Семиболомут Николай Юрьевич
тренер–преподаватель
ГБОУ СПО «Топкинский технический техникум»
г. Топки, Кемеровская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается организация уроков физической культуры как основная задача здоровьесберегающих технологий.*

Современный этап развития образования отражает социально–культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно–воспитательного процесса. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здравотворческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения.

Методологическим основанием образовательной деятельности, направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий, формирование здорового образа жизни, может стать личностный подход. Развитие внутренней сферы личности в этом аспекте происходит только в конкретной предметной социально–утверждающей деятельности. Педагогическим средством является личностно–развивающая воспитательная ситуация, технология конструирования которой разработана и изначально соответствует личности учителя–воспитателя, принципиально не существует вне этой личности. Конечная цель обучения и воспитания–развитие личностных качеств, личностной сферы воспитанника.

Личностно ориентированное образование смещает основные акценты воспитательной работы в сторону усилий самого ребенка, что становится методологической основой здоровьесберегающих технологий. В этом аспекте воспитание понимается как процесс формирования ценностно–ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе воспитания здорового образа жизни у учащихся развивается устойчивое и, вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего здоровья, творчества и духовного мира.

В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании», программы модернизации образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентира – развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования и сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий, концепций.

В рамках этих преобразований формулируются задачи создания на всех уровнях управления, обеспечивающего развитие образовательных систем без ущерба для здоровья обучаемых, ориентированные на состояние здоровья учащихся и педагогов.

Выбор и освоение на теоретическом и практическом уровнях здоровьесберегающих образовательных технологий учителем физической культуры осуществляется в несколько этапов:

– формирование общей компетентности в области современных образовательных технологий;

– углубленное изучение теоретических основ новой избранной учителем здоровьесберегающей личностно–ориентированной технологии;

– изучение методических разработок на этой основе, и опыта реализации данной технологии другими учителями;

– методическая разработка собственных учебных занятий на основе данной технологии, их адаптация к содержанию учебного курса, специфике своей педагогической деятельности и возрастным и личностным особенностям учащихся;

– экспериментальная апробация технологии, измерение ее педагогической эффективности и корректировка; освоение технологии в практической деятельности.

Наиболее результативным подходом в реализации личностно–ориентированных здоровьесберегающих технологий является разработка интегративных личностно–ориентированных технологий, в которых в качестве «ведущих» могут выступать проектные, игровые, исследовательские (проблемные) технологии, а «обеспечивающих» – диалогово–дискуссионные, технологии сотрудничества и педагогической поддержки.

В нашем техникуме уроки физической культуры проводятся с учетом индивидуальных особенностей учащихся и с учетом их медицинских групп здоровья. Основное направление работы заключается в сохранении здоровья студентов, т.к. у более чем 50% из них имеются

отклонения от норм. Эта работа ведётся поэтапно.

На первом этапе проводим *деление ребят на группы здоровья*. Все знаем, что уровень здоровья у каждого разный: кто–то часто болеет ОРЗ, а кто–то имеет хроническое заболевание, а кто–то здоров. Поэтому, в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, (уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности) студентов совместно с медицинским работником распределяем на три медицинские группы:

1. *В основную медицинскую группу* включаются студенты без отклонений в состоянии здоровья. Они выполняют всю учебную программу в полном объеме.

2. В *подготовительную медицинскую группу* включаются студенты, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии (недостаток веса, лордозы и кифозы) и состоянии здоровья. Они занимаются с основной группой. Оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебных контрольных упражнений в противопоказанных им видах физических упражнений (они указаны в справке о состоянии здоровья или в рекомендациях врача техникума). Эти данные фиксируются преподавателем физкультуры в личной «тетради здоровья» студента. Например: у студента подготовительная медицинская группа. Тест – прыжок в длину с места. Если нет противопоказаний, то прыжок выполняется, если противопоказания есть, то прыжок не выполняется, а оценивается устный ответ по технике выполнения прыжка. Тем самым бережем здоровье студента.

3. В *специальную медицинскую группу* включаются студенты, которым противопоказаны повышенные физические нагрузки. Занятия со студентами данной группы проводится по специальной программе и отдельно от основной группы.

Распределение по группам здоровья проводится совместно с врачом техникума и на основании справок о состоянии здоровья. В начале каждого учебного года справки о состоянии здоровья обновляются.

