

2. Занятия по таэквондо образуют эффективную систему физического воспитания и развития учащихся младших классов, так как обладают существенной воспитательной ценностью, способны вызвать значительные положительные изменения в физическом, психологическом и эмоциональном развитии детей. Был определен целый ряд средств таэквондо, которые могут быть использованы для организации процесса физического воспитания с учащимися младших классов: общеразвивающие физические упражнения, упражнения для развития активной и пассивной гибкости, беговые и прыжковые упражнения, игры с использованием элементов противостояния или единоборства, акробатические упражнения [9].

3. Программа по таэквондо для учащихся младших классов, определяющая использование средств таэквондо на уроках физической культуры, предусматривает увеличение объема тренирующих и обучающих воздействий, направленных на общую физическую подготовку и овладение занимающимися теоретическим материалом, обеспечивающим освоение школьниками интеллектуальных ценностей в области физической культуры и спорта.

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 4. – С. 21–23.

2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В.К. Бальсевич. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992. – 21 с.

4. Кокова, Е.И. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся общеобразовательной школы / Е.И. Кокова, Л.Л. Головина // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в развивающемся мире: материалы II Междунар. конф.. – Шуя, 1966. – С. 39.

5. Комков, А.Г. Совершенствование программы по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников / А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 2–6.

6. Лях, В.И. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. Научный анализ. Проблемы. Находки / В.И. Лях, Л.Б. Кофман. – РАО: МГФСП, 1992. – 97 с.

7. Протченко, Т.А. Проблема ценностных ориентаций учащихся общеобразовательной школы в области личной физической культуры / Т.А. Протченко, Ю.А. Копылов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы VI конф.. – Коломна, 1996. – С. 81–82.

8. Протченко, Т.А. Не скудеет Россия талантами / Т.А. Протченко, Н.В. Полянская // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 2–5.

9. Чой, Х.Х. Таэквондо. Путь мастера / Х.Х. Чой. – СПб., 1992. – 29 с.

## **РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСТРАНЕНИИ ПЕРЕГРУЗКИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Досин Ю.М., доктор медицинских наук, доцент,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников  
и специалистов физической культуры, спорта и туризма

Белорусского государственного университета физической культуры

*Лысый Б.В., кандидат медицинских наук, доцент,*

*Иголина Е.Н.,*

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

Негативная динамика здоровья школьников, наблюдаемая в учреждениях общего среднего образования от момента поступления учащихся в школу к ее окончанию в значительной мере обусловлена плотностью и высокой скоростью информационного потока в процессе обучения [4, 5]. Ситуация выглядит абсурдно: педагог стремится дать больше знаний в ограниченный промежуток времени, а ученик не способен ее полностью воспринять, учитывая ограниченные возможности

переработки информации. В создавшейся ситуации просматривается консервативная модель приобретения знаний, требующая здоровье сберегающих технологий [6, 8].

Являясь фактором физического развития и укрепления здоровья, физическое воспитание может быть действенным средством устранения перегрузки и сохранения здоровья школьников. Поэтому роль преподавателя физической культуры чрезвычайно ответственна, так как обоснованное научно-методическое обеспечение физического воспитания – направление в решении проблемы перегрузки и укрепления здоровья учащихся.

Целью настоящего исследования стал анализ специальной литературы для выявления направлений в деятельности преподавателя физической культуры по устранению перегрузки в процессе педагогического процесса.

В задачи исследования входил анализ факторов, определяющих взаимодействие педагога и ученика, определяющих эффективность обучения.

Утомление – нормальная физиологическая реакция организма учащихся, возникающая в процессе обучения, сигнализирующая о необходимости отдыха, препятствующего истощению организма и переходу в патологическое состояние. Субъективно утомление выражается чувством усталости (общей слабостью, разбитостью, вялостью, недомоганием, трудностью выполнения работы и т. д.). Объективно – увеличивается частота пульса, дыхания, артериального давления, ухудшаются показатели крови, нарушается координация движений, вегетативных функций.

Утомление детей имеет особенности в связи малым трудовым опытом школьников и слабым отражением в их сознании функциональных изменений организма при любых видах нагрузок. С этим связано недостаточное развитие субъективных ощущений усталости, особенно у младших школьников. У подростков существенно улучшается переработка предметной информации, улучшаются процессы аналитического мышления, включая информацию о функциональном состоянии собственного организма в процессе работы. Становится более информативным ощущение усталости.

