

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**А.И. Котарев**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М. Мамонова  
г. Старый Оскол

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образова-

ния. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определенной мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”.

Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей.

Физкультурно-оздоровительные технологии, используемые учителями физической культуры нашей школы направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного, реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций и на внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

В своей работе учителя физической культуры нашей школы используют интегральный подход к физической подготовленности учащихся, который позволяет преподавателям физического воспитания вести индивидуальную работу с обучающимися, с учетом возрастных физиологических и педагогических особенностей к предпосылкам их физического воспитания. При выборе программ и дозирования тренировочных нагрузок по физической культуре преподаватели используют физиологические особенности и педагогические аспекты возрас-

тных групп школьников. При этом учитывают их физическую подготовленность, функциональное состояние и развитие базовых качеств с достаточно глубоким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма, начиная с младшего школьного возраста, кончая периодом окончания ими учебного заведения.

Физическое развитие носит гармоничный характер и, как правило, соответствует средним возрастным нормам учащихся. При планировании физических нагрузок учителя физической культуры исходят, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивают разностороннее, гармоничное развитие ребенка. Физиологический эффект от школьного урока физической культуры на организм занимающегося, зависит от его задач и характера учебной работы. При нормировании нагрузок они учитывают пять компонентов:

- продолжительность упражнения;
- интенсивность;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха;
- число повторений упражнения.

Одна из целей физиологически обоснованного нормирования нагрузок на уроках физической культуры заключается в том, чтобы затраты энергии, число повторений упражнений и продолжительность выполнения серий упражнений были оптимальными. Если затраты энергии и число повторений упражнений малы, то эффект от упражнений будет понижен вследствие недостаточной мобилизации физиологических функций. Если же затраты энергии и число повторений и продолжительность упражнений чрезмерно велики, то эффект от упражнений будет понижен вследствие ослабления физиологических процессов в связи с истощением веществ, богатых энергией, и ферментов, а также нервных механизмов регуляции движений.

Учителя физической культуры, преподающие в начальных классах, в своей работе руководствуются тем, что в первые годы обучения в школе можно пол-

нее развить физические качества учащихся. Они уделяют особое внимание физиологическим особенностям растущего организма. В младшем школьном возрасте на своих уроках приобщают детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. В этот период необходимо совершенствовать координацию движений, развивать быстроту и стимулировать развитие как двигательной, так и сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Они проводят веселые старты "Девчонки и мальчишки, а также их родители", которые направлены на пропаганду здорового образа жизни и активного отдыха. В связи с этим им рекомендуются занятия фигурным катанием на коньках, настольным теннисом, плаванием. С 9-10 лет можно начинать занятия акробатикой, спортивной гимнастикой, волейболом, баскетболом и другими видами спорта.

На уроках физкультуры с детьми среднего звена используется углубленное обучение базовым двигательным действиям. При этом более узко ставится задача углубленного изучения техники основных видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики). Параллельно с этим углубляются их знания - по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на системы организма (центральную нервную систему, кровообращения, дыхания, обмена веществ), а также на развитие волевых и нравственных качеств.

Объективная оценка уровней подготовленности и состояния школьников разного возраста является не только первоочередным, но и важнейшим обязательным условием в работе с учащимися по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию.

Основная задача, которую учителя физической культуры ставят перед собой – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков.

Организация системы в работе по пропаганде здорового образа жизни школьника - приоритетная задача каждого учителя, тем более учителя физической культуры. И только целенаправленность в деятельности даст определен-

ные результаты. В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. 1990.
2. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М, 1990г.
3. Здоровье сбережение в дошкольном образовании и начальной школе материалы Всероссийской научной-практической конференции.
4. Дзятковская Е.Н. Здоровьесберегающая работа образовательных учреждений. Мониторинг и диагностика. Иркутск, 2003 1,2 ч.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
6. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия. Спб.: Деан, 1998. 229 с.
7. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя. М.: Просвещение, 1996. 176 с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.
9. Марков В.В. Основы ЗОЖ и профилактика болезней. М.: ИЦ Академия, 2000.
10. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002.