|  |  |
| --- | --- |
|  | **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ.**  **Автор: Попович Елена Владимировна, учитель физической культуры МАОУСОШ №72.** |
|  | **I.   Актуальность проблемы**  Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.   Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников  - нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника), заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления.  Особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы.      К важнейшим причинам неблагополучного здоровья учащихся относятся:   - стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;  - недостаток физической  активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;  - чрезмерная  интенсификация образовательного процесса;                                                                          - невозможность многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;  -  несоблюдение элементарных гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса;  - недостаточный уровень гигиенических и психологических знаний педагогов;    - низкий,  слабо формируемый школой уровень культуры здоровья учащихся и их родителей.      Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ёе главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.        П р и н ц и п ы    здоровьесберегающей  педагогики:   -  « не навреди»;   -  приоритет  действенной заботы о здоровье учащихся ( предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся);  -  триединое представление о здоровье ( единство физического, психического и духовного здоровья);   -  непрерывность и преемственность;  -  субъект- субъективные взаимоотношения с учащимися ( связь главной задачи школы с заботой о здоровье: включение вопросов здоровья в содержание программ, обеспечение здоровьесберегающего характера проведения процесса обучения);       На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, Интернетом и видеофильмами, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом – главные причины малоподвижного образа жизни, распространения   гиподинамии.  Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.               П у т и   р е ш е н и я   п р о б л е м ы :   1. Увеличение количества уроков физической культуры (как минимум 3 часа в неделю). 2. Изменение содержание уроков физкультуры (каждый урок должен стать новой «тропинкой здоровья»). 3. Использование между уроками малых форм физической активности учащихся (физкультминутки,  физкультпаузы и др.) 4. Проведение специальных физкультурных занятий для детей с ограничениями по здоровью. 5. Коррекция педагогических технологий, способствующих формированию у школьников гиподинамии и мышечных зажимов (взаимодействие учителей физической культуры и учителей предметников). 6. Предоставление школьникам возможности заниматься в спортзале и на  спортплощадках во внеурочное время.        Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки будут***физкультурно-оздоровительные технологии***. Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание,  тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека  от  физически слабого.      По характеру действия различают следующие технологии:                                                          ***Стимулирующие***.  Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода  из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки.  ***Защитно-профилактические***.  Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих  травматизма. И т.п.  ***Компенсаторно-нейтрализующие технологии.*** Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.   ***Информационно-обучающие технологии***. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.    **II.Гигиенические условия**  **обеспечения учебного процесса**   Обеспечение оптимальных условий в школе – важный элемент здоровьесберегающих технологий.      В обязанности педагога входит умение и готовность видеть и определять явные нарушения гигиенических условий проведения урока физической культуры. Установлено, что оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья на 11%.      Учитель физической культуры должен:                                                                                                                                  -  осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря;                                                                                                                                     -  не допускать проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях;                                                                        -  контролировать оснащение спортивного зала, освещение, наличие аптечки;                                            -  перед началом занятий провести тщательную проверку места проведения занятия, убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования.    *Санитарно-гигиенические требования*  *к спортивным залам*   - Количество мест  в  спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м    на одного учащегося.   -  Полы должны быть упругими, без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую поверхность.   - Полы к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Влажная уборка должна проводиться через  2часа занятий.   - Стены должны быть ровными и гладкими, окраска должна быть устойчива к ударам мяча.   -  Потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску.   -  Освещенность должна быть не менее величин: 200-300лк.  