Преподаватель физической культуры, как и педагог в целом, должны хорошо знать субъективные и объективные симптомы утомления, за которым при длительной или интенсивной учебной нагрузке симптомы утомления переходят в хроническое утомление. Данное состояние характеризуется субъективными и объективными признаками утомления от предыдущей работы к началу нового трудового цикла (необходим дополнительный отдых). Далее может развиваться переутомление, непреходящее чувство усталости, вялость, потливость, нарушение аппетита и сна, боли в области сердца, одышка, снижение массы, расстройства внимания и памяти и т. п., для ликвидации которого недостаточно дополнительного отдыха, а требуются терапевтические мероприятия.

Согласно анализу специальной литературы [2, 3] работа преподавателя физической культуры, как и других учителей, по профилактике учебной перегрузки учащихся может быть проанализирована по трем уровням требований.

Первый уровень связан с санитарно-гигиеническими нормами и правилами устройства, содержания и организации учебно-воспитательного процесса на законодательном уровне.

Второй уровень обусловлен режимом работы общеобразовательной школы, психологическим климатом коллективов и т.д.

Третий уровень определяется методическими рекомендациями обучения физической культуре, личностью педагога, его опытом, творческим изложением предмета, индивидуальным подходом к ученику, уровнем интуиции.

Преподаватель физической культуры не имеет возможности полностью выполнить требования и рекомендации первых двух уровней в полном объеме, поскольку большая часть условий, необходимых для их выполнения, от него не зависит. Однако в его компетенцию входят вопросы санитарно-гигиенического обеспечения спортивного зала, бассейна, их воздушной и водной среды, открытых спортивных площадок, учет погодных-климатических условий проведения занятий физической культурой и т. д., от которых, безусловно, зависит здоровье учащихся. Кроме того, роль преподавателя физической культуры не ограничивается непосредственно учебным процессом. Являясь специалистом валеологического профиля, преподаватель физической культуры обязан участвовать в медико-педагогическом построении и контроле учебного процесса, проведении оздоровительной работы. Такой подход является одним из конкретных практических шагов научно-методического обеспечения физического воспитания и формирования культуры здоровья школьников,

важным шагом в повышении престижа преподавателя физической культуры. Важным шагом в этом направлении является совершенствование системы постдипломной подготовки, специализаций и стажировок.

Огромна роль преподавателя физической культуры в развитии у детей и подростков мотивации на сохранение и укрепление здоровья, повышении активности к позитивному восприятию знаний о собственном здоровье, которая возрастает от детского к подростковому и юношескому возрасту.

Вместе с тем, эффективность работы преподавателя физической культуры зависит, в первую очередь, от степени выраженности третьего уровня, реализации его творческого потенциала и умения выстраивать образовательный процесс «от ребенка», «от потенциала и условий конкретной образовательной ситуации», от его интуиции.

В обязанности преподавателя физкультуры входит физиолого-гигиенический контроль уроков физкультуры [7]. Однако анализ существующей системы проведения уроков физической культуры свидетельствует о том, что такие занятия проводятся зачастую без достаточного учета физиологических особенностей организма и работоспособности школьников, что не дает тренирующего эффекта, а является нейтральным или фактором перегрузки. В физиолого-гигиеническом обосновании норм физических нагрузок для детей и подростков необходим индивидуальный подход с учетом пола и различного возраста. Обоснование физических нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма осуществляется по трем параметрам: а) величина сдвигов физиологических констант; б) биоэнергетические затраты организма; в) интенсивность физических упражнений (сила, скорость передвижения). Физическая нагрузка считается оптимальной, если она ведет к увеличению функциональных возможностей организма. Необходимо также учитывать следующие компоненты: 1) продолжительность упражнений; 2) их интенсивность; 3) продолжительность интервалов отдыха; 4) характер отдыха (активный, пассивный); 5) число повторений упражнений. Это позволяет регулировать интенсивность нагрузок, прогнозировать величину и характер функциональных сдвигов у занимающихся [7].

На уроках физкультуры должны выполняться упражнения как циклического характера (ходьба, бег, приседания), направленные на развитие быстроты и выносливости, так и ациклического характера (прыжки, метания, гимнастические упражнения), развивающие силу и ловкость. По существующим рекомендациям структура урока физической культуры состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной – 8–10 мин (подготовительной), основной – около 30 мин и заключительной – 5–7 мин.

Одно из основных физиолого-педагогических требований урока физической культуры состоит в получении тренировочного эффекта, который заключается в повышении функциональных возможностей различных органов и систем, развитии адаптации организма к физическим нагрузкам.

