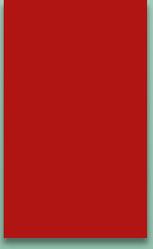


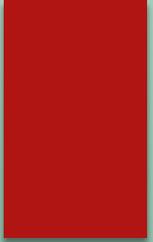
ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.

ПАВЛЕНКО ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ,
преподаватель физического воспитания,
ГАПОУ СО "Камышловский гуманитарно-технологический техникум"
Г. КАМЫШЛОВ, СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, РОССИЯ



Физическая культура и спорт в современном быстроразвивающемся обществе выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других специальных навыков.

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы образовательного учреждения и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Интерес и привычка к занятиям физическими упражнениями и спортом формируется ещё в образовательном учреждении и остаётся на всю жизнь.



В современных условиях человек меньше двигается, а значит его мышцы, системы кровообращения и дыхания недостаточно активны, из-за чего быстро стареют. Ухудшается экология, и малоподвижный образ жизни ведёт к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать болезни. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно тренировать организм, занимаясь физической культурой и спортом. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются, к тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает готовность быстро усваивать новые двигательные действия. Меняются ритм жизни, ценности, идеалы. Неизменным остаётся лишь стремление человека к движению. «Движение – это жизнь!» Человек должен быть здоровым, сильным, ловким, выносливым, особенно в наши дни.



Физическое воспитание было и остаётся одним из главных направлений оздоровительной работы в образовательном учреждении. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма, приводя к повышению скорости окислительно – восстановительных процессов, способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества являются именно занятия физической культурой и спортом на любом уровне. Поэтому вопросы развития физической культуры и спорта в стране всегда будут актуальны.

Современные стандарты образования требуют воспитания духовно развитой личности, способной к созидательной деятельности в современном мире, формирования гражданской позиции, чувства патриотизма, любви к литературе и языку, к ценностям отечественной культуры, социализированной и адаптированной к жизненным условиям. В этом суть и назначение преподавательского труда.

По тем законам, что родится колос

И солнца луч струится с высоты,

В гармонии вселенского созвучья

Живешь и ты...

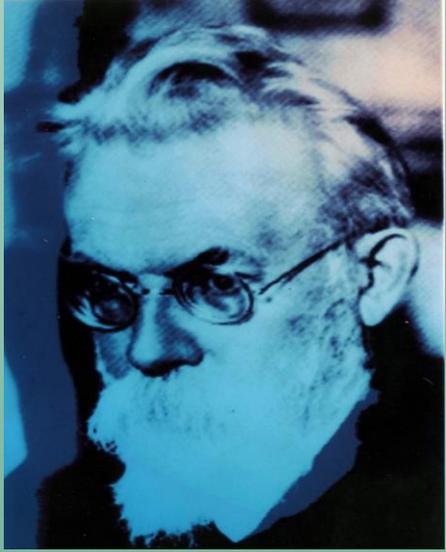
Н.В.Маслова

В педагогической деятельности преподавателя важно соблюдать следующие правила:

- Помнить, что каждый человек индивидуален;
- Учитывать возможности и способности студента;
- Понимать, что мы формируем личность.

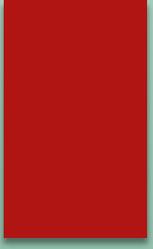
Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- внедрить в учебную деятельность современные здоровьесберегающие технологии;
- создать оптимальные условия для развития личностных результатов студентов;
- отследить динамику студентов по результатам мониторинга.

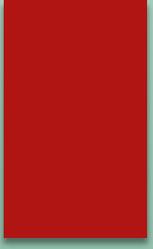


Основателем учения о ноосфере является академик В. И. Вернадский, который впервые отметил, что биосфера по мере эволюции человечества постепенно переходит в ноосферу — сферу разума, когда все люди активно участвуют в общественной жизни, политической деятельности, образовательном процессе.

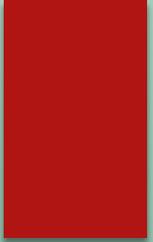
Академиком Российской академии естественных наук Н. В. Масловой разработана, научно обоснована и апробирована система ноосферного образования. Это оказалось своевременным и актуальным в связи с необходимостью устранения разрушительных действий человека на биосферу. В наше время существуют противоречия не только между обществом и природой, что предусматривал В. И. Вернадский, но и обострение отношений между религиями, культурами, цивилизациями.



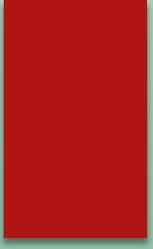
Ноосферное образование — это инновационная технология учебно-воспитательной деятельности с развитием духовных и ценностных ориентаций на базе Законов Мира. Целью ноосферного образования является активизация системного, целостного (как совокупность лево - и правополушарной) мышления, которое оздоравливает весь организм. Продуктом ноосферного образования является физически и психически здоровый человек, который на практике пользуется системным целостным мышлением в решении учебных, жизненных и производственных задач, лично и общественно творчески реализует себя.



Учителя, которые преподают по идеям ноосферного образования, используют урочную форму преподавания учебных дисциплин, применяя элементы биоадекватной здоровьесберегающей методики. Одним из основных элементов урока, основанных на идеях ноосферного образования, является отдых путем релаксации — достижение с помощью специальных упражнений глубочайшего расслабления организма. В таком состоянии возможна саморегуляция тех функций, которые в обычных условиях управлению не подлежат. Следует отметить, что расслабление мышц всегда является показателем положительных эмоций, состояния покоя, радости, уравновешенности (через связь с подсознанием, с духовным миром, со своей духовной программой). Глубокое мышечное расслабление способно ослабить или даже остановить негативные эмоции и изменения во внутренних органах, которые их сопровождают.



