

Ленинградский областной институт развития образования
Кафедра безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья

курс 8.4.5

КПК: Физическая культура в современной школе в условиях внедрения ФГОС и комплекса ГТО

Статья на тему:

Роль учебного предмета «Физической культуры»
в сохранении и укреплении здоровья.

ВВЕДЕНИЕ

Образ жизни школьника есть не что иное, как определенный способ слияние его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни школьники больше используют свободное время для чтения, другие — для занятий физическими упражнениями, третьи — на общение.

Жизнедеятельность школьников свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна. Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в школе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья школьников. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным фактором.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что обществу важно иметь здоровое подрастающее поколение. И задачей учителя физкультуры является проводить пропаганду ЗОЖ привлекать большое количество людей к систематическим занятиям спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), жизнедеятельность школьников, физические упражнения, физическое воспитание в школе, здоровье, что такое здоровье?, закон РФ «Об образовании», личная гигиена, гигиена одежды, гигиена обуви,

двигательная активность школьников, режим учебного дня, «Физкультура без освобождённых, сохранение и укрепление здоровья школьников, образовательный процесс, задачи связанные с проблемой здоровья учащихся, профилактика в образовательных учреждениях.

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Что такое здоровье?

Говоря о понятии здоровье, необходимо иметь в виду три его стороны.

Во-первых, физическое здоровье, что означает благополучие физиологических систем организма человека. Это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной и др. систем.

Во-вторых, психическое здоровье. Это соответствующий уровень развития умственных, творческих способностей человека.

В-третьих, социальный аспект здоровья, означающий создание государством соответствующих уровню развития общества условий для жизнедеятельности человека.

Таким образом, здоровье человека — это процесс развития и сохранения его психических и физиологических свойств, наилучшей работоспособности и общественной активности при максимальной продолжительности жизни. Здоровье человека не сводится лишь к отсутствию болезней, недомогания.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Основные направления:

- постепенный переход на новые образовательные стандарты;
- изменение инфраструктуры школьной сети
- сохранение и укрепление здоровья школьников
- развитие учительского потенциала
- развитие системы поддержки талантливых детей

Основные нормативные документы, регламентирующие вопросы сохранения здоровья обучающихся в ОУ:

ФЗ № 124 (1998) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» - ст.ст. 10, 14

- Закон РФ об образовании
- ФГОС начального образования
- ФГОС общего образования
- Федеральные государственные требования к ОУ в части охраны здоровья

обучающихся, воспитанников (приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106)

- Санитарные правила и нормы (СанПиНы) 2.4.2.2821-10- 3 марта 2011г.
- Федеральная целевая программа развития образования РФ до 2015 г.

Федеральные государственные требования к ОУ в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников

- Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
- Соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;
- Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;
- Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;
- Комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
- Мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

Личная гигиена.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4 — 5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье. Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна, быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь

для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать. Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Двигательная активность школьников.

Один из обязательных факторов в сохранении и укреплении здоровья — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть разнообразной. Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха), а ее структура зависит от возрастной группы детей. Это связано с тем, что у младших школьников больше доля неорганизованной двигательной активности, но значительно меньше доля тех ее видов, которые относятся к трудовой деятельности. Некоторые виды двигательной активности взаимозаменяемы. Например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузки. Два урока физкультуры в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для школьников занятия физическими упражнениями должны занимать 8—12 ч в неделю. Даже трех уроков физкультуры явно не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма в движении. При недостаточной физической нагрузке прогрессирует снижение способности эритроцитов переносить кислород к мышцам, тканям, головному мозгу. Для растущего организма это чревато нарушениями развития, снижением интеллектуальной продуктивности, ухудшением памяти. Ребенок становится более вялым и раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации усилий — как физических, так и умственных. Это отражается и на показателях физического развития, особенно заметных

на уроках физкультуры, в турпоходах. Общий уровень здоровья у таких молодых людей заметно ниже, чем у получавших достаточную, гармоничную физическую нагрузку. После окончания школы такие юноши с трудом адаптируются к армейской службе, имеют ограничения для выбора профессии. У девушек возникают проблемы при родах. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит, в основном, на уроках физкультуры. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, учащийся по-разному реализует суточную потребность в физической нагрузке. Построение уроков физкультуры в интересах здоровья школьников — отдельная проблема, имеющая значение для учителей физкультуры. В процессе проведения тематических семинаров вырисовывается замечательная картина творчества учителей — энтузиастов здоровья. Они приобщают к такой деятельности не только своих учеников, но и их родителей, а также коллег-педагогов. Обратим внимание на принцип, которым должны руководствоваться и учитель физкультуры, и администрация образовательного учреждения: «Физкультура без освобожденных!» ,так как ослабленные, болезненные учащиеся, как раз больше других нуждающиеся в сохранении и укреплении здоровья, в том числе средствами физической культуры.

Урок Физической культуры и его воздействие на сохранение и укрепление здоровья.