Тренировочный эффект возникает, если нагрузка достигает или превышает пороговую величину, которая всегда должна быть выше обычной повседневной (бытовой) нагрузки, зависящей от функциональных возможностей организма, возраста и пола школьников.

В соответствии с фазовым протеканием адаптационных изменений тренировочный эффект физических упражнений может быть различным: срочным, отставленным (продолжительным) и кумулятивным.

Одним из направлений деятельности преподавателей физической культуры по эффективности проведения занятий является реализация принципа наглядности, который раскрывается в двух направлениях: мобилизация всех органов чувств, видов мышления и деятельности ребенка и выделения значимости получаемой информации, ее связи с реальной жизнью ребенка и вопросами его здоровья [3].

Физическая культура относится к числу легких предметов, способных переключить деятельность учащихся с умственной активности на физическую работу, таким образом, повышая работоспособность на последующих уроках. Наиболее рациональным местом в расписании для этих предметов является четвертый урок.

Профилактикой утомления служат физкультурные паузы во время урока. Они проводятся в течение 4–5 минут в конце третьего и каждого последующего урока. Чередование умственного и физического труда не только восстанавливает работоспособность, но и повышает ее. При организации перемен следует помнить, что лучший отдых – активный (подвижные игры и физические упражнения на пришкольном участке на свежем воздухе).

Кроме того, педагогу необходимо помнить, что уровень информационной нагрузки, получаемой учеником на уроке в классе должен быть пропорционален домашним заданиям, сочетаться с активным отдыхом. Большие объемы изучаемого материала и его сложность на уроках в классе приводят к выраженной усталости, учащиеся не успевают восстановить свою работоспособность к моменту выполнения домашних заданий.

В оптимизации классной урочной и домашней нагрузки заинтересованы и педагог, и ученик. Это путь повышения устойчивости их организма, так как уменьшение предпосылок хронического утомления, переутомления организма снижает вероятность психосоматических расстройств, хронических болезней [8].

Вышесказанное подтверждается анкетными вопросами учащихся, выявившими, что низкая результативность в усвоении знаний учебного предмета связана со значительным количеством усвояемого материала на уроках, большим количеством домашних заданий, на которые не хватает времени, что не позволяет организовать учебную работу, соблюдать режим дня, ведет к переутомлению. Особое место занимают суждения о нерациональности домашних заданий в результате опроса родителей, которые свидетельствуют о перегрузке детей, как основной причине отрицательной динамики их здоровья [1].

Обобщая вышеизложенное, можно отметить, что научно-методическое обеспечение физического воспитания в учреждениях среднего образования для преподавателя физической культуры является творческим процессом, который в плане профилактики учебной перегрузки и сохранения здоровья школьников включает многие неизвестные.

1. Васильева, Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья / Н.В. Васильева // Материалы V Междунар. Конгр. валеологов, 19–21 сент. 2007 г. – СПб., 2007. – С. 31–33.

2. Вершинина, В.В. Профилактика психоэмоционального напряжения у учащихся на уроке / В.В. Вершинина // Материалы V Междунар. Конгр. валеологов, 19–21 сент. 2007 г. – СПб., 2007. – С. 36–37.

3. Реализация принципа наглядности обучения как фактор снятия психоэмоционального напряжения / В.В. Вершинина [и др.] // Материалы V Междунар. Конгр. валеологов, 19–21 сент. 2007 г. – СПб., 2007. – С. 38–39.

4. Валеологическое сопровождение педагогического процесса в 113 средней школе города Минска / Ю.М. Досин [и др.] // Материалы науч.-практ. конф. преподавателей, аспирантов и студентов факультетов естествознания – Минск, 2004. – С. 23–24.

5. Зайцев, Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. – СПб.: АКЦИДЕНТ. – С. 14–15.

6. Сивцова, А.М. Сберегающие здоровье педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении и их влияние на адаптацию ребенка в школе / А.М. Сивцова // Материалы V Междунар. конгр. валеологов, 19–21 сент. 2007 г. – СПб., 2007. – С.156–158.

7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – С. 448–459.

8. Шибкова, Д.З. Реализация модели управления качеством образования на основе здоровьесберегающей деятельности / Д.З. Шибкова // Материалы V Междунар. конгр. валеологов, 19–21 сент. 2007 г. – СПб., 2007. – С. 190–195.

## **СОДЕРЖАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО КОМПОНЕНТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**Клинов В.В.,**

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь, является укрепление здоровья и содействие формированию здорового образа жизни учащейся молодежи и, что особенно важно формирование культуры ЗОЖ учащихся. Именно это является основополагающим компонентом Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь [5].