

**Власов С.В.**

## **Использование здоровьесформирующих технологий на уроках физической культуры**

*МАОУ «СПШ №33», г. Старый Оскол*

В условиях внедрения в массовое образование Федерального государственного стандарта общего образования, актуально исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесформирующей работе образовательного учреждения.

Под здоровьесформирующей образовательной технологией мы понимаем такую методическую систему, которая целенаправленно решает задачи информационно-психологической безопасности учащихся (чувственно-эмоционального, физического, интеллектуального, личностного, духовно-нравственного), как педагогических предпосылок здоровья ребенка.

Проблемы здоровья являются причиной для беспокойства. Если мы 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, но и физически.

Главный принцип в работе преподавателя физической культуры — не навреди. Начиная внедрение даже самых безобидных здоровьесформирующих технологий, необходимо четко представлять всю меру своей ответственности и своих возможностей.

Как следует из практики, работу учителя физической культуры принято оценивать процентами выполнения учащимися учебных нормативов, Президентских тестов, норм ГТО. Это толкает преподавателей на всемерное увеличение нагрузки на уроках физической культуры, иногда превышающей возможности организма занимающихся, что крайне нежелательно. Очень важно знать факторы, определяющие нагрузку, и умело их использовать.

Выполнение многих учебных нормативов зависит от уровня развития следующих параметров: - быстрая (взрывная) сила необходима для спринтерского бега, метания гранаты, прыжков; статическая сила для удержания ног в положении угла; силовая выносливость необходима для лыжных гонок, плавания и подтягивания.

Спортивная наука достаточно хорошо разработала объемы и режимы работы для максимального развития каждого вида силы. Но данные критерии не всегда подходят к условиям урока физической культуры в школе. Здесь необходимо развивать все физические качества, укладываясь в рамки трех занятий в неделю. Следовательно, основную работу по развитию силовых качеств рациональнее переносить во внеурочные занятия по индивидуальным планам и при выполнении домашних заданий.

Над развитием быстроты необходимо работать лишь до появления признаков усталости, и ни в коем случае не применять метод «до отказа», до появления усталости. Темп выполнения упражнений всегда должен быть максимальным, но индивидуальная нагрузка должна четко определяться скоростью пробегаемых отрезков и координацией движения. При снижении скорости или нарушении координации нужно немедленно прекратить работу над развитием быстроты. При снижении темпа бега из-за усталости начинается развитие скоростной выносливости, но при малых длинах пробегаемых отрезков оно малопродуктивно.

Установлено, что непосредственная причина утомления учащихся на уроках физической культуры зависит не столько от состояния мышц и физической подготовки, сколько от состояния центральной нервной системы. Поэтому уроки физического воспитания не должны проводиться шаблонно, каждый урок должен вызывать желание снова и снова испытывать радость движения, сопровождаться только положительными эмоциями. И эти эмоции должны зависеть не от удовольствия легкой доступности тех или иных физических упражнений, а от радости преодоления, радости победы над собой; ведь даже небольшие, но зримые достижения рождают веру в

конечный успех - быть равным среди равных, выполнить нормативы, сдать нормы ГТО или просто получить хорошую оценку.