

Ткаченко Александр Васильевич

учитель

МБОУ «СОШ №4» Алексеевского городского округа
г. Алексеевка, Белгородская область

СПОСОБЫ И СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: статья посвящена описанию особенностей конструирования уроков физической культуры с использованием приемов, методик, упражнений, технологий, способствующих формированию у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, стремления к физическому совершенствованию и личностному развитию.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, формирование культуры здорового образа жизни, здоровьесберегающий эффект образовательного процесса, развитие двигательных умений и навыков, развитие силы, развитие быстроты, развитие выносливости, развитие ловкости.

Здоровье школьников, как правило, с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы. Базовое образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков культуры здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии, представляющие собой совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, направлены на учёт индивидуальных особенностей ребёнка, помочь родителям в организации здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом, обеспечение такого построения образовательного процесса, который гарантировал бы поддержание благоприятного морально-психологического климата в коллективе [2, с. 22].

Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы позволяет обеспечить творческий подход к педагогическому процессу, цель которого повысить у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, укрепить их здоровье.

Опыт работы в школе показывает, что если учащемуся дать возможность на занятиях физической культурой пробовать себя в как можно более широком диапазоне собственных психофизических возможностей, то он непременно найдет наиболее оптимальные формы и средства физической культуры для целей личностного развития.

С этой целью на учебных занятиях использую самые разнообразные приемы и техники, упражнения, которые направлены на развитие у учащихся двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость [5, с. 123].

Система упражнений для развития силы связана с большими мышечными усилиями в небольшой промежуток времени. Здесь особенно велико значение упражнений с дополнительным отягощением.

Упражнения для развития быстроты разнообразны, охватывают различные группы мышц, повышают координационные способности учащихся. Они всегда предшествуют упражнениям на выносливость.

При развитии выносливости используется система упражнений, направленная на развитие способности противостоять утомлению. Алгоритм выполнения упражнений на выносливость представлен следующим образом: 1) интенсивность упражнений всех видов самая умеренная; 2) длительность их выполнения постепенно увеличивается; 3) продолжительность работы сокращается при одновременном увеличении её интенсивности.

Для развития ловкости, как умения овладевать новыми движениями, применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости, как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки, используются упражнения, требующие мгновенного

2 <https://phsreda.com>

реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации. Средствами для развития ловкости, как способности быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные виды прыжков, метания, сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения на равновесие, изменение способа их выполнения. Многие упражнения, применяемые для развития быстроты, выносливости, силы, одновременно развивают и ловкость.

Для достижения здоровьесберегающего эффекта образовательного процесса на уроках физической культуры широко применяются средства двигательной направленности, игровые методики.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые позволяют реализовать основные задачи здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это всё, что способствует движению: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, 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 [3, с. 89].

Игровые методики, в свою очередь, способствуют повышению эмоционального потенциала урока и мотивации к занятиям физической культурой. Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия. Она позволяет усвоить большое количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, в процессе игры дети учатся при-

нимать ответственные решения в сложных ситуациях [4, с. 2]. Ценность игры на уроках физической культуры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости школьников двигаться.

Игры необходимы для обеспечения сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок. В разделе программы «Легкая атлетика» мною используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. В разделе программы «Спортивные игры» – игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. Все эти игровые методики очень важны для развития личности.

Чтобы не допускать чрезмерной изнуряющей физической и эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала, в свою практику включаю уроки с компьютерной поддержкой. Ребята знакомятся с эталонной техникой выполнения элементов специальных физических упражнений и получают возможность восстановить дыхание перед следующим видом упражнений.

Для тренировки дыхания на уроках также отвожу специальное время для выполнения упражнений из дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, которые применяются и в качестве способа профилактики различных заболеваний. Использование элементов дыхательной гимнастики стимулирует школьников не только к приобретению навыков правильного распределения дыхания во время физических нагрузок, но и к бережному отношению к собственному здоровью, к выполнению дыхательных упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой, способствует формированию навыков здорового образа жизни.

Нагрузка на уроках подбирается в зависимости от текущей подготовленности того или иного ребенка, индивидуализируются темп и количество повторений упражнений, величина отягощения, интенсивность тренирующей работы [1, с. 36]. При мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков мо-

4 <https://phsreda.com>

жет быть очень значительным. Подростки старшего возраста способны с высокой интенсивностью выполнять физическую работу при нарастании кислородного долга.

При планировании и проведении уроков физической культуры всегда необходимо помнить и соблюдать общие подходы к построению здоровьесберегающего образовательного процесса, которые включают в себя:

- соответствие используемых форм и средств обучения психофизическим особенностям учащихся;
- доступность упражнений для всех учащихся, в том числе и для тех, кто ещё не приобщился к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- зрелищность и эмоциональность заданий и игр;
- целостность и логическую выстроенность видов деятельности;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект школьников;
- коллективность действий;
- гласность, сравнимость результатов, определенность цели и задач, единство требований.

Список литературы

1. Анохина И.А. Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2006.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7, №2. – С. 21–28.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко [и др.]. – М.: ФИС, 2004.

4. Формирование здоровьесберегающей среды на уроках [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zamsport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushchie_tekhnologii/0-14

5. Шевченко С.Д. Школьный урок. Как научить каждого / С.Д. Шевченко. – М.: ВЛАДОС, 2004.