

*Абзалова Светлана Вячеславовна,  
кандидат биологических наук, доцент  
доцент подразделения «Физическое воспитание»  
Казанский Государственный Энергетический Университет  
Россия, г. Казань*

*Ткачук Д.В.,  
студент  
3 курс, факультет «Энергообеспечение промышленных предприятий»  
Казанский Государственный Энергетический Университет  
Россия, г. Казань*

## СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация:* Статья посвящена здоровьесберегающим технологиям, физической культуре, и типам технологий.

*Ключевые слова:* Методика, воспитание, активность, организм.

*Annotation:* The article is devoted to health-saving technologies, physical culture, and types of technologies.

*Key words:* Method, education, activity, organism.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия в сферах физической культуры, между преподавателем и учеником.

Под здоровьесберегающим технологиям, можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же относить ЗТ к более узкой здоровьесберегающей задачи, то к ним будут относиться педагогические приемы, методы, технологии,

которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов.

Все технологии взаимосвязаны в единую систему работы на занятиях по укреплению и сохранению здоровья. Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье учащихся. Прошуршав литературу я опишу вам более современные типы технологи, но перед этим следует обратить внимание на основные принципы внедрения и реализации их в деятельность образовательных организаций.

1.Комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья студентов, структуры воспитательно-образовательного процесса.

2.Непрерывность проведения мероприятий в течении одного года.

3.Интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс.

4.Использование простых и доступных технологий.

5.Реализация в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию, охране психического здоровья.

Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1.Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в образовательных учреждениях медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация фитобаров, кабинетов “горного воздуха” и т. п. — также элементы этой технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у учащихся любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т. п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак — не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”).

Основные современные требования на занятиях физической культуре к комплексом здоровьесберегающих технологий: — рациональная плотность урока (время, затраченное студентом на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75–80 %; — в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; — количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы

на вопросы, решение примеров и т. д.) должно быть 4–7, а их смена осуществляться через 7–10 мин.; — в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления; — в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся); — обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т. д.); — должен осуществляться контроль научности изучаемого материала; — необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся; необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей; — на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т. к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения.

В заключение стоит отметить, что целенаправленное соблюдение даже на половину этих требований, улучшит вашу физическую и духовную составляющую вашей жизни.

## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. публикация научных статей, молодой ученый, директор издательства Ахметов Ильдар [Электронный ресурс ]. URL:

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/146/7073/> (дата обращения 20.04.2019)

2. Статья ЗТ. В.Г Барабаш. Шадринский государственный педагогический университет ученый [Электронный ресурс ]. URL:

[http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2016/1\\_29/1.pdf](http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2016/1_29/1.pdf) (дата обращения 21.04.2019)

3. Ведущий образовательный портал России: тесты, курсы, видеолекции [Электронный ресурс ]. URL:

<https://infourok.ru/zdorovesberegayuschie-tehnologii-po-fizicheskoy-kulture-506858.html> (дата обращения 22.04.2019)

4. Профессиональный сервис написания эссе для всех [Электронный ресурс ]. URL:  
<https://testmyprep.com/subject/pedagogy/health-saving-technologies-technologies-of>  
(дата обращения 22.04.2019)