

**Черепанов Константин Анатольевич**

учитель физической культуры  
МАОУ «Лицей №3»  
г. Чебоксары Чувашской Республики

## **Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.**

Какие задачи сегодня стоят перед учителями? Прежде всего, конечно, - подготовить ученика к взрослой, самостоятельной жизни, научить его основам здорового образа жизни, тем самым построить базу практических умений и навыков. Это, бесспорно, относится и к урокам физической культуры в школе. В данной статье мы рассмотрим один из блоков дисциплины – легкая атлетика.

Все мы хорошо понимаем, что за то короткое время, что выделяется на уроки физической культуры, сделать из ребенка спортсмена не получится. А надо ли? Если стоят какие-то спортивные цели, то ребенка отдадут в секцию. А наша главная цель – максимально укрепить здоровье ученика. Так вот, за время уроков физкультуры (примерно два раза в неделю по 40-45 минут) это вполне можно сделать. Каким образом? Возьмем, к примеру, бег на низком пульсе. Бег на низком пульсе является основой для подготовки практически любого бегуна, а для учеников такой бег будет способствовать укреплению его здоровья без стресса для организма. Самый главный результат бега на низком пульсе -120 -140 ударов в минуту, это укрепление сердечно-сосудистой системы и сердца.

Сердце –это самая важная мышца в нашем организме, а ей зачастую мы не уделяем должного внимания. Бег на низком пульсе поможет сердцу биться четко, ровно, поможет легко снабжать организм хорошо насыщенной кислородом кровью. Крепкое сердце прилагает намного меньше усилий для прокачивания за один раз большего объема насыщенной кислородом крови. Следовательно, даже в старости сердце будет более сильным и здоровым, сможет выдерживать большие нагрузки, что немаловажно. При беге на низком пульсе ударный объем сердца (его называют систолическим) достигает своего максимума, а при дальнейшем повышении пульса учащается лишь сердцебиение, но ударный объем сердца остается прежним. Результат такого бега – повышение ударного объема и, как следствие, пульс становится реже, а это свидетельствует о том, что сердце нашего ученика стало выносливее, крепче, его сердечно-сосудистая система стала работать более эффективно, а он стал более здоровым. А ведь именно этого мы добиваемся. И уроки по 40-45 минут 2-3 раза в неделю как раз подходят для такого бега.

Как узнать, бежишь ты в правильной пульсовой зоне или нет? Очень просто: если ты можешь бежать и разговаривать без одышки, то ты бежишь на

нужном пульсе, а если нет, то надо бежать медленнее. Возможно, некоторые дети даже не смогут бежать на таком пульсе. В этом нет ничего страшного. В таком случае можно чередовать бег с ходьбой. И через какое-то время (у каждого индивидуально) ребенок сможет бежать не останавливаясь. Пусть ребята бегут и разговаривают о своих делах, разбившись на группы. И пользу от бега получают, и общаются, и с хорошим настроением продолжают день. Ведь такой бег им будет только в радость.

Таким образом, приучая детей бегать, мы формируем у наших детей здоровый образ жизни. И по окончании школы, возможно, многие будут так заниматься дальше. И во взрослой жизни у детей будет сформировано правильное отношение к своему здоровью. А заниматься ли им дальше физкультурой, они решат сами. Но мы со своей стороны уж точно сделали в этом направлении всё то, что зависело от нас. Получается, что такой бег – не насилие над организмом, так как нет тяжелых нагрузок, от которых только вред организму и отвращение к физкультуре, а постепенное укрепление здоровья. А самое главное – физкультура на самом деле может оказаться приятным занятием. Не это ли важнее всего?