

## Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

Развитие практических умений учащихся с использованием «здоровьесберегающих технологий» по теме «Опорно-двигательная система человека»

*Николаева Любовь Андреевна*

*Студент*

*Северо-Восточный государственный университет, Биолого-географический, Якутск, Россия*

*E-mail: nikolaevalybov@mail.ru*

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Результаты многочисленных исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН констатируют в настоящее время следующее: 90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В структуре заболеваемости учеников преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата. При проведении практических работ ученики могут укрепить свое здоровье путем использования специальных «здоровьесберегающих технологий» в учебном процессе. Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. <?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

Белорусские ученые методисты считают, что «Технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса обучения, воплощающая в себе методы, приемы, режим работы, последовательность операций и процедур и она тесно связана с применяемыми средствами, оборудованием, инструментами, используемыми материалами». Они разделяют понятия «Здоровьесберегающая технология – как систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующее на здоровье», а также «Технологии здоровьесберегающей педагогики - как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов». «Здоровьесберегающие технологии» реализуются на основе лично-ориентированного подхода, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать [2]. Изучение требований ФГОС школьного курса «Человек» показывает, что учащиеся должны уметь проводить биологические эксперименты и вести самонаблюдение, помогающие оценить степень своего здоровья и тренированности опорно-двигательной системы через лабораторные работы и систему особых домашних заданий [1].

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления знаний, умений и навыков сохранения, укрепления и формирования опыта ведения ЗОЖ учащихся в общеобразовательных школах Таттинского, Олекминского районов Республики Саха (Якутия) и СОШ 7 г.Якутска. В нем приняли участие 142 ученика. В ходе педагогического эксперимента нами было проведено 7 уроков по теме «Опорно-двигательная система» в

разделе «Человек и его здоровье», на основе учебной программы, разработанной авторским коллективом под руководством В.В. Пасечника [3].

В ходе констатирующего эксперимента выявлены умения и навыки практического применения приемов и способов здоровьесберегающей технологии по развитию умений: соблюдать правила личной и общественной гигиены; соблюдать режим труда и отдыха; выбора рациональных для работы поз; оказания первой доврачебной помощи; выполнений физических упражнений в режиме дня; контролировать за соблюдением норм тренированности своего организма. Повышение качества таких практических умений по здоровьесбережению возможно при проведении лабораторных и практических работ, которые а в конечном итоге – улучшают качество знаний по курсу «Человек». Нами разработаны и были проведены 4 лабораторных работ: «Утомление при статической и динамической работе», «Выявление нарушения осанки», «Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей», «Предупреждение плоскостопия».

Во время педагогического эксперимента были разработаны и проведены лабораторные работы с целью усовершенствования развития техники выполнения практических работ с использованием «здоровьесберегающих технологий». Задача лабораторной работы по теме «Утомление при статической и динамической работе» состоит в том, чтобы дать понятие учащимся об изменении мышц при тренировках; разъяснить суть тренировочного эффекта и энергетику мышечного сокращения, вред гиподинамии, особенность работы мышц-антагонистов при динамической и статической работе; познакомить с методами проведения исследования утомления и с его симптомами. умения выявлять работу мышц при сгибании, разгибании и фиксации конечностей в суставе выявлять влияние ритма и нагрузки на развитие утомления мышц, что объясняет качество и производительность физического труда.

Задачи лабораторной работы «Выявление нарушения осанки» заключается в том, чтобы познакомить обучающихся с содержанием определения “осанка”, “правильная осанка”; с совокупностью позитивных и негативных факторов, оказывающих влияние на формирование и сохранение осанки; определить роль физических упражнений как позитивного фактора сохранения “правильной осанки”; каким способом можно выявить эти нарушения, как их можно скорректировать. В данной лабораторной работе здоровьесбережением является развитие понятий об основных принципах сохранения здоровья, положительное влияние активного, но не чрезмерного упражнения опорно-двигательной системы человека. Во время лабораторной работы используем физкультурные упражнения доктора А.Базарного, такие физические упражнения позволяют снять эмоциональное напряжение, локальное утомление и длительное время сохранять работоспособность.

Задача лабораторной работы по теме «Предупреждение плоскостопия» включают: обобщить и систематизировать знания учащихся о строении и функциях опорно-двигательной системы человека; научить способам выявления нарушения плоскостопия; развивать умения по выполнению физических упражнений по предотвращению появления нарушения плоскостопия. Приведение технологии лечебных профилактик по сохранению нарушения плоскостопия, дает учащимся формирование навыков по сохранению здоровья: лечебную гимнастику, массаж и выполнение правил гигиены правильного ношения обуви.

Лабораторная работа по теме «Первая помощь при растяжении связок, вывихах

суставов и переломах костей» имеет задачи: на основе повторения учебного материала о строении костей и скелета человека охарактеризовать виды травм системы опоры и движения; научить учащихся оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихах суставов, переломах костей.

По результатам проведенных исследований, мы пришли к следующим выводам:

- Учащиеся с удовольствием и интересом изучают биологические понятия по теме «Опорно-двигательная система»;
- В ходе эксперимента наблюдалась активность детей, их желание участвовать в процессе урока, выслушали положительные отклики школьников в процессе обучения.

### **Литература**

1. 1. Бруновт Е.П., Зверев И.Д. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. М.: Просвещение, 1973.
2. 2. Мижериков В.А. под общей редакцией Пидкасистого П.И. Словарь-справочник по педагогике. М.: Творческий центр, 2004.
3. 3. Пасечник В.В. Актуальные проблемы непрерывного естественно-научного образования. Я.: Северо-Восточный федеральный университет им.М.К.Аммосова, 2011.

### **Слова благодарности**

Спасибо!