

Евдокимова Татьяна Юрьевна

старший преподаватель

Захарова Надежда Михайловна

старший преподаватель

Чернышов Семен Владимирович

магистрант

ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»

г. Чита, Забайкальский край

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: статья посвящена актуальности использования здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания школы, затронута проблема ухудшения здоровья современных школьников. Одним из методов решения данной проблем является реализации здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии направлены на воспитание культуры здоровья школьников. Они помогают сформировать у ребенка осознанное отношение к собственному здоровью и жизни, накопить ценные знания, касающиеся здоровья, полноценно развивать его, оберегать и сохранять.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, здоровый образ жизни, современный школьник.

Соответствующее научное исследование проведено при финансовой поддержке ЗабГУ, №258-ГР.

В современной системе российского образования остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Статистические данные показывают, что за последние десять лет заболеваемость в раннем детском возрасте возросла на 42,5% [2. с. 11]. Современное поколение детей и подростков обладают меньшими адаптационными возможностями организма, что приводит к частым заболеваниям ОРЗ и ОРВИ.

Именно школьный возраст является тем периодом жизни, во время которого необходимо прививать осознание значения здорового образа жизни, навыки ответственного поведения. К сожалению, в большинстве общеобразовательных школ базовый учебный план, методика обучения, и школьная мебель не соответствует санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим и медико-биологическим требованиям, что отражается на физическом здоровье современных школьников. Неудобные парты ведут к деформированию осанки, а нарушение осанки влечет за собой неправильное расположение внутренних органов, развитие плоскостопия. Гиподинамия, увлечение гаджетами и компьютерами способствует нарушению функций пищеварительной системы, застойные явления в малом тазу, дефекты развития внутренних органов. Причинами указанных проблем выступают не только недостатки в работе системы здравоохранения, но и, обусловленные деятельностью системы образования, а в частности – организацией образовательного процесса. Такими причинами могут быть:

- авторитарность в организации учебного процесса, игнорирующие физиологические основы деятельности детского организма, подавляющие его непосредственность, подвижность, что приводит к тому, что дети постоянно находятся в хроническом стрессе – изменяющим гомеостаз, истощающим нервную систему, снижающим иммунитет;

- низкая двигательная активность школьников, обусловленная слишком интенсивными нагрузками во время учебного процесса;

- несоблюдение санитарно-гигиенических норм организации учебного процесса;

- недостаточная подготовленность педагогов в области здоровьесбережения;

- недостаточное формирование у школьников осознанного ведения здорового образа жизни и др.

Каждый педагог должен понимать, что школа – это та социальная система, в которой необходимо воспитывать у детей привычки, и потребности в здоровом образе жизни, формировать основы умений, навыков в деле укрепления

здоровья, следовательно, организовывать образовательный процесс как здоровьесберегающий. Анализ научно-педагогической литературы и опыта работы общеобразовательных школ [1–4] позволил выявить противоречие между требованиями использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и недостаточной теоретической базой, методических решений построения данной работы, а также отсутствием научно обоснованных методов использования здоровьесберегающих технологий в современной школе. Основным способом проведение здоровьесберегающей работы в школе являются уроки физической культуры. Целью системы физического воспитания в современной школе является всестороннее развитие успешной личности ребенка, формирование у него четкой позиции по ведению здорового образа жизни, сознательного отказа от вредных привычек, стремление к физическому самосовершенствованию.

На сегодняшний день приоритетом в преподавании предмета «Физическая культура» в школе является сохранение и укрепление здоровья школьников. Стремление за спортивными результатами осталось в прошлом, сегодня процесс направлен на кропотливую работу педагога и родителей над сохранением и укреплением здоровья учащихся. При планировании и проведении занятий необходимо следовать основным современным требованиям к занятиям с комплексом здоровьесберегающих технологий. Данные технологии способны сохранить здоровье учащихся и защитить его от негативного воздействия факторов образовательной среды, воспитать и повысить у детей культуру здорового образа жизни. Важной задачей применения здоровьесберегающих образовательных технологий является развитие двигательной активности школьников. Решение данной задачи достигается правильной организацией уроков физической культуры, которая содействует формированию желания школьников вести активный образ жизни, систематически заниматься физической культурой. При проведении занятий необходимо учитывать настроение, желание, темперамент каждого школьника. В процессе проведения занятий можно чередовать различные типы уроков, формы их проведения, творчески использовать групповые, фронтальные, индивидуальные формы работы с учащимися, лучше для каждого школьника

составить комплекс упражнений с учетом уровня его физической подготовленности. При проведении занятий важно помнить о соблюдении гигиенических требований к урокам и мерах предупреждения травматизма.

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий, создание единого здоровьесберегающего образовательного пространства школы, направленного на обеспечение развития личности ребенка с учётом особенностей физиологического и психологического развития позволяют сочетать физическую и умственную деятельность. Ученикам необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний педагога, проанализировать, используя при этом речь, свои действия. Дружеский диалог, обмен репликами между взрослыми и детьми создает на занятии положительный эмоциональный фон. Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ученика. Психологической основой игры является господство чувств в душе ребёнка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребёнка, которая ищет выражения как физической, так и в психической сферах.

