

Наумова Анастасия Сергеевна

учитель

МБОУ «СОШ №57»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье раскрывается сущность здоровьесберегающего подхода в рамках школьного курса физической культуры. Рассматриваются ключевые технологии, методы и организационные формы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также на формирование у них ответственного отношения к собственному физическому и психологическому благополучию.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, оздоровление, двигательная активность, дифференцированный подход, функциональное состояние.

В современной образовательной парадигме здоровьесбережение выступает как комплексная и системная деятельность образовательного учреждения. Она предполагает внедрение в учебный процесс специальных технологий, призванных минимизировать влияние факторов, негативно сказывающихся на здоровье детей и подростков. Здоровьесберегающие технологии представляют собой продуманную систему педагогических, психологических и медико-профилактических воздействий, интегрированных в образовательный процесс для предупреждения и коррекции негативных психофизиологических и личностных состояний обучающихся.

Цель и задачи педагога в контексте здоровьесбережения

Главной целью моей профессиональной деятельности как учителя физической культуры является укрепление и сохранение здоровья школьников через средства и методы физического воспитания. Урок физической культуры по своей сути является здоровьесберегающим, предоставляя учащимся возможность не только физической разрядки, но и эмоциональной разгрузки.

Для реализации этой цели применяется следующий комплекс здоровьесберегающих технологий.

1. *Принцип вариативности и чередования деятельности.* Повышение эффективности урока достигается за счёт разнообразия организационных форм и методических приёмов, а также разумного чередования интеллектуальной и физической нагрузки, теоретических блоков и практических заданий.

2. *Создание психологически комфортной среды.* Урок строится на принципах доброжелательности и взаимного уважения. Замечания и рекомендации, учащимся предъявляются в поддерживающей форме, что способствует снижению тревожности и формированию положительного отношения к занятиям.

3. *Строгая дозировка учебной нагрузки.* Контроль за объёмом и интенсивностью выполняемых упражнений позволяет предотвратить переутомление и перегрузку учащихся, обеспечивая безопасность и положительный эффект от занятий.

4. *Индивидуально-дифференцированный подход.* Учёт индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и здоровья каждого ребёнка позволяет создать для него «ситуацию успеха», что повышает мотивацию и даёт право самостоятельно оценивать свои достижения.

5. *Активное использование природно-оздоровительных ресурсов.* Для повышения резистентности организма к простудным заболеваниям широко практикуется проведение уроков на свежем воздухе (на стадионе, в лесопарковой зоне). Это включает лёгкоатлетическую и лыжную подготовку, спортивные игры (футбол, лапта), что сочетает физическую активность с естественным закаливанием.

6. *Явная воспитательная составляющая.* Уроки физической культуры целенаправленно формируют ценностное отношение учащихся к своему здоровью, способствуя развитию не только физических, но и волевых, нравственных качеств.

Эффективность физического воспитания в школе обеспечивается единством трёх направлений: образовательного, оздоровительного и воспитательного.

1. *Образовательная направленность:*

– реализация программного материала (В.И. Лях, А.П. Матвеев) по освоению двигательных умений и навыков;

- обучение базовым элементам лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), лыжной подготовки;
- соблюдение дидактических принципов (наглядность, доступность, постепенность) с учётом возрастных особенностей;
- применение методик чередования интенсивной работы и phases релаксации;
- мониторинг уровня физической подготовленности и развития физических качеств учащихся.

2. Оздоровительная направленность:

- обеспечение безопасных условий занятий (соблюдение тб, проверка инвентаря);
- укрепление ключевых систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной);
- проведение мероприятий по закаливанию для повышения сопротивляемости неблагоприятным внешним факторам;
- тесное взаимодействие с медицинским работником школы для корректного распределения учащихся по медицинским группам (основная, подготовительная, специальная).

3. Воспитательная направленность:

- учёт возрастных психологических особенностей школьников;
- формирование благоприятного эмоционального фона через использование игровых технологий (подвижные и спортивные игры);
- стимулирование учебной мотивации, оказание педагогической поддержки;
- развитие познавательных процессов и умственных способностей (внимание, память, мышление, анализ, сравнение);
- расширение кругозора учащихся в области разнообразных видов спортивной деятельности.

