

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Гальцева Оксана Александровна**

ассистент

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

**Ишков Виталий Александрович**

учитель физической культуры

МАОУ «Лицей №5»

г. Губкин, Белгородская область

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** одной из актуальных проблем образования является совершенствование физического воспитания школьников посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий, предполагающих комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников.*

***Ключевые слова:** здоровье учащихся, здоровьесберегающие технологии, образовательные технологии.*

Здоровье человека – довольно актуальная тема разговора для всех времён и народов, а в XXI веке она становится одной из главных. Состояние здоровья школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье учащихся с каждым годом ухудшается.

Основной целью учителя физической культуры является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Учитель физической культуры

своими действиями может разрушить юный, растущий организм, а может и превратить из больного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны. Работа учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать результаты мед. осмотров детей, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности школьников и семьи в целом.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, вооружив его нужным багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Задача здоровьесберегающей педагогики – сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения учащихся беспокоиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Для учителя физической культуры важно уметь правильно организовать урок, так как он считается 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 нарушение утомления.

В классе не должно быть освобожденных от уроков физической культуры, каждый ребенок должен заниматься, исходя из своих возможностей и состояния здоровья.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий обязана быть приоритетным направлением в работе каждого учителя. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий нужно учитывать следующие условия:

1. Создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В прямые обязанности учителя входит умение видеть определенные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока.

2. Проведение уроков на свежем воздухе. Применение оздоровительных сил природы содействует увеличению трудоспособности организма, замедляет процесс утомления.

3. Обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры. Данное условие содействует развитию основных двигательных качеств и поддерживает работоспособность на в течение всего учебного дня на высоком уровне.

Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры – это комплексный современный процесс, базирующийся на изменениях ценностей в отношении к самочувствию подростков, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса. Отбор и усвоение на теоретическом и практическом уровнях здоровьесберегающих образовательных технологий учителем физической культуры осуществляется в несколько шагов:

- создание единой компетентности в сфере идущих в ногу со временем передовых образовательных технологий;
- углубленное изучение теоретических основ новой выбранной учителем здоровьесберегающей личностно-направленной технологии;
- исследование методических разработок на предоставленной основе, и опыта реализации данной технологии иными учителями;
- методическое исследование личных учебных занятий на основе данной технологии, их приспособление к содержанию учебного курса, специфике собственной педагогической деятельности и возрастным и личностным особенностям подростков;
- экспериментальная апробация технологии, измерение ее педагогической отдачи и корректировка;
- освоение технологии в практической деятельности.

Введение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям даст возможность повысить успеваемость по предмету, динамику

подъема физической подготовленности учащихся, энтузиазм подростков к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.