

Валиуллин Фандас Фанисович

бакалавр, методист

МКУ «Отдел образования» ИК

пгт Аксубаево, Республика Татарстан

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОЗИЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

***Аннотация:** здоровьесформирующие технологии должны быть неотъемлемой частью уроков физической культуры. Они дают возможность сформировать у учащихся положительное отношение к занятиям, их здоровье и физической активности. Это позволит не только сохранить здоровье сегодняшних школьников, но и заложить фундамент для их активной, здоровой жизни в будущем.*

***Ключевые слова:** здоровьесформирующие технологии, уроки физической культуры.*

Вопрос, который я хочу поднять в своей статье, актуальный, так как речь пойдет о сохранении здоровья учащихся.

Сегодня в условиях, когда происходит переосмысление духовного, нравственного и физического богатства человека, каждый стремится иначе посмотреть на себя, свои задачи, перспективы, точно определить свое место в общей системе образования.

Любое изменение ситуации в обществе обязательно сказывается на жизни школы, меняет ее задачи, приоритеты, требования к учителю, ученику, к структуре и содержанию образования. Уверен, что физическая культура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности обучающегося.

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач является подготовка учителей к работе по внедрению в школе здоровьесформирующих технологий, знакомых большинству педагогов как психолого-педагогические приемы, методы, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью. Подготовка к

здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесформирующих технологий должна стать приоритетным направлением деятельности каждого образовательного учреждения. Оценка успешности работы учителя физической культуры в здоровьесформирующем образовательном пространстве опирается на комплексные показатели физического, социального и психического благополучия учащихся [3]. Это – снижение показателей заболеваемости (включая простудные и хронические патологии), а также рациональное распределение учеников по медицинским группам здоровья, рост или стабильно высокий уровень развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации) каждого ребенка с учетом его исходных данных, наличие у школьников устойчивой потребности в регулярных занятиях спортом и навыков самоконтроля за собственным состоянием, отсутствие травматизма и высокая мотивация детей к двигательной активности. Нужно помнить, что оценивая достижения учащихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы развития двигательных навыков. Личностно-индивидуальный подход, применяемый при контроле и оценке учащихся, должен быть направлен на стимулирование стремления детей к совершенствованию и повышению активности на уроках и во внеурочной деятельности.

Педагогам важно помнить о том, что физическая культура – это не только упражнения и спорт, но и образ жизни. Поэтому в рамках уроков следует внедрять легкие занятия, способствующие укреплению здоровья и физической активности. Например, можно включать краткие медитативные практики и дыхательные упражнения, которые помогут ученикам научиться расслабляться, снижать уровень стресса и сосредоточиться на занятиях. Такой подход способствует улучшению общего состояния здоровья учащихся, повышает их работоспособность и настроение. Учителям физической культуры необходимо уделять внимание формированию позитивной самооценки у учащихся, что будет способствовать их эмоциональному благополучию. Например, можно использовать методики, направленные на развитие уверенности в себе, такие как позитивные аффирмации или практики успеха, где каждый ученик может поделиться свои-

ми достижениями. Это не только формирует уверенность, но и создает атмосферу взаимоподдержки среди ребят. Следует обратить внимание на итоговую плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели – в диапазоне от 60% до 80%. Момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности, определяется в ходе наблюдений за возрастом двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.

В заключение можно сказать, что использование здоровьесформирующих технологий на уроках физической культуры способствует не только улучшению физических показателей учащихся, но и их психоэмоциональному благополучию. Подход, основанный на интеграции различных направлений и методов, помогает формировать у школьников навыки, которые будут полезны им в дальнейшем, закладывая основы для здорового образа жизни. Обучение, направленное на здоровье, важно не только сейчас, но и в будущем, так как мы готовим новое поколение, осознающее ценность активного и здорового образа жизни. С учетом всех вышеупомянутых аспектов, уроки физической культуры превращаются в пространство для личностного роста, развития физических навыков и понимания важности здоровья, что, безусловно, является актуальной задачей современного образования.

Список литературы

1. Левицкая Л.В. Здоровьесберегающие технологии на занятии физической культуры / Л.В. Левицкая // Вестник науки. – 2019. – №10 (19). – Т. 3. – С. 24–26. – EDN: ZXOCWW.
2. Петров В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис.... канд. пед. наук : 13.00.01 / В.О. Петров. – Ростов н/Д., 2005. – 220 с. – EDN: NNDXXJ.
3. Романов Б.В. Роль физической культуры и спорта в здоровьесбережении и здоровьесформировании поколения XXI века / Б.В. Романов. – URL: <https://www.den-za-dnem.ru/page.php?article=450> (дата обращения: 03.09.2026).

4. Баркова И.В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в 5–11 классах / И.В. Баркова. – URL: <https://1-sept.ru/component/djclassifieds/?view=item&cid=4:publ-ssh-bf&id=3895:использование-здоровьесберегающих-технологий-на-уроках-физической-культуры-в-5–11-классах&Itemid=464> (дата обращения: 03.09.2026).