Ренжин Алексей Николаевич

МБОУ СОШ с.Спаспоруб

Учитель физкультуры и ОБЖ

Тема

Формы и методы сдоровьесбережения на уроках физической культуры

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время, в век глобальных изменений природы, урбанизации населения, в век высоких технологий и увеличивающегося объёма информации, на фоне резкого снижения качества жизни, усугубления демографического кризиса сложились устойчивые негативные тенденции в динамике состояния здоровья детей и подростков, что отмечается все более широким кругом исследователей[1].

В последние десятилетия наблюдается тенденция ухудшения показателей физического развития, физической подготовленности детей .

Увеличение заболеваемости во всех возрастных группах, рост числа детей, относящихся к группам высокого медицинского риска, наблюдается из–за несовершенства существующей системы медицинского обслуживания и материально – технической базы школьных образовательных учреждений, программ обучения, зачастую несоответствующих физиолого–гигиеническим требованиям[2].

Многочисленные исследования убеждают педагогов и руководителей системы образования в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников. Эти положения вошли в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования.

На данный момент в стране разработано большое количество технологий здоровьесбережения детей и подростков. Внедрение в образовательный процесс новых форм и методов обучения, замена традиционных образовательных программ альтернативными без должного педагогического и медицинского обоснования, как правило, приводит к неадекватному увеличению нагрузок на детей, переутомлению и развитию патологических состояний. Вопросы укрепления здоровья подрастающего поколения и повышения качества образования учащихся требуют принятия комплексных мер по кардинальному изменению ситуации[3].

**Формы и методы сдоровьесбережения на уроках физической культуры.**

Для сохранения здоровья юных спортсменов родители должны в тесном сотрудничестве с учителем использовать все доступные методики укрепления и восстановления здоровья.Все ученики ежегодно проходят углубленное медицинское обследование в физкультурных диспансерах и можно сказать, учитель физкультуры и родители владеют информацией о состоянии здоровья ребенка. Но гораздо важнее не допустить изменений в сторону ухудшения здоровья, чем впоследствии успешно или не очень с ними бороться новейшими методами медицины.

Итак, для успешного и безопасного процесса обучения необходимо использовать четко разработанные здоровьесберегающие технологии:

*1.Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры.*

Техника безопасности является одной из важнейших форм сдоровьесбережения учащихся. Соответствие мест занятий, формы одежды, возраста, погодных условий требованиям и стандартам – вот главная цель учителя. Беспрекословное выполнение требований учителя, а также дисциплина на уроках физической культуры должны выполнятся обязательно.

*1. Степень подготовленности и физической и психологической должна соответствовать поставленной задаче.*

Обучение всегда проходит по принципу «от простого - к сложному» форсирование недопустимо и может привести к травме. Для исполнения конкретного элемента ученик должен обладать определенными навыками, которые должны быть заблаговременно сформированы во время уроков. Роль родителей в этой сфере состоит в контроле за выполнением требований учителя (домашнего задания).

*2. Правильное питание спортсмена.*

 Львиная доля ответственности за правильное питание юного спортсмена лежит на родителях, поэтому вовлеченность их в эту деятельность должна быть максимальной. В рацион ученика должны входить все необходимые вещества, и жиры, и белки, и углеводы, и наша совместная задача обеспечить поступление в организм ребенка необходимого количества полезных веществ, скорректировать питание для достижения эстетических целей. Для пополнения организма витаминами и минералами широко должны использоваться медицинские препараты, по назначению врача спортивной медицины. Так же в физкультурном диспансере врачи могут порекомендовать индивидуально для каждого спортсмена комплексы биологически-активных добавок. Родители должны очень внимательно следить за самочувствием своих детей и о всех проблемах со здоровьем сразу сообщать тренерам.

*3. Методы психологической тренировки.*

 Некоторым очень сложно выступать и показывать свои умения в соревновательных условиях. Неустойчивая детская и подростковая психика может влиять на результаты соревнований и приводить к неадекватному поведению во время соревнований. Существует определение спортсменов «Плюс старт» и «Минус старт». Первые - это те, кто в состоянии стресса могут показать максимум возможного, и бывает, что сложный элемент получается у ребенка на соревнованиях лучше, чем на тренировках. Это очень здорово, но далеко не все на это способны, гораздо большая часть спортсменов на старте испытывают волнение и скованность, допускают ошибки в элементах, которые с легкостью исполняют на тренировках. Каждая неудача на старте глубоко отражается на психике ребенка и в такие моменты и родители и тренер, порой одним словом, могут еще больше усугубить этот эффект. Прекрасно зарекомендовали себя способы аутотренинга и самовнушения, которым спортсменов обучают опытные специалисты. Родителям и тренерам необходимо совместно и очень бережно относиться к детям во время соревнований, чтоб не травмировать детскую психику.

*3. Переключение на другой вид деятельности, совместные мероприятия.*

 Для достижения максимального результата необходимо создать комфортные условия для всех членов коллектива – ученики, родители, учитель. У каждого члена коллектива имеются свои цели и свои амбиции и нужно строить отношения так, чтоб конкуренция, необходимая для прогресса, не создавала проблем в межличностном общении. Я за «здоровую» конкуренцию. На протяжении многих лет мы проводим совместные мероприятия, нацеленные на сплочение коллектива. Привлечение родителей к участию и судейству соревнований, участие в командах вместе с детьми. Такая возможность, переключиться на другой вид деятельности, благоприятно сказывается на психологическом состоянии детей.

Список литературы:

1.Афанасенко, В.В., Черкасов, В.Ю. Пискунова, Е.В. Системный подход к образованию и оздоровлению детей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. №4 С15-18.

2.Берсиров, Б.М. Взаимодействие органов народного образования и здравоохранения в сохранении здоровья школьников // Теория и практика физической культуры, 1996. №3. С 52 - 55.

3.Моченов, В.П. Интеграция инновационной деятельности как механизм повышения эффективности процесса укрепления здоровья учащихся образовательных учреждений // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. №3. С 76-79.