

**Семавина Руслана Богдановна**  
**преподаватель физической культуры**  
**ГБПОУ Белорецкий металлургический колледж**  
**Башкортостан, г. Белорецк**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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. 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.

Методологическим основанием образовательной деятельности, направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий,

формирование здорового образа жизни, может стать личностный подход. С позиции личностного подхода личность должна стать в собственном смысле слова содержанием воспитания. Педагогическим средством является личностно-развивающая воспитательная ситуация, технология конструирования которой разработана и изначально соответствует личности учителя-воспитателя, принципиально не существует вне этой личности. Конечная цель обучения и воспитания — развитие личностных качеств, личностной сферы воспитанника. Личностно ориентированное образование смещает основные акценты воспитательной работы в сторону усилий самого ребенка, что становится методологической основой здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;

- в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;

- личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий.

Данные условия состоят в том, чтобы придать учебному процессу характер здоровьесбережения, изменить его организационные формы. Специфика личностно-ориентированного подхода в здоровьесберегающей

деятельности учителя физической культуры обусловлена, с одной стороны, формированием потребностей, мотивов и целей учащихся, а с другой, - эффективному процессу их продвижения к здоровому образу жизни, ценностям здоровья, его сохранению, саморазвитию в целом на основе приоритетной физкультурно-оздоровительной деятельности. Выбор и освоение на теоретическом и практическом уровнях здоровьесберегающих образовательных технологий учителем физической культуры осуществляется в несколько этапов:

- формирование общей компетентности в области современных образовательных технологий;
- углубленное изучение теоретических основ новой избранной учителем здоровьесберегающей личностно-ориентированной технологии;
- изучение методических разработок на этой основе, и опыта реализации данной технологии другими учителями;
- методическая разработка собственных учебных занятий на основе данной технологии, их адаптация к содержанию учебного курса, специфике своей педагогической деятельности и возрастным и личностным особенностям учащихся;
- экспериментальная апробация технологии, измерение ее педагогической.

Новизна современной образовательной технологии состоит в комбинировании элементов личностно-ориентированных и здоровьесберегающих технологий на уроках по физической культуре. Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры - это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического

процесса. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Здесь мы останавливаемся на технологии личностно-ориентированного физкультурного образования, которая является основной в учебном процессе. Под личностно-ориентированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Личностно-ориентированный подход - это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Обучение двигательным действиям.

Проводится целостным методом с последующей дифференциацией и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучающиеся сильной группы, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. На уроках учащимся даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д.

На уроке обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, ввести карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом будут усложняться. Обязательно контролирую физические нагрузки каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. В подготовительной части урока задания выполняются всеми детьми, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков. В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети подбираются по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений. Особое внимание на уроке уделяем детям с

избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В своей работе применяю методы поощрения, словесные, одобрения. Все отметки обязательно аргументировать. Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также оценивается. Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.

Для эффективной реализации здоровьесберегающих технологий должны быть: кадровые, психолого-педагогические, материально-технические, информационно-методические условия, подготовленность и готовность специалистов к работе по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров, освоением ими дополнительных профессиональных образовательных программ не реже одного раза в 3 года в образовательных учреждениях, имеющих лицензию на правоведения данного вида образовательной деятельности, а также программ стажировки на базе инновационных общеобразовательных учреждений с использованием дистанционных образовательных технологий. Преимущество содержания и форм организации образовательного процесса; учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; индивидуализация обучения).

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфика вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Учебно-методическое обеспечение включает примерную программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре

для общеобразовательных и профессиональных учебных заведений, учебные пособия для учителей физической культуры.

В действительности большинство из этих условий отсутствуют. Материально-техническая база должна постоянно пополняться и обновляться не раз в 10 лет, а по мере морального устарения.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь 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. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности учеников является перспективным. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку.

Работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволяет:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления учащихся, в частности, на уроках физической культуры.

Информационные источники

1. Закон РФ об образовании

2. ФГОС основного общего образования утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. №19644)
3. ФГОС полного общего образования.
4. Дыхан Л.Б. «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – (Библиотека учителя)
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,2004.
6. Кузнецова И.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М., 2003.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: Аркти, 2003.