

**Э.Ф. Капшанов**

**E.F. Kapshanov**

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Екатеринбургское суворовское военное училище»

Министерства обороны Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FSEE «Yekaterinburg Suworov military school»

of The Ministry of Defence of the Russian Federation

*esvukk@bk.ru*

**Здоровьесберегающие технологии на уроках  
физической культуры**

**The use of health saving educational technologies at physical education**

***Аннотация.** Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность помогают учащимся стать добрее, сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога и общеобразовательной организации в целом.*

***Abstract.** The use of health saving educational technologies at physical education lessons, physical state improvement through physical activity provide students' harmonious development.*

***Ключевые слова:** психическое и физическое здоровье, факторы здорового образа жизни, роль преподавателя физической культуры.*

***Keywords:** mental and physical health, heath life factors, the role of the teacher of physical education.*

В последние годы вопросы охраны здоровья детей стали очень актуальными. Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения являются неотъемлемой частью всего учебного

процесса образовательного учреждения. Одним из действенных средств в этом вопросе является физическая культура.

Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на учащихся.

В результате огромной учебной нагрузки у детей резко снизились основные показатели здоровья: ухудшилось зрение, осанка, и т.д. Поэтому в школе введён третий час физической культуры, т.к. двигательная активность – это биологическая потребность.

Требование Федерального государственного образовательного стандарта, Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских училищ и кадетских корпусов МО РФ, а также Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предъявляют образовательным учреждениям требования к систематическому использованию здоровьесберегающих технологий.

Учебный предмет «физическая культура» – это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к состоянию своего здоровья, содействует воспитанию физических и моральных качеств, укрепляет здоровье и способствует самосовершенствованию. Известно, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние училища на здоровье суворовцев.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в училище, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения). Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным и в особенности не инфекционным заболеваниям.

Из вышесказанного вытекает, что эффективность воспитания и обучения зависит от состояния здоровья. Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать что бы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

Главная задача преподавателя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в училище, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями преподаватель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны. Деятельность преподавателя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь

родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье - не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. У училища достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания училища. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику училища высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом. Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику училища высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы: медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиН; физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся; экологические здоровьесберегающие технологии, которые помогают воспитывать у учащихся любовь к природе, стремление заботиться о ней; технологии обеспечения безопасности; и, наконец, здоровьесберегающие образовательные технологии.

Их следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

Для преподавателя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; - в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; - количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.; -

в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления.

Для подготовки и проведения урока, отвечающего вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность преподавателя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации преподавателей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся.

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. А если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от

предыдущего, самостоятельным и даже надуманным. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.

Элементы физической культуры, помимо самого урока физкультуры, могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач:

- предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности путем активизации мозгового кровообращения и переключением внимания;

- устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза;

- устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

В своей работе я придерживаюсь девиза: «Освобожденных от физкультуры быть не должно, каждый ребенок должен заниматься, исходя из своих возможностей и состояния здоровья».

Деятельность любого педагога должна быть направлена на основные цели: образование и здоровьесбережение учащихся, соблюдая следующие принципы этой деятельности:

- своевременность и правильность постановки задач в освоении здорового образа жизни; учет нагрузки, исходя из возрастных особенностей и работоспособности обучающихся;

- оптимальность распределения учебного материала по мере его освоения;

- создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в процессе обучения;

- квалифицированное медицинское сопровождение;

- формирование у учащихся потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в области здорового образа жизни;

- использование ИКТ в области оздоровительных систем;
- создание оздоровительных и консультативных пунктов здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях;
- взаимодействие с родителями, коллегами по данному вопросу.

Пока еще здоровый образ жизни не на вершине пирамиды ценностей у некоторых подростков в наших училищах. Но именно современный преподаватель личным примером и своим мировоззрением должен научить детей с раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Сама жизнь убеждает нас в том, что целенаправленная здоровьесберегающая деятельность педагога – это формирование и совершенствование культуры здоровья ученика в педагогических системах. Ведь главное чему должен научиться учащийся, выйдя из стен училища – умению адаптироваться в обществе, раскрыться как творческая личность и быть достойным гражданином своей страны.

В Екатеринбургском суворовском военном училище деятельность преподавателей физической культуры направлена на:

- формирование гармоничного физического и духовного развития;
- сохранение здоровья учащегося;
- выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- привитию учащимся знаний по здоровому образу жизни.

Исходя из вышеизложенного, обучающийся должен:

- знать основы физической культуры, историю развития физической культуры и спорта в России, вести здоровый образ жизни;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия, проводить самостоятельные занятия по физической культуре, соблюдать правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях, оказывать первую помощь себе и пострадавшим.



Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач занятия проводятся:

- систематические инструктажи по соблюдению правил безопасности и предупреждения травматизма на занятиях;
- утренняя физическая зарядка;
- закаливание организма;
- развитие и совершенствование у учащихся жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и т.д.;
- обучение подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры);
- развитие физических качеств учащихся;

Кроме того,

- используется оптимальная нагрузка на занятии;
- осуществляется контроль за физическим состоянием суворовцев;
- на теоретических занятиях рассматриваются вопросы здорового образа жизни;
- воспитывается чувства товарищества и коллективизма на занятиях в группах, командах, помощь и взаимопомощь при работе в парах.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность помогают учащимся стать добрее, сильнее духом, поднимают их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога и общеобразовательной организации в целом.