Побуждение детей к ответам на вопросы способствует осознанию двигательных действий и вместе с тем развитию речи. В результате у учащихся формируются обобщенные учебные и трудовые умения, которые отражают уровень самостоятельности учащихся при решении новых задач.

Внедрение здоровьесберегающих технологий предполагает использование различных психолого-педагогических технологий, программ и методов, направленных на формирование ценностного отношения к своему здоровью, осознания важности сохранения и укрепления здоровья, развития мотивации к здоровому образу жизни. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры, предполагает

- создание для каждого школьника ситуации успеха;
- предоставление школьникам разнообразных знаний и видов деятельности с целью определения возможностей, развития склонностей и интересов;
- переход от пассивных форм обучения к активным, с вовлечением школьников в процесс самостоятельной познавательной деятельности;

– формирование физически развитой успешной личности, легко адаптирующейся в обществе.

Здоровьесберегающие технологии могут быть использованы в разных сферах школьной жизни, но их действие основано на следующих общих принципах:

- сохранение здоровья учащихся;
- снижение годового уровня заболеваемости;
- сохранение высокой работоспособности детей на общеобразовательных школьных уроках;
- формирование у учащихся культуры здорового образа жизни;
- проведение спортивно-оздоровительных работ.

На эффективность работы здоровьесберегающих технологий влияют такие важные факторы, как: непрерывность процесса действия методик;

- учет возрастной группы учащихся;
- чередование у школьников фазы физических нагрузок с фазами отдыха;
- развитие по принципу наращивания оздоровительных воздействий.

Технологии, направленные на сохранение здоровья учащихся, подразделяются на несколько групп, в которых используются разные методы и формы проведения работ.

1. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности. Эта группа методик, которые направлены на развитие физических качеств занимающихся: силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты. Данные технологии успешно реализуются в ходе занятий легкой атлетикой на уроках физкультуры.

2. Медико-гигиенические. Технологии этого направления включают меры, направленных на соблюдение педагогами и персоналом школы регламентированных законодательством гигиенических требований для учащихся (чистота помещений, в которых учащиеся занимаются физкультурой, необходимый уровень влажности, насыщенности воздуха кислородом и др.), а также работа медицинских кабинетов, регулярно контролирующая состояние здоровья школьников.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии направлены на формирование у учащихся уважительного отношения к природе. Забота о животных, поддержание экологии в нормальном состоянии помогает ученикам в личностном формировании, укрепляет состояние духовного и нравственного здоровья.

4. Технологии, направленные на безопасность жизнедеятельности. Это направление реализуется с помощью специалистов по охране труда и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций. На школьных занятиях легкой атлетикой актуальны физкультурно-оздоровительные и медикогигиенические здоровьесберегающие технологии. Основными задачами данных направлений является реализация целого комплекса мероприятий:

- ознакомление педагогов с результатами медосмотров учащихся, учет этих данных в проведении

- учебно-воспитательного процесса; контроль физического развития детей;

- ознакомление учащихся с правилами техники безопасности при занятиях легкой атлетикой,

- прыжками, подвижными играми и эстафетами, контроль за выполнением правил детьми; тщательное соблюдение текущих санитарно-гигиенических мероприятий (регулярная влажная

- уборка помещений, проветривание, контроль в помещении светового режима); индивидуальная регулировка уровня физической нагрузки в соответствии с возрастом, показателями

- физического развития и состоянием здоровья учащихся; тщательный анализ (мониторинг) уровня физической подготовки учащихся, оценка состояния

- здоровья детей на протяжении всего учебного года. проведение профилактических физических упражнений (для предупреждения развития сколиоза,

- плоскостопия и т. д.); создание для учеников положительной мотивации к учебе;

- создание комфортной психологической атмосферы на занятии.

Таким образом, можно сделать вывод, что для сохранения и укрепления здоровья учеников современной школы необходимо на уроках физической

культуры создавать следующий комплекс педагогических условий: создание ситуации успеха; организация разнообразных знаний и видов деятельности; переход от пассивных форм обучения к активным; проведения зарядки на свежем воздухе, игры на переменах, прогулки на свежем воздухе, формирование компетентности педагога в аспекте здоровьесбережения.

Список литературы

1. Дробижева Л.М. Ценность здоровья и культура нездоровья в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spkurdyumov.narod.ru/Drobizheva3.htm>
2. Образ жизни и здоровье сельских школьников: Коллективная монография / Под ред. А.Г. Комкова, М.П. Гурьяновой, П.И. Храмцова. – М.: ИСП РАО, 2010. – 244 с.
3. Римашевская Н.М. Радикальное измерение негативного тренда здоровья населения России / Н.М. Римашевская // Здоровье населения: проблемы и пути решения: материалы II Междунар. науч.-практ. семинара (г. Минск, 19–21 мая 2011 г.) / Редкол. Н.М. Римашевская (гл. ред.) [и др.]; НАН Беларуси; Ин-т социологии НАН Беларуси. – Минск, 2011. – С. 8–9.
4. Швырев А.В. Использование «здоровьесберегающих технологий» на уроках физической культуре // Перспективы развития науки и образования: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: В 14 ч. – 2012. – С. 153–155.
5. Talbot, M. When good science is not enough // J. Sport med. – 2014. – July 3. – P. 450.