

Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры

Лябогин Александр Анатольевич,
учитель физической культуры
МБОУ "Назиевская СОШ"

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 здоровьесберегающей деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

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.

В чем значимость направленности образования на сохранение здоровья детей, формирование их здорового образа жизни?

В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению. На различных этапах возрастного развития человек получает информацию об этом в семье, в школе и, наконец, в лечебном учреждении. Информация отрывочная, случайная, не носит системного характера, зачастую весьма противоречивая. Отсюда проблема разработки таких здоровьесберегающих технологий, которые в процессе преподавания физической культуры могли вооружить растущего человека методологией здоровья и средствами его формирования.

Учитывая тенденции падения уровня рождаемости и здоровья людей (прежде всего детей и подростков) и неспособность органов здравоохранения справиться не только с

профилактикой, но и с повышением уровня заболеваемости, разработка технологий, направленных на формирование здорового образа жизни, сохранение и сбережение здоровья должна стать приоритетной. Такая система может и должна иметь своей основной задачей совместную работу учителей физической культуры, врачей, психологов и др. по сохранению и укреплению здоровья людей и профилактике различных форм учебной, социальной и профессиональной дезадаптации.

Что является основанием образовательной деятельности в области здоровьесбережения?

Методологическим основанием образовательной деятельности, направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий, формирование здорового образа жизни, может стать личностный подход. С позиции личностного подхода личность должна стать в собственном смысле слова содержанием воспитания. 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.

Каковы условия эффективности использования здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры?

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;
- в процессе работы учителя будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;

- лично-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих лично-ориентированных технологий.

Какие этапы нужно пройти учителю для внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры?

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 лично-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.

Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется различный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

- медико - гигиенические технологии (МГТ);
- физкультурно - оздоровительные технологии (ФОТ);
- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);
- здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ);
- существуют и другие основания для классификации
- здоровьесберегающих технологий.

По характеру действия они могут быть подразделены на следующие группы:

- защитно-профилактические;

- компенсаторно-нейтрализующие;
- стимулирующие;
- информационно-обучающие.

Образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если задействованы различные каналы. Например, от просто прочитанного в памяти остается только 10% информации, от услышанного -20%, от увиденного -30%, от того, что слышим и видим, -50%; от того, что используем в своей практической деятельности и особенно в самостоятельном творчестве – 90%. Отсюда вывод: необходимо использовать различные источники информации.

- Обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния учащихся и учителя.
- Помощь учащимся в адаптации к новым условиям.
- Создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на уроках.
- Создание ситуации успеха, которая позволяет человеку находится в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные при выполнении заданий, незнанием учебного материала.
- Использование лично ориентированного подхода, организация различных форм деятельности (групповая, коллективная и т.д.).
- Использование нетрадиционных игровых форм проведения урока, создание условий для проявления творческой активности (конкурсы кроссвордов, стенных газет, рефератов, стихотворений по изучаемой теме), проведение внеклассных мероприятий.
- Совместная работа с психологом по выявлению психологических особенностей учеников для выработки лично ориентированного подхода к обучению и воспитанию.

Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу не менее 60% и не более 75-80%.

Каждый урок для школьника – это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности. Энергичных детей с блеском в глазах мы, как правило, видим лишь на переменах, а вот со звонком на урок исчезает горящий взгляд, сходит улыбка, меняется и осанка: опущены плечи, свисает голова.

Необходима разрядка, поэтому необходимо устраивать паузы, так называемые физкультминутки, когда дети выполняют несложные упражнения. Правда, порой педагоги

неохотно идут на это. Не хочется прерывать насыщенный сложным материалом урок, отвлекаться. Но все же такие паузы – необходимый элемент урока. Но и к ним надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Например, «оживить» урок эмоционально или применить игру (в группах, в парах, у доски) для продвижения детей по классу. Поочередно поручать проведение физкультминуток самим детям. Научить детей пользоваться необходимым набором упражнений для саморелаксации на уроке в школе и дома.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.