В качестве источника света должны быть использованы светильники люминесцентные, либо светильники с лампами накаливания полностью отражённого светораспределения.   -  Вентиляция должна осуществляться естественным сквозным способом.   -  Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки.   - На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.   -   В помещении на видном месте должен быть план эвакуации.   -   В спортивном зале должно быть не менее 2 выхода.    *Санитарно- гигиенические требования*  *к открытым спортивным площадкам*     -  Должны располагаться на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов.   -  Площадки должны быть ровными, установленных размеров, твердыми.   - Беговые дорожки должны быть  специально оборудованы,  ровные,  нескользкие продолжаться  не менее 15м после финиша.   -  Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхлённым песком на глубину 20-40м.       Песок должен быть чистым.   -  Места для метаний располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест. Длина сектора должна быть не менее 60-70м.    *Санитарно-гигиенические требования*  *к инвентарю и оборудованию*   - Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах занятий, должны находиться в полной исправности.   - Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления должны быть надежно зафиксированы.   - Жерди брусьев каждый раз перед началом занятий должны ремонтироваться по всей длине. При трещине жердь необходимо заменить.   - Гриф перекладины перед выполнением упражнения и после окончания необходимо протирать сухой тряпкой.   -  Гимнастическое бревно не должно иметь  трещин и заусенцев.   - Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При  выдвижении ноги козла должны прочно быть закреплены.  -   Гимнастические маты должны вплотную укладываться.    -   Гимнастический мостик должен быть подбит резиной.  - Мячи набивные используются по номерам, строго в соответствии с возрастом и физической нагрузкой.  - Вес снарядов при метании должен соответствовать возрасту и полу по правилам соревнований.    **III.   Требования к школьным**  **образовательным технологиям**  Образовательные технологии оцениваются как здоровьесберегающие при следующих условиях:  - разработана система оперативного, текущего и этапного контроля  за состоянием здоровья учащихся;  -  в содержание преподавания  включены вопросы, связанные с охраной здоровья;  - процесс обучения строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей организма;  -  отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу;  -  учитываются индивидуальные особенности учащихся;  - стимулируется самостоятельная работа, самостоятельный выбор, то есть то, что способствует саморазвитию ребенка;  -  обеспечивается достаточный уровень мотивации;  -  учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование  представлений, а не на передачу знаний;  -  предупреждается  переутомление;  -  позитивные воздействия преобладают над негативом;    -  показатель успешности используется для развития позитивных начал;    -  оценка выполняет стимулирующую роль;    -  обеспечивается уровень коммуникативной культуры учителя.    **IV. Рациональная организация урока**  От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Физиологически обоснованным считается урок продолжительностью 40 минут     (исключение ученики 1класса -35минут).       Оценка гигиенических требований проводиться по регламентированным позициям с использованием хронометража:  -  плотность урока   (% времени, затраченного на учебную работу);  - число видов учебной деятельности (слушание, выполнение физических упражнений, перестроения и т.д.);  -  длительность каждого вида деятельности (минут);  -  частота смены видов деятельности (минут);  -  число видов преподавания ( словесный,    наглядный,  ТСО), продолжительность самостоятельной деятельности;  -  места, длительность и условия применения ТСО;  -  частота чередования видов преподавания.  Для предотвращения утомления необходимо учитывать, что первые 3-5 минут любого урока занимает врабатывание (на уроках физической культуры 8-10минут), устойчивая работоспособность длится 10-15минут для младших школьников, 15-20 минут для среднего звена, 20-30 минут - для старшеклассников. После этого наступает предутомление, если не изменить педагогическую тактику, то наступает утомление.    **V.**                 **Двигательная активность школьника**  Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной  (утренняя зарядка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме дня) и периодической.  2 урока физической культуры в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для школьников занятия физической культуры должно составлять 8-12 часов в неделю. Даже 3 уроков не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма. Двигательная активность детей должна быть организована, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит в основном на уроках физической культуры. В зависимости от форм проведения, темы и специфики учащиеся по – разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке.      Построение уроков физкультуры в интересах здоровья  лежит на плечах учителей физической культуры.   «Физкультура без освобожденных» - принцип, которым должны руководствоваться учителя физической культуры. Физическая активность должна быть организована двумя направлениями:  1)      Занятия больших форм - уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.  2)      Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлинённой  перемене). |