

Р.Ю. Казаков

R.Y. Kasakov

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Екатеринбургское суворовское военное училище»

Министерства обороны Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FSEE «Ekaterinburg Suvorov military school»

of The Ministry of Defence of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia

esvukk@bk.ru

**Использование здоровьесберегающих технологий
на уроках физической культуры**

The use of health saving educational technologies at physical education

***Аннотация.** Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.*

***Abstract.** The use of health saving educational technologies at the lesson allows students to adopt educational and social area, reveal creative abilities. It helps the teacher manage antisocial behaviour.*

***Ключевые слова:** социальные проблемы общества, асоциальное поведение, здоровьесберегающие технологии, гигиенический режим урока физкультуры.*

***Keywords:** social problems, antisocial behaviour, health care technologies, hygienic regime of physical education*

Состояние здоровья обучаемых довузовских образовательных учреждений вызывает тревогу. Если взглянуть в листок здоровья классного журнала, то мы увидим, что первую группу здоровья имеет менее трети учеников класса. Здоровье школьников ухудшается по сравнению с их

сверстниками двадцать лет назад. Увеличивается процент негодности юношей не только к поступлению в военные училища, но и к срочной службе в Армии.

Сохранение здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации является очень важным в системе образования, ведь от уровня состояния здоровья во многом зависит и качество обучения. А если взглянуть масштабнее, то от состояния здоровья нашей планеты и здоровья, живущих на ней людей зависит настоящее и будущее нашей планеты.

По данным медицины, за время обучения в довузовских образовательных учреждениях 70% функциональных расстройств, сформировавшихся в начальных классах, к моменту окончания 11-го класса, перерастают в стойкую хронику (возрастает заболеваемость органов зрения, происходят нарушения в работе органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, а также нервно-психические расстройства и заболевания сердечно-сосудистой системы). Все это прямо связывается с отсутствием здоровьесберегающей школьной среды. Только 10% обучающихся старших классов относятся к числу здоровых, а 50% имеют хронические заболевания и 40% относятся к группе риска.

Не обходят стороной и проблемы, которыми страдает общество (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм др.).

Многое может сделать семья, в которой растет ребенок, самое главное - выработать привычку к занятиям физкультурой и спортом. Но в то же время, по статистике, если родители имеют избыточный вес, то 60-80 % детей имеют его тоже. Или еще один важный факт, дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией. Поэтому развитию двигательной активности учащегося самое серьезное внимание должно уделять учебное заведение, в котором учится ребенок.

Традиционная организация образовательного процесса создает у учащихся постоянные стрессовые перегрузки и способствует развитию хронических болезней. Большинство проблем для здоровья учащихся создается

и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, то есть связано с их профессиональной деятельностью.

В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной системы образования является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

К здоровьесберегающим относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности учеников, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к занятиям, на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать взаимосвязь с медицинским работником учреждения, знакомство с результатами медицинских осмотров учеников, их учет в учебно-воспитательной работе, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы;
- правильный выбор и сочетание физических упражнений

Первое условие оздоровления – это создание на уроках физической культуры гигиенического режима (умение и готовность видеть, а также определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока, и, по возможности, изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков). От правильной организации занятия во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности.

Второе условие – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках (проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.).

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость) и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям проводится в такой последовательности:

- ознакомление (способствует созданию у учеников правильного представления о разучиваемом упражнении). Необходимо: назвать упражнение, образцово его показать в целом, разъяснить влияние на организм и условия применения; показать еще раз по частям с попутным объяснением техники выполнения и требований безопасности.

- разучивание проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и

сложности упражнения применяются различные способы разучивания: в целом (упражнение несложное, доступно для учеников или его выполнение по элементам невозможно), по частям (упражнение сложное и его можно разделить на отдельные части), с помощью подготовительных упражнений (упражнение в целом выполнить нельзя из-за сложности, а разделить на части невозможно).

- тренировка (многократное повторение с постепенным усложнением условий выполнения).

Способы организации учебной деятельности:

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно),

- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами),

- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их),

- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом через определенный промежуток или интервал времени).

Ошибочно полагать, что ребенку достаточно уроков физической культуры, на нем они не восполняют дефицит двигательной активности.

На родительских собраниях должны затрагиваться вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления. На уроках физической культуры должны практиковаться беседы о здоровом образе жизни, прививаться гигиенические навыки.

Большую роль играют другие формы физической подготовки: утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая тренировка. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

В учреждении должна проводиться Спартакиада по видам спорта, организуется подготовка команд к городским, окружным, зональным и областным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях должно участвовать как можно больше обучаемых («Лыжня России», «Кросс нации»). Участие в соревнованиях городского и окружного уровней во многом способствует привлечению школьников к кружковым занятиям.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании работы оздоровительного лагеря при учебном заведении. Одной из форм организации отдыха в лагере являются занятия на свежем воздухе, спортивные игры. Это способствует укреплению здоровья; пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка, все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

Здоровье и бережение как одно из основных направлений в работе образовательного учреждения даст хорошие результаты только при учете всех факторов и условий управления качеством образовательного процесса в целом и при активизации как внутреннего, так и внешнего ресурсного потенциала.

Факты, которые говорят сами за себя.

- минимальная норма количества шагов за день для человека — 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину;

- в 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление;

- для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов;

- по данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из образовательного учреждения;

- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков;

- 30-40% детей имеют избыточный вес;

- у людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца;

- по статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Из всего вышесказанного следует, что нужна реальная, продуманная система мер по изменению отношения общества и каждого его члена к проблеме здоровья. Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

Как может помочь образовательное учреждение и педагог в кардинальном решении данных проблем? Для того чтобы помочь ребенку сохранить его физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего совершенно невероятного. Учащимся просто необходимы двигательные минутки на занятии, которые позволят им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.