

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Козловский Александр Владимирович,

преподаватель физической культуры,

ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж № 3»,

Ногинский филиал, г. Ногинск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Здоровье подрастающего поколения наивысшая ценность. Именно здоровая нация сможет добиться успеха в любых видах деятельности. Забота о сохранении и умножении здоровья – наиважнейшее личное дело каждого российского гражданина. Обучить ЗОЖ, сохранить и приумножить здоровье обучающихся – задача каждого из преподавателей. Именно поэтому владение здоровьесберегающими технологиями – приоритетно перед всеми другими образовательными технологиями.

Ключевые слова: здоровье, технология, здоровьесбережение, здоровьесберегающие образовательные технологии.

«Здоровье – это главное жизненное благо» Я. Корчак

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Состояние здоровья обучающихся – важнейший показатель благополучия общества и государства.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога. Она характеризуется качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья; это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как цен-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

ности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Здоровьесберегающая технология - это: условия обучения в образовательной организации (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям обучающегося; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим; использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности. Таким образом, термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее - ЗОТ) можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья».

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

Преподавателям физической культуры близки будут физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различаются следующие технологии: **стимулирующие**: позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки; **защитно-профилактические**: выполнение санитарно-гигиенических норм и требований; ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм; **компенсаторно-нейтрализующие** технологии: физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков; **информационно-обучающие** технологии: обеспечивают уровень грамотности, необходимый для эффективности заботы о здоровье; **гигиенические условия обеспечения учебного процесса**

Использование здоровьесберегающих технологий в работе, совершенствование физического состояния обучающихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых, внеклассные формы физического воспитания и формирование правильного представления о ЗОЖ, комбинирование методов, приемов физического воспитания – все это формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ковалько В.И. *Здоровьесберегающие технологии/ В.И. Ковалько.* – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
2. Мишин Б.И. *Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.* – М.: АСТ «Арстель», 2003. – 528 с.
3. Смирнов Н.К. *Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьеразвивающего образования.* – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.