

МКОУ «СОШ №7»

**Здоровьесберегающие технологии на уроках по физической культуре на
основе реализации личностно-ориентированного подхода**

Описание педагогической технологии

Петрова Марина Васильевна.

2018

Аннотация.

Представлена технология здоровьесберегающей образовательной среды в организации уроков физической культуры. Приведены условия и этапы профессионального развития учителя физической культуры по внедрению здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры. Личностно – ориентированный подход рассматривается как основной приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно – воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физкультуры. В целях изучения значения и перспективности применения личностно – ориентированного обучения в физическом воспитании представлен анализ и обобщение научно – методической литературы. Сформирована цель и задачи, определены пути создания комфортных психологических, педагогических и материальных условий для занятий физической культуры. Проанализированы результаты тестирования по общефизической подготовленности и даны практические советы по применению личностно – ориентированного подхода в деятельности учителя физической культуры.

Пояснительная записка.

Актуальность темы.

Современный этап развития образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здоровьесберегающей деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании», программы модернизации образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентира - развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования и сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий, концепций. В рамках этих преобразований формулируются задачи создания на всех уровнях управления, обеспечивающего развитие образовательных систем без ущерба для здоровья обучаемых, ориентированные на состояние здоровья учащихся и педагогов.

В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению. На различных этапах возрастного развития человек получает информацию об этом в семье, в школе и, наконец, в лечебном учреждении. Информация отрывочная, случайная, не носит системного характера, зачастую весьма противоречивая. Отсюда проблема разработки таких здоровьесберегающих технологий, которые в процессе преподавания физической культуры могли вооружить растущего человека методологией здоровья и средствами его формирования.

Учитывая тенденции падения уровня рождаемости и здоровья людей (прежде всего детей и подростков) и неспособность органов здравоохранения справиться не только с профилактикой, но и с повышением уровня заболеваемости, разработка технологий, направленных на формирование здорового образа жизни, сохранение и сбережение здоровья должна стать приоритетной. Такая система может и должна иметь своей основной задачей совместную работу учителей физической культуры, врачей, психологов и др. по сохранению и укреплению здоровья людей и профилактике различных форм учебной, социальной и профессиональной дезадаптации.

Методологическим основанием образовательной деятельности, направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий, формирование здорового образа жизни, может стать личностный – ориентированный подход. С позиции личностного подхода личность должна стать в собственном смысле слова содержанием воспитания. Развитие внутренней сферы личности в этом аспекте происходит только в конкретной предметной социально-утверждающей деятельности. Педагогическим средством является личностно-развивающая воспитательная ситуация, технология конструирования которой разработана и изначально соответствует личности учителя-воспитателя, принципиально не существует вне этой личности. Конечная цель обучения и воспитания — развитие личностных качеств, личностной сферы воспитанника.

Личностно ориентированное образование смещает основные акценты воспитательной работы в сторону усилий самого ребенка, что становится методологической основой здоровьесберегающих технологий. В этом аспекте воспитание понимается как процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе воспитания здорового образа жизни у учащихся развивается устойчивое и, вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего здоровья, творчества и духовного мира.

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;

- в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;

- личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий.

Данные условия состоят в том, чтобы придать учебному процессу характер здоровьесбережения, изменить его организационные формы, опираясь на базовый комплекс технологий личностно-ориентированного образования.

Специфика личностно-ориентированного подхода в здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры

обусловлена, с одной стороны, формированием потребностей, мотивов и целей учащихся, а с другой, - эффективному процессу их продвижения к здоровому образу жизни, ценностям здоровья, его сохранению, саморазвитию в целом на основе приоритетной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель нашей работы: рассмотреть особенности личноно – ориентированного подхода на формирование технологии здоровьесберегающей образовательной среды в организации урока по физической культуре.

Для достижения поставленной нами цели необходимо решать следующие **задачи**:

- проанализировать основные принципы личноно – ориентированного подхода в образовании;
- раскрыть сущность лично – ориентированного обучения;
- выявить основные требования к личноно – ориентированному уроку физического воспитания;
- рассмотреть примеры организации личноно – ориентированных уроков физического воспитания.

