать, сохранять и укреплять свое здоровье.**

**ЗОЖ** – это:

- поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья;
- индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов;
- система личной научно обоснованной профилактики заболеваний;
- модель поведения индивида в данных конкретных условиях жизни, уменьшающая риск возникновения заболеваний; таким образом, разные условия жизни предполагают различные модели здорового поведения;
- система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Как показали исследования, влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

1. Наследственность (биологические факторы) – определяет здоровье на 20%
2. Условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%
3. Деятельность системы здравоохранения – на 10%
4. Образ жизни человека – на 50%

**Педагогическая валеология** – «это научная концепция формирования, сохранения и укрепления здоровья детей в ходе обучения и воспитания». Или: «это теория и методика воспитания здорового человека, мотивации к здоровью, формирование научного понимания сущности **ЗОЖ**, выработки индивидуального валеологически обоснованного способа жизнедеятельности».

**Классификационная характеристика**

**Уровень и характер применения:** охватывает все уровни – от метатехнологий (реализация социальной политики – Закона об охране здоровья граждан) до многочисленных микротехнологий оздоровления, тренировок и т.д.

**Философская основа:** 1) материалистическая + 2) природосообразная; на локальном и микроуровнях могут тяготеть к идеализму.

**Методологический подход:** гуманистический, диагностический, деятельностный.

**Ведущие факторы развития:** 1) биогенные + 2) социогенные.

**Научная концепция освоения опыта:** 1) деятельностная + 2) интериоризаторская.

**Ориентация на личностные сферы и структуры:** сфера физического развития (СФР).

**Характер содержания и структуры:** валеологические, проникающие.

**Вид социально-педагогической деятельности:** 1) воспитательная + 2) медико-педагогическая.

**Тип управления социально-воспитательным процессом:** 1) системы малых групп + 2) репетитор

**Организационные формы:** 1) клубные + 2) дифференциация + 3) индивидуализация.

**Преобладающие средства:** наглядные, практические.

**Подход к ребенку и характер воспитательных взаимодействий:** 1) личностное ориентирование + 2) коллективное и индивидуальное взаимодействие + 3) самовоспитание.

**Преобладающие методы:** 1) объяснительные, иллюстративные + 2) свободного выбора + игровые + программные.

**Направление модернизации и отношение к традиционной воспитательной системе:** углубление социально-воспитательных функций.

**Категория объектов:** все категории.

### **Целевые ориентации**

**Сверхцель:** сделать российскую школу школой здоровья.

**Главная цель:** формирование здорового образа жизни ребенка (ЗОЖ).

### **Оздоровительные задачи:**

Содействие укреплению здоровья, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, снятие утомления и повышение физической и умственной работоспособности.

Оптимальное развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Предупреждение и устранение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.

Закаливание организма и развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

### **Образовательные задачи:**

Овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения в целях физического самосовершенствования.

Формирование двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде, военном деле, а также в целях самозащиты в экстремальных ситуациях.

Развитие способностей, облегчающих овладение новыми формами движений.

Борьба с дидактогенными факторами, вредными для здоровья.

### **Задачи физического воспитания по развитию личностных качеств:**

Развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, ловкости, гибкости, коллективизма, способности к сотрудничеству и многих других личностных качеств.

Формирование негативного отношения к вредным привычкам (алкоголю, табакокурению, наркомании).

Мониторинг здоровья детей: слежение за уровнем здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровнем осознания ценности здоровья.

### **Концептуальные положения**

**Приоритет** здоровья над другими ценностями.

Здоровье – главная жизненная **ценность**. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.

Валеологический **подход**. Трехединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.

Принцип **здорового образа жизни**, соблюдение санитарно-гигиенического режима.

**Педагогизация** окружающей среды: организация целесообразного здоровьеразвивающего пространства.

Принцип **профилактики** здоровья детей.

Принцип **природосообразности**: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.

**Разнообразие** методов и средств физического воспитания.

Использование оздоровительных сил природы, закаливание.

Принцип **саморегуляции**: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).

**Отказ** от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.

## Литература

1. *Амосов Н.М.* Здоровье и счастье ребенка. – М., 1979.
2. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. – М., 1987.
3. *Базарный В.Ф.* Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде (часть I). – Сергиев Посад, 1993. – Серия «Педагогика здорового ребенка».
4. *Базарный В.Ф.* Программа экспресс-динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся (часть II). – Сергиев Посад, 1994. – Серия «Педагогика здорового ребенка».
5. *Базарный В.Ф.* Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса (часть III). – Сергиев Посад, 1995. – Серия «Педагогика здорового ребенка».
6. *Базарный В.Ф.* Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребенка средствами художественно-образных экологически «чистых» прописей (часть IV). – Сергиев Посад, 1996. – Серия «Педагогика здорового ребенка».
7. *Базарный В.Ф., Гуров В.А., Оладо Э.Я.* Методология оздоровления детей и подростков. Сборник научно-методических и информационных материалов для медицинских работников, службы формирования здорового образа жизни. – М., 1994.
8. *Базарный В.Ф., Уфимцева Л.П.* Влияние различных способов письма на функциональное состояние и развитие детей // Гигиена и санитария. – 1990. – № 4.
9. *Брегг П.С.* Формула совершенства. – М., 1993.
10. *Бычкова Л.* Физкультура как урок самопознания // Первое сентября. – 2003. – 14 января.
11. *Дубровский А.А.* Открытое письмо врача учителю. – М.: Просвещение, 1988.
12. *Зайцев А.Г., Зайцев Г.К.* Педагогика счастья (Валеология семьи). – СПб.: Союз, 2002.
13. *Иванов П.К.* Детка. – М., 1983.
14. *Иванченко В.* Тайны русского закаливания. – М., 1991.
15. *Колбанов В.В., Зайцев В.К.* Валеология в школе. – СПб., 1992.
16. Концепция развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 5.11.97.
17. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков / Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. – М., 1992.
18. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для преподавателей / Под ред. В.Я. Сюнькова. – М., 1995.
19. *Лесгафт П.Ф.* О физическом образовании в школе // Избр. пед. соч. – М.: Педагогика, 1988.
20. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
21. *Никитин Б.П., Никитина Л.А.* Мы, наши дети и внуки. – М., 1989.
22. *Никитин Б.П., Никитина Л.А.* Резервы здоровья наших детей. – М., 1990.
23. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан
24. *Попов С.В.* Валеология в школе и дома. – СПб., 1998.
25. Санитарные правила «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений» // Официальные документы в образовании. – 2000. – №№ 1, 3, 4.
26. *Селевко Г.К. и др.* Мониторинг здоровья школьников. – Ярославль: ГАЦ, 1998.
27. *Скрипалев В.С.* Стадион в квартире. – М., 1982.
28. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
29. *Спок Б.* Ребенок и уход за ним. – М., 1996.
30. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001.
31. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология. – СПб.: РЕТРОС, 1997.

32. Физическое воспитание в условиях микрорайона сельской малокомплектной школы / Под ред. М.П. Гурьяновой, Н.И. Целищевой (о Г.П. и Е.В. Воронковых). – М., 1991.
33. *Холодов Ж.К. и др.* Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000.