Синтез этих трёх направлений формирует *физкультурно-оздоровительные технологии*, которые классифицируются по характеру действия:

- *стимулирующие* (закаливание, развитие физических качеств).
- *защитно-профилактические* (соблюдение санитарно-гигиенических норм).

– компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, паузы активного отдыха).

– информационно-обучающие (формирование у школьников компетенций по заботе о собственном здоровье).

Средства и формы организации здоровьесбережения.

1. Санитарно-гигиенические средства:

– соблюдение норм освещённости, проветривания и влажной уборки спортивного зала;

– наличие необходимых бытовых помещений (туалеты, умывальники), укомплектованной аптечки;

– обеспечение возрастного и качественного спортивного инвентаря (мячи, лыжи, маты и т. д.);

– контроль за наличием у учащихся сменной спортивной формы и обуви, адаптированной к занятиям в зале и на открытом воздухе в разное время года.

2. Физические упражнения:

– от простых двигательных действий в рамках структуры урока до сложных тактико-технических комбинаций в спортивных играх.

3. Естественные силы природы:

– интеграция в учебный процесс солнца, воздуха и воды для усиления оздоровительного и закаливающего эффекта. Занятия в лесной местности обогащают организм фитонцидами, способствующими укреплению иммунитета.

Двигательная активность как основа физического здоровья поддерживается через различные формы:

– урочная деятельность (2 урока в неделю);

– занятия в спортивных секциях и кружках;

– участие в спортивных праздниках, «днях здоровья», спартакиадах;

– организация утренней зарядки для младших школьников;

– введение физкультминуток между уроками;

– система домашних заданий.

Структура здоровьесберегающего урока.

1. *Вводно-подготовительная часть*: направлена на организацию учащихся, постановку целей, создание положительного эмоционального настроя и постепенную подготовку организма к предстоящей нагрузке.

2. *Основная часть*: решает ключевые задачи урока: развитие опорно-двигательного аппарата, обучение технике, формирование знаний, развитие двигательных качеств и воспитание личностных характеристик.

3. *Заключительная часть*: обеспечивает постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, подведение итогов и рефлексию.

Критерии эффективности здоровьесберегающего урока

1. *Грамотное структурирование*: плавные переходы между этапами, чередование фаз напряжения и восстановления. Наличие 2–3 кратковременных пиковых нагрузок (до 2 минут) для тренировки сердечно-сосудистой системы. Оптимальная зона пульса – 130–170 уд/мин.

2. *Сбалансированность темпа и информации*: сочетание физической практики с теоретическими insights в области физической культуры.

3. *Активные методы обучения*: преобладание индивидуальной, парной и групповой работы, стимулирующей самостоятельность и активность учащихся.

4. *Дифференциация нагрузки*: учёт индивидуальных показателей здоровья, функциональных возможностей, физической подготовленности и степени утомления от предыдущих нагрузок.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Современные исследования подтверждают, что именно здоровый человек, обладающий высоким уровнем работоспособности, психологической устойчивости и оптимизма, способен максимально реализовать себя в жизни, преодолевать трудности и достигать успеха. Следовательно, ключевой профессиональной компетенцией учителя физической культуры становится способность не просто обучать двигательным действиям, а целенаправленно формировать, сохранять и укреплять здоровье учащихся, закладывая тем основы их долголетия и качественной жизни в будущем.

Объяснение внесённых изменений для повышения уникальности:

- *Перефразирование:* практически все предложения перестроены с изменением порядка слов и использованием синонимов;
- *Структурирование:* текст разбит на логические блоки с подзаголовками, что улучшает восприятие и добавляет уникальности;
- *Научный стиль:* введены термины и словосочетания, более характерные для научных публикаций («образовательная парадигма», «резистентность организма», «познавательные процессы», «синтез направлений»);
- *Добавление новых элементов:* введены разделы «Аннотация» и «Ключевые слова», которые обязательны для публикации; В основном тексте добавлены небольшие пояснения и расширения (например, про фитонциды);
- *Устранение повторов:* убраны дублирующиеся абзацы о воспитательной направленности;
- *Объединение и разделение предложений:* многие предложения из исходного текста были объединены в более сложные синтаксические конструкции или, наоборот, разделены.

Данный вариант статьи является авторской переработкой исходного текста и должен успешно пройти проверку на оригинальность.