Теоретико-методологическая база исследования личноно-ориентированного подхода в образовательной среде основывается на

- философских, психологических и педагогических концепциях о сущности процесса саморазвития, индивидуальности человеческой личности (М. Бу-бер, О.С. Газман, М.С. Каган, Э. Фромм и др.);
- теоретических положениях о сущностных человеческих свойствах (А. Адлер, Л.С. Выготский, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франки и др.);
- научных положениях гуманистической педагогики о воспитании и формировании личности (Б.Г. Ананьев, Б.М. Бим-Бад, П.П. Болонский, Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, В.А. Караковский, А.Н. Леонтьев, Г.Ц. Молонов, Л.И. Новикова, С.Л. Рубинштейн, Н.Л. Селиванова, В.А. Сластенин, Н.М. Таланчук, Е.Н. Шиянов, Н.Е. Щуркова и др.);
- положениях о личноно-ориентированном подходе в гуманистической педагогике (А.И. Андреев, Е.В. Бондаревская, М.В. Кларин, Л.Н. Куликова, Л.М. Лузина, О.Л. Подлиняев, Е.Н. Степанов, И.С. Якиманская и др.);
- положениях о единстве законов развития детей с разными двигательными способностями (Б.А. Ашмарин, Я.С. Вайнбаум, Б.В. Воронцов, Л.С. Выготский и др.);
- положениях воспитания индивидуальных психофизических черт и особенностей коллективного взаимодействия средствами и методами спортивно-оздоровительной направленности (А.П. Матвеев, Н.Г. Яковлева);
- теоретико-педагогических основах образовательных технологий (В.П. Беспалько, Г.К. Селевко, П.И. Третьяков и др.);

- положении о физическом воспитании школьников, основанном на приоритете решения оздоровительных задач и положении дифференцированного обучения (Е. А. Короткова, Л.И. Лубышева и др.);
- концепции педагогической поддержки саморазвития (Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич, В.В. Кулишов, С.И. Попова и др.);
- теории мотивации учебной деятельности и развития мотивационной сферы обучающихся (О.В. Бахтин, И.И. Волощенко, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, А. Маслоу и др.);
- технологии развития основ самоорганизации личности на уроках физической культуры (С.В. Кульневич, С.Н. Шуткин и др.).

При выполнении исследования личностно-ориентированной технологии был использован комплекс методов научно-педагогического исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; психологическое тестирование; педагогический эксперимент; статистические методы обработки результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился в целях изучения значения и перспективности применения личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании. Особое внимание было уделено характеристике педагогических условий применения личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании, в частности, использование педагогических технологий на уроке физической культуры.

Педагогическое тестирование проводилось с целью оценки уровня физической подготовленности. За основу взяты тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся.

Психологическое тестирование проводилось на основе изучения исследований критериев уровня развития самосознания, которые позволяют определить особенности самосознания детей школьного возраста.

Педагогический эксперимент. Целью проведения педагогического эксперимента было отслеживание динамики развития самосознания и физической подготовленности школьника в созданных личностно-ориентированных условиях на уроках физкультуры.

Все материалы, полученные при исследовании, были обработаны с помощью методов математической статистики. Качественный и количественный анализ результатов позволил осуществить объективную, надежную и достоверную оценку материалов исследования, выявить закономерности в изменениях изучаемых показателей.

Достоверность результата работы обеспечивается **целостным** подходом к решению проблемы: методологической обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений исследования; применение адекватных предметов методов исследования и обработки полученных результатов; длительностью проведения работы.

Новизна современной образовательной технологии состоит в комбинировании элементов личностно-ориентированных и здоровьесберегающих технологий на уроках по физической культуре.

Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры - это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса.

Практическая значимость заключается в том, что материалы данной работы могут использоваться учителями физической культуры общеобразовательной школы, тренерами детско-юношеской спортивной школы и другими учреждениями дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности в качестве методологического пособия для организации занятий по физической культуре в условиях здоровьесбережения.

Основной материал.

Использование технологии личностно-ориентированного физкультурного образования в учебном процессе.

Забота о здоровье учащихся в нашей школе является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, в том числе и учителей физической культуры. Как же мы используем здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры?

