

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Волошина Наталья Николаевна, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
основная общеобразовательная школа № 23 имени Надежды Шабатько г. Новокубанска
А.А.Костенко, к.псх.н., доцент
ФГБОУ ВО Армавирского государственного педагогического университета

Аннотация: в статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях современного образовательного процесса, акцентируется внимание на роли уроков физической культуры как одного из ключевых инструментов формирования здорового образа жизни. Представлен анализ спектра здоровьесберегающих технологий, применяемых на данных занятиях, их классификация, а также конкретные примеры применения. Особое внимание уделяется роли педагога как инициатора и носителя здоровьесберегающей парадигмы, а также перспективам интеграции современных инновационных подходов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, уроки физической культуры, здоровье обучающихся, физическое развитие, двигательная активность, мотивация, профилактика, здоровый образ жизни.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: WAYS TO ENHANCE THE EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROCESS

Natalya Nikolaevna Voloshina, Physical Education Teacher,
Nadezhda Shabatko Municipal Autonomous Educational Institution
Secondary Comprehensive School No. 23, Novokubansk
A.A. Kostenko, PhD in Psychology, Associate Professor,
Armavir State Pedagogical University

Abstract: This article examines the issue of maintaining and improving students' health in the modern educational environment, focusing on the role of physical education classes as a key tool for fostering a healthy lifestyle. An analysis of the range of health-saving technologies used in these classes, their classification, and specific application examples are presented. Particular attention is paid to the role of the teacher as the initiator and bearer of a health-saving paradigm, as well as the prospects for integrating modern innovative approaches.

Key words: health-saving technologies, physical education lessons, students' health, physical development, motor activity, motivation, prevention, healthy lifestyle.

Современная система образования сталкивается с комплексом вызовов, связанных с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения. Изменения в образе жизни, увеличение учебной нагрузки, недостаточная двигательная активность и прогрессирующая информатизация приводят к росту числа учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, снижению их физической работоспособности и общего уровня жизнеспособности. В этом контексте уроки физической культуры приобретают особую значимость,

выступая не только как средство освоения двигательных навыков и развития физических качеств, но и как мощный ресурс для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Переход к здоровьесберегающей парадигме в образовании требует от педагогических коллективов, и в особенности от учителей физической культуры, освоения и активного применения специальных технологий, направленных на минимизацию негативного воздействия образовательной среды и максимизацию позитивного влияния на физическое и психическое благополучие учащихся.

Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) на уроках физической культуры – это совокупность целенаправленных, системно организованных педагогических воздействий, направленных на формирование основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, укрепление здоровья и профилактику заболеваний обучающихся через рациональную организацию учебного процесса, создание благоприятной психологической и гигиенической среды, а также использование индивидуализированных подходов.

Сущность ЗСТ на уроках физкультуры заключается в: оптимизации двигательной активности: Обеспечение адекватной по интенсивности и объему физической нагрузки, ее вариативности и соответствия индивидуальным возможностям учащихся; создании условий для всестороннего развития: Гармоничное развитие всех систем организма, формирование осанки, координации движений, ловкости, быстроты, силы и выносливости: формировании ценностного отношения к здоровью: воспитание осознанного отношения к своему здоровью, понимание его значимости, формирование мотивов к занятиям физической культурой и спортом; профилактике заболеваний и травм: Целенаправленные меры по предотвращению развития хронических заболеваний, снижение рисков получения травм во время занятий; создании психологически комфортной

среды: Формирование позитивной мотивации, снижение уровня стресса, создание ситуации успеха для каждого ученика.

Разнообразие ЗСТ, применяемых на уроках физкультуры, позволяет классифицировать их по различным критериям. Практически значимой является классификация, предложенная Н.К. Смирновым (2003), которая включает следующие группы:

1. Технологии, основанные на рациональной организации учебного процесса:

- Индивидуализация и дифференциация: Учет особенностей физического развития, состояния здоровья, уровня подготовленности и интересов учащихся. Примеры: выполнение разных вариантов упражнений, определение индивидуальных норм нагрузки, распределение по группам в зависимости от подготовленности.

- Вариативность и цикличность: Чередование видов физической активности, применение различных форм и методов обучения, систематизация нагрузок. Примеры: смена видов спорта в течение года, использование игровых методов, организационное оформление урока (разминка, основная часть, заминка).

- Эмоциональная насыщенность: Создание атмосферы психологической комфортности, использование игровых форм, юмора, соревновательных моментов, поощрение.