Организовывать образовательный процесс с учётом заботы о здоровье ученика — значит не принуждать его к занятиям, а воспитывать у него интерес к познанию себя и законов мироздания. От учителя физической культуры — основной фигуры педагогического процесса — в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения, насколько здоровье — берегающими являются образовательные технологии и вся внутри школьная среда. На уроках и во внеурочной работе учитель решает 3 группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся: диагностические, коррекционные и формирующие, фиксируя при этом своё внимание не только на учащихся, но и на условиях проведения занятий. Главный объект внимания учителя — его ученики. Если реализация традиционной технологии проведения урока физической культуры фиксирует внимание учителя в основном на соблюдении дисциплины и успешности выполнения учащимися заданий, то для учителя, придерживающегося принципов здоровье берегающей педагогики, не менее важно психофизиологическое состояние школьников и все, что так или иначе связано с влиянием на их здоровье.

Перед учителем, который начинает свою работу в русле здоровьесберегающей педагогики, стоят следующие задачи:

1. Включение в цели урока элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании.

2. Отслеживание соответствия санитарно-гигиенических условий обучения требованиям СанПиНов : чистота в спортивном зале, оптимальность светового и воздушно-теплого режимов. Необходимо контролировать проветривание спортивного зала частичного — на переменах, сквозного — до и после занятий.

3. Умение стимулировать мотивацию учащихся, поддерживать и развивать систему обратных связей, чтобы ученик мог знать о своих достижениях, верить в свои силы, развивать адекватную самооценку.

4. Обеспечение интереса к предмету и уроку, их привлекательности .

5. Обеспечение настройки учеников на урок, их психологического погружения в пространство школы на позитивной волне.

6. Обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объёмом урока без информационной перегрузке учащихся.

7. Обеспечение на уроке оптимального темпа — ритма, правильного соотношения между темпом и информационной плотностью, с обязательным учётом физического состояния и настроения учащихся.

10. Планирование обоснованных с точки зрения сохранения здоровья переходов от одного этапа урока к другому, чередования труда и отдыха.

11. Проведение на каждом уроке физической культуры игровых форм.

12. Реализация на практике индивидуально-личностного подхода к оценке знаний: умение показать успешность ученика, оставаясь объективным, что является одним из главных показателей профессионализма учителя.

Перечень этих задач, может быть использован администрацией школы, управлением образования в качестве критериев оценки здоровьесберегающей составляющей в работе учителя.

Необходимыми условиями решения этих задач являются:

1. прохождение повышения квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий (курсы, семинары);

2. проведение в внутри школьных семинаров по теме: Роль учебного предмета «Физическая культура» в сохранении и укреплении здоровья (объективно сделать это самостоятельно — задача почти невыполнимая, поэтому необходима поддержка и помощь грамотных в таких вопросах коллег);

3. подключение к работе другие школы в районе по реализации принципов сохранения и укрепление здоровье на уроках физической культуры, внедрению ЗОТ каждого учителя;

4. привлечение внимания учителя к собственному здоровью, проведение необходимой коррекции своего образа жизни, чтобы слова и призывы, обращённые к школьникам, соответствовали действительности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Здоровье — это такое качество жизненного процесса, когда он закономерно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека. Для человека оно выступает адекватной гигиенической средой и здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом. Он складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа.

В связи с этим возникают вопросы: кто способен диагностировать и лечить социальные недуги? Кто может вести профилактику в образовательных учреждениях?

Этот аспект деятельности по своей сути социально-педагогический, поэтому осуществлять его должны педагоги как носители культуры (в том числе и культуры здоровья), обеспечивающие оптимальные психогигиенические условия обучения и воспитания; родители, закладывающие основы биологического здоровья и создающие здоровый образ жизни ребенка в семье, а также специалисты, решающие проблемы сохранения социального здоровья и профилактика социальных недугов.

Выполнил: Пиратов Евгений Владимирович, учитель физической культуры МОУ «Мшинская СОШ»

п. Мшинская Лужского района Ленинградской области.

тел.8(906) 252-45-22 e-mail: pirat_02@mail.ru

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человека. — М., 1977.
2. Ананьев П.Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания: Автореф. дис. — М., 2000.
3. Ананьев Н.И., Блинова Е.Г. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников // Актуальные проблемы адаптации человека. — Сургут, 2002.
4. Аносова М.В. Анализ урока с позиции здоровье сбережения // Педагогика и психология здоровья. — М., 2003.
5. Базарный Б.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. — Сергиев Посад, 1995.
6. Беличева С.Л., Фокин В.М. Социальная профилактика отклоняющегося поведения как комплекс охранно-защитных мер. М., 1993.
7. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
8. Бережков Л.Ф. Динамика состояния здоровья детей школьного возраста и основные факторы ее определяющие // Человек. Культура. Здоровье. — М., 1997.
9. Инновационные процессы по охране здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях области. — Ярославль, 1998.
10. Ильющенко В.В., Берсенева Г.А. Здоровье и образование. — СПб., 1993.
11. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.
13. Плахова Л.М. Как сделать хорошую школу. — М., 2000.
14. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. — М., 1 2000.
15. Прохоров А.О. Психические состояния школьников и учителя в процессе их взаимоотношений на уроке // Вопросы психологии. — 1990..

ссылки на сайты при составлении статьи: <http://www.maam.ru/>

<http://www.soschildren.ru/> ; <http://zakonbase.ru/>

<http://www.studfiles.ru/> ; <http://www.newreferat.com/>

https://vk.com/grace_englang