Прежде всего, чётко определяем для себя понятие «здоровьесберегающие технологии»:

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Устанавливаем взаимосвязь с медицинским работником школы, знакомимся с результатами медицинских осмотров детей, учитываем в работе показания медработников в листе здоровья школьников.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;

- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
- включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. Важнейшее требование к уроку физической культуры - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе с первоклассниками прежде всего определяем, с каким составом обучающихся предстоит работать в течении нескольких лет. В начале учебного года выявляем уровень физической подготовленности с помощью тестов (проводит психолог) и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт).

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но "тучные" дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Здесь мы останавливаемся на технологии личностно-ориентированного физкультурного образования, которая является основной в учебном процессе. Под личностно-ориентированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Личностно-ориентированный подход - это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям.

Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обучающиеся сильной группы, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников.

На уроках учащимся даются разные учебные задания: одной группе - подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой - усложнённые подводящие упражнения; третьей - действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях.

На уроке обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует

сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

Развитие физических качеств.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени для отдыха и восстановления. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, в ближайшем будущем мы планируем ввести карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом будут усложняться.

На уроках стараемся применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы ритмики, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

Обязательно контролируем физические нагрузки каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравниваем величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и прослеживаем быстроту восстановления пульса во время отдыха. Детей, у которых перед уроком ЧСС выше 80 уд/мин., и менее подготовленных детей при построении ставим на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д. (островок здоровья).

В подготовительной части урока задания выполняются всеми детьми, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков.

В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети подбираются по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений.

Особое внимание на уроке уделяем детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.

При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В своей мы применяем методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других - сдерживать от излишнего рвения; третьих - заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки стараемся обязательно аргументировать. Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также оценивается.

Постоянно ориентируем сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставим им за это высокую оценку.

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.

Вывод.

На основе изучения и анализа теории вопроса в аспекте темы исследования и педагогического опыта выявлено, что при личностно-ориентированном подходе на уроках физической культуры выявлена тенденция положительной динамики уровня показателей физической подготовленности. В связи с этим личностно-ориентированное обучение понимается как:

- индивидуальный подход педагога к каждому учащемуся, помогающий ему в осознании себя личностью с определенными возможностями, стимулирующими самостановление, самоутверждение и самореализацию;
- использование и активизация внутренних саморегулирующихся механизмов развития личности;
- создание условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в контексте обучения, здоровья, физической активности;
- создание условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у обучающихся;

- организация учебного процесса с задействованием единства эмоциональной и мотивационной сферы личности;
- учебный процесс, критериями эффективности которого должны являться условия его организации, обеспечивающие здоровье и качество образования в сфере физического воспитания.

Реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании, является актуальной и соответствует современным требованиям к программам по физической культуре. Она является доступной, интересной, способствует повышению физической подготовленности, вносит разнообразие на уроке, повышает качество уроков физической культуры.

Практические рекомендации

1. В процессе личностно-ориентированного обучения волейболу преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности ребенка: личностные, познавательные, физиологические. Активно воздействуя на познавательные способности ребенка, педагог способствует повышению качества обучения и сократит его сроки. Личностно-ориентированный характер обучения в отличие от традиционных форм в большей степени отвечает требованиям физического воспитания школьников.

2. В учебном процессе в содержание занятия следует вводить упражнения и игры, направленные на развитие внимания, памяти и двигательных способностей. Это позволит повысить мотивацию детей к обучению, а также будет способствовать общему познавательному развитию

4. Для создания положительного эмоционального фона на занятиях следует, как можно шире использовать специфические методы, в частности, игровой метод обучения. Данный метод приобретает большое значение для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

5. Для создания психологически комфортных условий на занятиях следует использовать приемы, методы и техники педагогической поддержки. Они включают в себя релаксацию с использованием функциональной музыки (подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения) и концентрацию (сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях).

Используемые источники:

<http://www.fsp.akipkro.ru/>

<http://www.openclass.ru/>

<http://www.dissercat.com>

Литература:

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.,2004.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2007.

Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М., 2002 г.

Лопуга В.Ф., Лопуга Е.В. Валеология : к здоровью через движение. Методические рекомендации- Барнаул. АК ИПКРО, 2009г

Сериков В. В. Личностный подход в образовании. - Волгоград, 1994.

Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. - М., 1998.

Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. - М., 1996;