- Оптимизация динамики умственной и физической работоспособности: Грамотное чередование нагрузок и отдыха, использование различных упражнений на разных этапах урока.

2. Технологии, обусловленные спецификой предмета "Физическая культура":

- Здоровьеформирующие технологии: Комплексы упражнений, направленные на развитие определенных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Примеры: упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные упражнения, направленные на улучшение вентиляции легких, упражнения для развития координации.

- **Здоровьеукрепляющие технологии:** Технологии, направленные на закаливание организма, повышение его сопротивляемости к неблагоприятным факторам. Примеры: использование воздушных ванн, обливаний (при наличии условий), оптимизация температурно-влажностного режима в зале.

- **Здоровьесберегающие технологии:** Технологии, направленные на профилактику травматизма и снятие мышечного и психического напряжения. Примеры: тщательная разминка и заминка, обучение правильной технике выполнения упражнений, использование элементов релаксации, йоги, самомассажа.

3. Технологии, использующие новые подходы к обучению:

- **Игровой метод:** Активное использование подвижных игр, эстафет, спортивных игр для развития физических качеств и формирования мотивации.

- **Соревновательный метод:** Использование соревнований как средства повышения мотивации, но с акцентом на преодоление себя, а не только на победу над соперником.

- **Интерактивные технологии:** Использование мультимедийных средств, интерактивных тренажеров, видеоматериалов для демонстрации упражнений, объяснения техники, контроля выполнения.

- **Туристско-краеведческая деятельность:** Организация походов, экскурсий, спортивных туристических слетов, способствующих активному отдыху и познанию окружающей среды.

Учитель физической культуры является ключевой фигурой в процессе внедрения и реализации здоровьесберегающих технологий. Его профессиональная компетентность, личностные качества и педагогическая

позиция определяют успешность этого процесса. Задача учителя состоит не только в передаче знаний и формировании умений, но и в создании условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учеников.

Основными аспектами деятельности учителя являются: профессиональная подготовка и глубокие знания в области возрастной физиологии, педагогики, психологии, методики преподавания физической культуры, а также владение различными здоровьесберегающими технологиями; личный пример: демонстрация приверженности здоровому образу жизни, активная жизненная позиция; формирование мотивации: стимулирование интереса к занятиям физкультурой через разнообразные формы и методы, создание ситуации успеха, поощрение; индивидуальный подход: внимательное отношение к каждому ученику, учет его физических возможностей, состояния здоровья, психологических особенностей; создание безопасной среды: обеспечение безопасности на занятиях, профилактика травматизма, контроль за исправностью инвентаря; просветительская деятельность: проведение бесед, лекций о здоровом образе жизни, правильном питании, режиме дня, гигиене.

Дальнейшее совершенствование системы здоровьесбережения на уроках физкультуры предполагает:

1. Интеграцию новых технологий: Активное использование цифровых образовательных ресурсов, VR/AR-технологий, фитнес-трекеров для мониторинга физической активности и персонализации нагрузки.
2. Развитие системы ранней диагностики: Более тесное взаимодействие с медицинскими работниками для своевременного выявления и коррекции проблем со здоровьем.
3. Межпредметные связи: Интеграция вопросов здоровья и физической культуры в содержание других учебных предметов (биология, ОБЖ, психология).

4. Вовлечение родителей: Активное привлечение родителей к формированию здорового образа жизни детей, проведение совместных мероприятий.
5. Научно-методическое сопровождение: Постоянное проведение исследований, разработка новых методик и технологий, обмен опытом между педагогами.

Здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью современного урока физической культуры. Их целенаправленное и систематическое применение позволяет не только повысить эффективность образовательного процесса, но и существенно улучшить показатели здоровья обучающихся, сформировать у них устойчивую потребность в здоровом образе жизни, что является залогом успешной социализации и полноценного развития личности. Дальнейшее развитие и внедрение ЗСТ требует комплексного подхода, активной позиции педагогов, поддержки администрации образовательных учреждений и вовлеченности всего педагогического сообщества.

Список используемой литературы:

1. Смирнов Н.К. Педагогика здоровья. – М.: АРКТИ, 2003. – 160 с.
2. Виленский М.Я., Пономаренко В.А. Управление двигательной активностью. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
3. Попова Т.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры // Молодой ученый. – 2019. – № 10 (248). – С. 364-366.
4. Бальсевич В.К. Феномен спортивного воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 2-6.
5. Здоровьесберегающая деятельность учителя физической культуры: учебно-методическое пособие / под ред. Л.Б. Коваль. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 190 с.