

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Егоров Григорий Иванович

преподаватель физической культуры

Гамазин Евгений Александрович

преподаватель ОБЖ

Гуманитарно-экономический колледж

Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВПО «Новгородский
государственный университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме – как создать ситуацию успеха в области физического воспитания подростков, улучшить комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, реализуя основы здоровьесберегающих технологий. Авторы также рассматривают возможность обеспечения такого подхода к образовательному процессу, который способствовал бы формированию положительной мотивации процессу сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: сберегающая образовательная среда, здоровьесберегающая технология, планирование образовательного процесса, здоровый образ жизни, физическая активность, рейтинговая система оценивания, внеурочная работа, ситуация успеха.

Произошедшие в последние годы изменения в практике отечественного образования наложили отпечаток и на физическое воспитание. Новые принципы личностно-ориентированного образования, индивидуального подхода в обучении потребовали от педагогов такие методы обучения, которые формировали бы не просто умения, а компетенции. После каждого урока ребята должны видеть,

как улучшается их физическое развитие. Это достигается путем постановки конкретных задач на каждый урок.

Все задачи, исходя из их направленности, принято делить на три группы: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Решение образовательных задач дает обучающимся знания, умения и навыки выполнять физические упражнения. Параллельно с решением образовательных задач педагог ставит и оздоровительные задачи. В этом плане большое значение имеют правильное дозирование нагрузки, надлежащие гигиенические условия проведения занятий, их организация на свежем воздухе.

Для формирования гармонично развитой личности здоровье сберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение. Максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся может создать применение здоровьесберегающей образовательной технологии (совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как охрана и укрепление здоровья обучающихся; создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм; формирование в сознании детей ценностей здорового образа жизни).

Главный признак здорового образа жизни – регулярная физическая активность. Как увлечь ребят физической культурой, сформировать привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями – этот вопрос волнует и родителей, и педагогов. Особое место в вопросах формирования ЗОЖ занимает педагог-организатор ОБЖ. Именно он даёт учащимся первичные знания о понятиях «здоровье» и «ЗОЖ», прививает культуру безопасного отношения к себе и окружающим, в совместной учебной деятельности с учащимися формирует знания, умения и навыки по основам медицинских знаний.

На занятиях необходимо уделять особое внимание организации сберегающих здоровье факторов. Урок должен быть построен таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры.

Образовательная среда сегодня: стратегии развития

Огромное значение имеет эмоциональный климат урока. «Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает». Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает ребятам освоить способы самооздоровления: использование положительных установок на успех в деятельности «У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!»; умение настроить себя на «положительную волну». Как оформление фона урока физической культуры и как сопровождение отдельных его моментов может быть использована тихая мелодичная музыка. Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии на уроке физической культуры придадут бодрость, улучшат самочувствие, психоэмоциональное состояние. При этом важно помнить, что ребята должны получать такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Используя традиции и новаторство, педагогу необходимо быть осторожным, деликатным и предусмотрительным во введении различных оздоровительных приемов. Здесь, как и в медицине, основным принципом является постулат «не навреди».

Исходную и текущую информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых заключается в том, что обучающийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, могут дать контрольные испытания, задания, тестирования. Принципиально важно, чтобы при этом ребенок 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. Особое внимание необходимо обращать на то, что задания должны быть реальными и стимулировать ребят к активной работе.

Создать ситуацию успеха можно, широко используя различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Самостоятельная деятельность учащихся, внесение в напряженную работу элементов игры, необходимого отвлечения, переключе-

чения, успокоения, временного отдыха для регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций организма – все это вселяет в ребят уверенность в своих силах.

Педагогу в организации и проведении урока важно учитывать обстановку и гигиенические условия в классе/спортивном зале (температуру и свежесть воздуха, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.); выбор на уроке методов, способствующих активизации инициативы, самопознания и развития самих обучающихся; среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности, психологический климат, методы повышения мотивации. С ранней весны и до поздней осени занятия по возможности надо проводить на свежем воздухе. Немаловажным фактором является наличие в содержательной части уроков вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни и формирование потребности в этом.

Важное условие подготовки ребят к самостоятельным занятиям – научить их самооценке. Для достижения полной успеваемости, посещаемости и повышения активности на уроках физической культуры хорошие результаты дает использование рейтинговой (балловой) системы оценивания студентов: за определенный период (за месяц, за семестр) набирается в совокупности определенное количество баллов, соответствующее той или иной оценке его деятельности. Такой подход в оценивании действительно позволяет играть оценке стимулирующую роль, адекватно усваивать предъявляемые к ним требования. На основании разработанных критериев обучающиеся сами могут объективно оценивать свои достижения. В качестве основного критерия итоговой оценки успеваемости по дисциплине может стать посещаемость занятий, ориентированных, прежде всего, на индивидуальные темпы развития двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных нормативов. Важно учитывать и полноту приобретенных по дисциплине теоретических знаний, работоспособность на уроке, участие в спортивной жизни учебного заведения.

К сожалению, из года в год увеличивается число студентов, освобожденных от занятий физической культурой. Ребятам, освобожденным от занятий по состоянию здоровья, пропустившим несколько занятий, отнесенным в специальные медицинские группы, имеющим врожденные физические дефекты, следует уделять особое внимание, и они требуют особой организации занятий.

Таким студентам итоговую оценку можно выставлять на основании посещаемости занятий и текущих оценок за знание теоретических и методико-практических аспектов дисциплины (доклады и сообщения по ЗОЖ).

Главным фактором спортивной жизни является внеурочная работа. Привлечение ребят в спортивные секции – одно из приоритетных направлений работы преподавателя физической культуры. Через работу спортивных секций могут быть культивированы такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, легкая атлетика, настольный теннис, атлетическая гимнастика. Соревнования по данным видам спорта на различных уровнях служат пропагандой физической культуры и спорта, здорового образа жизни. Эффективными являются различные внеурочные спортивные мероприятия: «А ну-ка парни!», День здоровья, легкоатлетические кроссы, соревнования по спортивным и подвижным играм, военно-спортивные игры.

К сожалению, здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым не только физически, но и духовно и справится с теми целями, которые определяет для него государство.

Список литературы

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
2. Безруких М.М., Безобразова В.Н., Сонькин В.Д. Здоровьесберегающая школа. – М., Педагогический университет «Первое сентября», 2006.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. – 2004. – №1.