

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

Автор: Великанова Кристина Алексеевна,
учитель физической культуры МАОУ СОШ № 48, г. Екатеринбург

Аннотация

В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках физической культуры. Раскрываются основные условия организации безопасной и эффективной двигательной деятельности школьников. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу, дозированию физической нагрузки, созданию благоприятной психологической атмосферы, профилактике травматизма и формированию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, двигательная активность, школьники, индивидуальный подход, безопасность.

Здоровье ребёнка является одной из главных ценностей семьи, школы и общества. Однако современный образ жизни школьников нередко сопровождается недостатком двигательной активности, длительным использованием электронных устройств, повышенной учебной нагрузкой и эмоциональным напряжением. Всё это может приводить к утомлению, нарушению осанки и снижению общей работоспособности.

В таких условиях урок физической культуры приобретает особое значение. Его задача заключается не только в развитии силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Грамотно организованный урок должен укреплять здоровье ребёнка, помогать ему справляться с нагрузками, поддерживать интерес к движению и формировать полезные привычки [2].

Здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры — это не отдельное упражнение или метод. Это целая система работы учителя, при которой содержание урока, физическая нагрузка, условия занятий и характер общения с детьми направлены на сохранение и укрепление их физического и психологического здоровья.

В нашей статье мы рассматриваем основные принципы здоровьесберегающего урока:

Первым и наиболее важным принципом является безопасность. До начала занятия учитель проверяет состояние спортивного зала, оборудования и инвентаря. Учащиеся должны знать правила выполнения упражнений, способы страховки и требования к спортивной форме. Особенно важно соблюдать дисциплину при работе со снарядами, выполнении прыжков, метаний, гимнастических и игровых упражнений [1].

Второй принцип - соответствие нагрузки возрасту и возможностям детей. Даже в одном классе уровень физической подготовленности учащихся может значительно различаться. Кто-то регулярно занимается спортом, а кому-то трудно справиться с обычными упражнениями. Поэтому одинаковая нагрузка не всегда бывает одинаково полезной. Учителю необходимо учитывать возраст, пол, состояние здоровья, медицинскую группу и индивидуальные особенности каждого ребёнка [6].

Третий принцип - постепенность. Нагрузку следует увеличивать последовательно: от простых упражнений к более сложным, от знакомых движений к новым, от умеренного темпа к более интенсивному. Резкое повышение нагрузки может стать причиной переутомления, снижения интереса к занятиям или травмы.

Не менее важен принцип положительной мотивации. Урок не должен превращаться для ребёнка в постоянную проверку его физических возможностей. Важно, чтобы каждый ученик мог почувствовать успех: правильно выполнить новое движение, улучшить личный

результат, помочь команде или проявить настойчивость. Сравнивать следует прежде всего сегодняшние достижения ребёнка с его собственными предыдущими результатами [8].

В своей работе я использую рациональный способ организации урока, так как здоровьесберегающая направленность урока во многом зависит от его структуры. Каждая часть занятия выполняет свою задачу.

Подготовительная часть помогает организовать класс и постепенно подготовить организм к нагрузке. В неё включаются ходьба, лёгкий бег, упражнения для основных групп мышц, суставная гимнастика и задания на внимание. Разминка должна соответствовать содержанию основной части. Например, перед прыжками необходимо уделить внимание мышцам ног и голеностопным суставам, а перед занятиями с мячом — плечевому поясу и кистям рук [4].

В основной части решаются образовательные и развивающие задачи урока. Ученики осваивают двигательные действия, развивают физические качества, участвуют в играх и эстафетах. Нагрузка должна чередоваться с кратковременным отдыхом и менее интенсивными заданиями. Важно избегать длительных простоев в очереди, поскольку они снижают моторную плотность урока и могут приводить к потере внимания.

Заключительная часть необходима для постепенного восстановления организма. В неё можно включать спокойную ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и растягивание. В конце занятия полезно кратко подвести итоги и предложить детям оценить своё самочувствие [9].

Одним из важнейших элементов здоровьесбережения является дифференциация заданий. На практике это может быть разное количество повторений, различная дистанция, темп движения, высота препятствия или сложность упражнения. При этом варианты заданий не должны восприниматься детьми как деление на «сильных» и «слабых».

Лучше представлять их как разные уровни сложности, каждый из которых позволяет добиться собственного результата.