На *втором этапе работы* по сохранению здоровья студентов, организую уроки, *дифференцируя и индивидуализируя процесс обучения*. Известно, что в юношеском возрасте увеличиваются индивидуальные различия студентов в физическом развитии. Поэтому, в процессе обучения, выборе содержания и методов проведения урока, оценке успеваемости обязательно учитываются:

– половые особенности. Юноши сильнее, чем девушки, поэтому нормы выполнения упражнений у них различны;

– физическое развитие (рост, вес, мышечная масса тела). Например: прыжки через скакалку выполняет студент с избыточной массой тела. Количество прыжков на оценку «5» по норме он не выполнил, но с учетом его индивидуальных особенностей и старания (если оно имело место) студент получает «5»;

– двигательная подготовленность, двигательный опыт и возрастные осо-бенности. Технически сложное двигательное действие, например, нападающий удар в волейболе, предлагается более простой элемент – передачи через сетку.

Наряду с образовательными и воспитательными задачами большое внимание уделяется и оздоровительным задачам. Успешному решению оздоровительных задач способствует проведение занятий на открытом воздухе (первую четверть – сентябрь, октябрь и четвертую четверть – апрель, май).

Третьим этапом оздоровительной работы на уроках физкультуры является получение студентами теоретических знаний, которые помогут им сохранить здоровье, а также использовать их во время самостоятельных индивидуальных и групповых занятиях физкультурой, во время активного отдыха, в походах. Рассматриваем со студентами следующие темы по теории физкультуры «Личная гигиена», «Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, обмен веществ)», «Здоровый образ жизни», «Организация режима дня», «Методы самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями», «Оказание первой помощи при травмах», «Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом» и т.д.

Обязательной составляющей на всех уроках являются *общеразвивающие упражнения* (ОРУ) или *разминка*. Она проводится в водной части урока для подготовки организма к предстоящей нагрузке и во избежание травм. В неё обязательно включаю выполнение упражнений с предметами – скакалкой, обручем, мячами. Использую комплексы общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития координации движений, развития гибкости, упражнения на дыхание. Одной из задач здоровьесберегающих технологий является приобретение знаний и выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья. Это нашло отражение в современных критериях выставления оценок. Если раньше, решающим условием было выполнение нормативов (должен быть конкретный результат в цифрах), то в настоящее время результат составляет, лишь 1/6 оценки, в оставшиеся 5/6 входит:

– полнота приобретенных знаний – теории (спортивной терминологии, техники выполнения упражнений, тактики игры, правил соревнований и судейства и т.д.);

– прочность освоения двигательных навыков;
– умения самостоятельно выполнять доступные физические упражнения;
– активность на уроках физической культуры;
– желание выполнять поставленные перед учеником задачи.

Оценка должна стимулировать активность студента, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить свой результат.

Отдельно организуется в техникуме работа со студентами, отнесёнными к специальной группе здоровья. Такие группы комплектуются в количестве не более 10 – 12 человек с учетом характера заболевания. Занятия проходят при строгой дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода. Посещение таких занятий является обязательным.

Ответственность за посещаемость занятий, организованных для студентов специальной медицинской группы, возлагается на классного руководителя и преподавателя физкультуры, ведущего эти занятия, контролируются завучем и врачом. Студенты данной группы проходят дополнительное медицинское обследование в течение учебного года. Для занятий привлекаются преподаватели физической культуры, имеющие высшее физкультурное образование и прошедшие специальные семинары.

Таким образом, организация уроков физической культуры в нашем техникуме выполняет основную задачу здоровьесберегающих технологий: главное – не результат, а здоровье. А преподаватель старается создать условия для укрепления и сохранения здоровья студентов.

Список литературы

1. Лопуга В.Ф. Физическая культура в условиях реализации ФГОС. [Электронный ресурс] //Школы здоровья Алтайского края: [сайт]. [2013] URL: http://www.valeo.akipkro.ru/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=93&Itemid=230.
2. Урок физкультуры. Образовательная направленность. [Электронный ресурс]//Сайт учителей физкультуры: «Физкультура на «5»: [сайт]. [2013] URL: http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/urok-fizkultury-obrazovatelnaya-napravlennost.html.
3. Якушина Е.В. Готовимся к уроку в условиях новых ФГОС. [Электронный ресурс] // Открытый класс. [сайт]. [2013] URL: http://www.openclass.ru/node/305985.