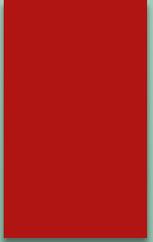
Постоянная нехватка времени, напряженная работа, отсутствие ритмичности в деятельности, необходимость сдерживать внешние проявления эмоций создают у человека предпосылки к утрате навыков непосредственного расслабления, к появлению стойкого гипертонуса мышц. Исследования свидетельствуют, что у учащихся и преподавателей навыки непосредственного расслабления находятся на низком уровне, вследствие чего резко проявляются переживания, тревожность, страх и другие негативные эмоции. Это мешает созданию ощущения спокойствия и удовлетворения. Упражнения по релаксации помогают самоотслеживанию, то есть упоминание событий и ощущений.



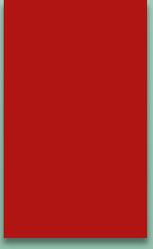
Особенностью природосоответствующей методики целостного мышления, которая лежит в основе ноосферного образования, является включение в процесс обучения нескольких «волшебных ключиков», с помощью которых достаточно легко можно достичь гармонии тела, ума и души.

Первый «ключик» — изменение ритма работы мозга. Известно, что ритмы работы мозга меняются несколько раз в день.

Немецкий ученый Г. Бергер, используя аппаратуру, позволяющую зафиксировать энцефалограмму, выяснил в 1929 г., что как только человек закрывает глаза, его мозг начинает генерировать ритмы частотой 8-12 колебаний в секунду, которые Бергер назвал альфа-волнами.



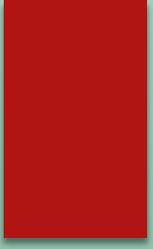
Когда человек просыпается и начинает делать свои обычные дела, мозг функционирует в режиме 12-15 колебаний в секунду, а во время самой активной деятельности частота достигает 20-25 колебаний в секунду. Это ритм активного дневного сознания, именно на этом уровне человек думает и действует. Альфа-ритм соответствует нашей дневной мечтательности или ночным сновидением. С помощью специальной методики можно научиться по своему желанию снижать ритмы работы головного мозга до альфа и тета уровней и находиться на этом уровне, не засыпая, определенное время. Следует только помнить об открытии Бергера: головной мозг автоматически переходит в альфа-ритм, когда человек закрывает глаза. Этот незначительный, на первый взгляд, элемент используется в природосообразной методике целостного мышления. За счет изменения ритмов работы мозга, он получает небольшой перерыв в активной деятельности и возможность восстановить работоспособность.



Второй «ключик» — использование в работе периферического зрения ученика. Зрение отправляет в мозг большую часть информации из окружающей среды. Это происходит благодаря сетчатке, в которой находятся светочувствительные клетки: 5-7 млн колбочек и 125 млн палочек. Колбочки воспринимают цвет, форму, размеры предметов в условиях дневного света, а палочки очень чувствительны в условиях затемненного освещения, а также отвечают за периферическое зрение. Невропатолог Н. А. Давыдовская отмечает, что периферийное зрение «работает» на внутренний мир человека и создания образов, которые формируются с помощью именно периферического зрения.



Биоадекватная методика обучает каждого ученика и учителя пользоваться природным механизмом мышления с помощью образов. Создание образа с помощью мысли (мыслеобраз) — это не отпечаток предмета в сознании и не мысль, что просто промелькнула. Это индивидуально воспринятый всеми органами чувств целостный образ предмета или явления. Весь опыт человека зашифрован в мыслеобразах и хранится в долгосрочной памяти — подсознании, где хранится информация обо всем, что было увидено, услышано, воспринято органами чувств, начиная от момента зачатия. Подсознание хранит мыслеобразы, формируя разум человека. Когда возникает необходимость, из подсознания достается информация в виде мыслеобраза.



Многo разработаны примерные конспекты уроков, которые отображают личный опыт и не являются обязательными для использования. Каждый учитель должен лично готовить свой урок, «прожить» его с начала до конца еще до дня проведения, а на самом уроке следует действовать, исходя из сложившейся ситуации, учитывая эмоциональное состояние учащихся, их готовность и настрой к работе и др. Все разработанные уроки являются уроками концентрированного обучения, во время которого задействуются все каналы восприятия информации. В повседневной работе для прочного освоения нового материала и закрепления уже изученного необходимо использование любых трех каналов восприятия и упражнений на координацию.



Как говорят мудрецы: теория без практики мертва, а практика без теории – преступление. Из личного опыта применения элементов данной методики, а также анализируя результаты коллег (РАЕН, ХГУ им.Каразина г.Харьков, общеобразовательные школы России, Украины, Казахстана, Бурятии), которые работают в данном направлении, кратко подведу итоги: при регулярном применении элементов данной технологии качество запоминания за счет применения мыслеобразов увеличивается в 3-4 раза, существенно уменьшается агрессивность и раздражительность детей, улучшается работоспособность, снижается риск возможности заболевания простудными заболеваниями (по данным исследований среди студентов и учащихся на 45-70 %). Как и почему это происходит научно обосновала Н. А. Давыдовская.

*Благодарю
за внимание!*