Особого внимания требуют учащиеся подготовительной и специальной медицинских групп. Их участие в уроке организуется с учётом медицинских рекомендаций. Для таких детей подбираются доступные упражнения, исключаются противопоказанные нагрузки, увеличивается время отдыха. Важно, чтобы ребёнок не оставался в стороне от деятельности класса и не чувствовал себя исключённым из общего процесса.

Для контроля интенсивности занятия учитель использует педагогическое наблюдение, учитывает внешний вид и поведение учащихся, при необходимости контролирует частоту сердечных сокращений. Насторожить должны резкая бледность или сильное покраснение лица, головокружение, нарушение координации, жалобы на боль и затруднённое дыхание. В подобных ситуациях нагрузку необходимо немедленно снизить или прекратить.

Технологии, применяемые мной на уроках физической культуры, представляют собой следующую взаимосвязанную и ключевую особенность.

На уроках могут использоваться различные здоровьесберегающие приёмы. К ним относятся упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление, растягивание и развитие координации. Их содержание определяется возрастом детей и задачами конкретного занятия.

Игровые технологии позволяют повысить двигательную активность и поддержать интерес к уроку. Подвижные игры и эстафеты развивают физические качества, учат соблюдать правила, действовать в команде и контролировать эмоции. Однако игра должна быть безопасной, понятной и соответствовать подготовленности учащихся. Учителю важно следить, чтобы стремление к победе не приводило к конфликтам или необдуманным действиям [6].

Элементы круговой тренировки помогают организовать работу класса и подобрать нагрузку разного уровня. На каждой станции учащиеся выполняют определённое

упражнение, после чего переходят к следующему заданию. Количество повторений и время работы можно изменять с учётом возможностей детей.

Полезным инструментом является самоконтроль. Школьников следует постепенно учить оценивать своё состояние: замечать усталость, контролировать дыхание, измерять пульс и понимать, когда нагрузку необходимо уменьшить. Эти навыки пригодятся ребёнку не только на уроке, но и при самостоятельных занятиях.

В процессе урока мне важно чтобы был психологический комфорт

Здоровьесбережение связано не только с физической безопасностью. Не менее значимо эмоциональное состояние ребёнка. Страх допустить ошибку, насмешки одноклассников и резкие замечания учителя могут надолго снизить интерес к физической культуре.

Поэтому на уроке необходимо создавать доброжелательную атмосферу. Замечания должны быть конкретными и корректными, а похвала - заслуженной. Важно отмечать старание, дисциплинированность и личный прогресс. Не следует публично обсуждать особенности телосложения или физические ограничения учащихся.

При распределении на команды желательно избегать ситуации, когда одних и тех же детей постоянно выбирают последними. Учитель может заранее формировать равные команды или использовать нейтральные способы распределения. Это помогает сохранить уважительные отношения и предупреждает психологический дискомфорт.

Урок физической культуры должен давать учащимся не только двигательные навыки, но и практические знания. Дети должны понимать, зачем нужна разминка, почему нагрузку увеличивают постепенно, как восстановиться после упражнения, какую роль играют сон, питание, питьевой режим и регулярная физическая активность [5].

Полезно объяснять эти вопросы кратко и непосредственно во время занятий. Например, выполняя упражнения для мышц спины, можно напомнить об их значении для сохранения правильной осанки. После интенсивной работы — обратить внимание на восстановление дыхания. Такая информация лучше усваивается, когда она связана с личным опытом ребёнка.

Большую роль играет личный пример учителя. Спокойное общение, соблюдение требований безопасности, аккуратность и уважительное отношение к каждому ученику помогают формировать правильное отношение к здоровью.

Поводя, итог хочется сказать, что здоровьесберегающие технологии являются не дополнением к уроку физической культуры, а основой его грамотной организации. Их применение предполагает безопасные условия занятий, рациональное дозирование нагрузки, индивидуальный подход, профилактику травматизма, психологический комфорт и обучение детей навыкам самоконтроля.

Главным результатом такой работы становится не только выполнение учебных нормативов. Намного важнее, чтобы ребёнок понимал значение двигательной активности, умел учитывать состояние своего организма и сохранял желание заниматься физической культурой. Если после урока ученик чувствует разумную усталость, эмоциональный подъём и уверенность в своих возможностях, значит, занятие действительно способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в школе: 1–11 классы. — Москва: ВАКО, 2004.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — Москва: АПКИПРО, 2002.
8. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — Москва: Просвещение.
9. Лях В. И. Физическая культура. 5–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — Москва: Просвещение.
10. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник. — Санкт-Петербург: Лань, 2004.