

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Благодарный Олег Анатольевич,

*учитель физической культуры,
МБОУ «Октябрьскоготнянская СОШ»,
Борисовский район, Белгородская область;*

Герасимов Валерий Владимирович,

*учитель физической культуры,
МБОУ «Борисовская СОШ имени Кирова»,
п. Борисовка, Белгородская область*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы реализации принципов здоровьесберегающей педагогики в рамках современного образовательного процесса. Рассматриваются подходы к использованию здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры. Рассматривается роль физической культуры в формировании здоровьесберегающей образовательной среды в школе.

Ключевые слова: здоровье, технологии, деятельность, физическая подготовка, образовательный процесс.

«Здоровье не означает отсутствие болезней. Это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» [1, стр. 19].

Целью своей профессиональной деятельности я считаю поиск оптимальных средств укрепления и сохранения физического здоровья обучающихся, создание благоприятных условий для формирования у школьников положительного отношения к здоровому образу жизни.

Данная работа должна содействовать формированию гармонично развитой личности через привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовки обучающихся, популяризацию здорового образа жизни, и т.д. [2, стр. 23].

Ряд отечественных педагогов указывает на то, что «урок физической культуры сам по себе всегда является здоровьесберегающим» [1, стр. 47]. Однако, без соблюдения определенных принципов, он перестанет нести в себе положительное содержание. Поэтому, методику работы на уроках физического воспитания я выстраиваю в соответствии с учетом индивидуальных, психологических особенностей обучающихся, их состояния здоровья и уровня развития. Учитывая возрастные особенности школьников использование на уроках физической культуры силовых упражнений ограничено. Они должны «иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов» [4, стр. 54].

В младшем школьном возрасте следует применять разнообразные задания, требующие быстрого кратковременного перемещения и локальных

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты, упражнения с ловлей и бросками мяча и т.д. Среди обучающихся основной школы я применяю скоростно-силовые упражнения: метание мяча, прыжки, спрыгивания и выпрыгивания, переменные ускорения в беге, а также повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

В старшем школьном возрасте мною используется комплекс скоростно-силовых упражнений, упражнений для развития выносливости. Скоростные упражнения у детей сочетаются с упражнениями на расслабление мышц. Например, в беге после отталкивания, нужно расслаблять мышцы голени. «Обучение двигательным умениям и навыкам является важнейшей задачей урока по физическому воспитанию» [1, стр. 19].

Одним из условий успешного выполнения гимнастических упражнений является совершенствование физических качеств, поэтому их развитию следует уделять особое внимание, в том числе и на уроках обучения спортивной гимнастике в 5 классе. В качестве примера можно использовать общеразвивающие упражнения с набивными мячами: например, поднимание набивного мяча 4–5 раз каждой рукой в отдельности вверх и его опускание [3, стр.39].

«Важнейшим компонентом здоровьесберегающей активности является рациональная организация двигательного режима, составной частью которого могут использоваться подвижные игры» [2, стр.31].

Учёт возрастных особенностей обучающихся важен на уроке при выборе типа игры. Так я использую самые доступные игры: русскую лапту, перестрелку, сюжетные, подвижные игры. Их положительной стороной является «минимум затраченного времени на разучивание техники и максимум времени для самой игры» [4, стр. 5].

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физического воспитания позволяет повысить показатели физической подготовленности учеников. Заметно возрастает сплоченность ребят, улучшаются их взаимоотношения, дружеские связи, повышается интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Сущность здоровьесберегающих технологий заключается в том, что «игру нужно заканчивать в тот момент, когда ученики еще увлечены ей, но видны уже первые признаки утомления» [1, стр. 46]. По собственным наблюдениям, эти признаки проявляются в снижении заинтересованности играющих, появлении невнимательности, вялости в движениях, частом нарушении правил, а также в чрезмерном потоотделении, покраснении кожи, резком учащении дыхания и пр.

В 9-11 классах с помощью баскетбола решаю различные задачи всесторонней физической подготовки обучающихся. Так, предлагаю старшеклассникам игру с заданием все время «как можно стремительнее атаковать (для

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

этого время владения мячом ограничиваю до 10 секунд). При этом каждый обучающийся проводит на площадке 3-4 смены, а в 4-5-минутных паузах занимается жонглированием и бросками» Это способствует направленному воспитанию скоростных способностей старшеклассников. [4, стр. 19].

Работа учителя физической культуры немыслима без осуществления внеурочной деятельности, которая способствует формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся. В целях реализации школьной программы «Здоровый образ жизни», я организую и провожу общешкольные спортивные праздники и соревнования: ежемесячные Дни Здоровья, «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.д.

Разработаны и реализуются программы работы со школьниками, которые по медицинским показаниям относятся к специальной медицинской группе. С целью популяризации занятий физической культурой и спортом среди подрастающего поколения, формирования навыков здорового образа жизни использую в своей педагогической деятельности внеурочные формы работы: секции по волейболу, баскетболу, теннису и общей физической подготовке для разновозрастных групп.

Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся позволяет создать ситуацию успеха для ребят с разными физическими возможностями. В результате осуществления связи обучения с практикой посредством организации самостоятельной творческой деятельности обучающихся в урочное и внеурочное время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лизинский В.М. *Приемы и формы в учебной деятельности.* – М.: Центр «Педагогический поиск», 2012. – 176 с.
2. Смирнов Н.К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.* – М.: Аркти, 2013. – 235 с.
3. Сонькин В.Д. *Растем сильными и выносливыми.* – М.: Владос, 2000. – 136 с.
4. Кузнецова И.В. *Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.* – М., 2003. – 23 с.