

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Попов Андрей Викторович¹,

старший преподаватель,
Социально-педагогический институт,
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,
г. Мичуринск, Россия

Чиркин Михаил Алексеевич²,

директор Турмасовского филиала
МБОУ Заворонежской СОШ Мичуринского района
Тамбовской области, Россия

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья школьников является одной из актуальнейших задач, стоящих перед современной школой. В статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья и технологии формирования здорового образа жизни школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура.

Физическая культура – необходимое условие существования и развития человека, важнейший компонент его общественной и социальной деятельности. Это комплексное социальное явление, включающее все многообразие факторов влияния на здоровье и физическое развитие человека. Здоровье и физическая культура – это тождественные, неразрывные в своих проявлениях понятия.

Современные школьники, в подавляющем большинстве, не обладают компетенциями, позволяющими им заботиться и сохранять свое здоровье. Согласно результатам опроса, который мы провели с обучающимися 9-11

¹Попов А.В. andrey-popov-1979@inbox.ru

² Чиркин М.А.

классов, 30% школьников указали спорт как главную компоненту здоровья. Для 25% обучающихся к основным проявлениям здоровья относится полноценная и веселая жизнь, а 55% считают, что здоровье – это отсутствие болезней.

Для того чтобы сохранить свое здоровье, 60 % опрошенных учеников считают необходимым заниматься физической культурой и спортом. Отсутствие вредных привычек, как условие сохранения здоровья, отметили 30 % старшеклассников.

Полученные данные свидетельствуют о наличии разрозненных и не систематизированных знаний о здоровье у большинства школьников.

Воспитание у человека ответственного отношения к своему здоровью и культуры ЗОЖ является очень актуальной, важной и, безусловно, очень сложной и многогранной социальной и психолого-педагогической проблемой, ведущая роль в решении которой принадлежит школе. Для формирования компетенций в области здорового образа жизни в школе используется целый комплекс специально-организованных оздоровительно-образовательных мероприятий.

Согласно проведенному нами анкетированию, 65 % опрошенных школьников считают, что здоровый образ жизни – это занятия спортом и закаливание, 20 % - рациональное питание и соблюдение режима дня, 10 % - отсутствие вредных привычек, 5 % детей – не знает что это такое. На вопрос, «На каких уроках учителя чаще всего беседуют с вами о здоровье и здоровом образе жизни?» ответы разделились следующим образом: 50 % - физическая культура, 30 % - биология, 20 % - основы безопасности жизнедеятельности.

Таким образом, по мнению обучающихся, оздоровительный потенциал физической культуры и спорта обладает неоспоримым преимуществом по сравнению с другими формами и видами работы школы по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни [1].

На наш взгляд, уникальная особенность учебного предмета «Физическая культура» состоит в имеющемся у него потенциале для

формирования особенных компетенций, специальных теоретических знаний и практических умений и навыков. На уроках физической культуры дети познают собственный организм, его особенности и возможности в их функциональной взаимосвязи.

На уроках физической культуры необходимо использовать приемы и технологии здоровьесбережения, которые позволят максимально эффективно и комфортно сформировать у детей навыки здорового образа жизни и будут способствовать укреплению психического и физического здоровья детей.

Прежде всего – это чередование различных видов деятельности на уроке, например, комбинирование игрового, соревновательного и кругового методов. Наиболее эффективными здесь являются уроки в нетрадиционной форме, например сюжетно-ролевые уроки при работе с младшими школьниками, уроки здоровья – для обучающихся старших классов.

При этом надо не забывать про дозировку заданий и упражнений, учитель не должен допускать перегрузки обучающихся.

Очень важна благоприятная дружеская обстановка на уроке. Необходимо обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей, анализировать, как они воспринимают задания педагога, как оценивают его работу. Требования и замечания предъявлять только в корректной форме.

Индивидуальный подход к каждому ребенку. Необходимо для каждого ребенка создать ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной задач учителя физической культуры является повышение устойчивости детского организма к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится естественное

закаливание организма. Поэтому необходимо максимально часто проводить уроки на свежем воздухе, которые могут включать в себя легкую атлетику, лыжную подготовку, футбол.

Физическая культура обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Список литературы

1. Попов, А.В. Физическая культура и спорт как основная составляющая часть здорового образа жизни школьников / Попов А.В. // Психологические и педагогические основы интеллектуального развития: сб. статей Международной научно-практической конференции (1 февраля 2018 г., г. Самара) В 2 ч. Ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 100-102.

2. Попов, А.В. Формирование здорового образа жизни школьников средствами физической культуры и спорта / Попов А.В. // Актуальные проблемы науки и образования: сб. статей по итогам науч.-исслед. и инновац. работы Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ за 2017 год / под общ. ред. В.Я. Никульшина. – Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2017. – С. 76-79.

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Popov Andrey Viktorovich ,

senior lecturer,

Social and pedagogical Institute,

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

Chirkin Mikhail Alekseevich ,

Director Turbovskogo branch

Zavoronezhskoe school Michurinsky district

Tambov region ,Russia

Annotation. Preservation and strengthening of health of schoolchildren is one of the most urgent tasks facing the modern school. The article deals with the issues of health preservation and technology of formation of a healthy lifestyle of schoolchildren at the lessons of physical culture.

Key words: health, healthy lifestyle, health-saving technologies, physical culture.