

**Управление образования администрации  
муниципального района  
«Корочанский район»  
Белгородской области**

**Оптимизация двигательной активности школьников как  
условие сохранения здоровья и повышения физической  
подготовленности обучающихся**

Автор опыта:

Богачев Виталий Николаевич,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Афанасовская СОШ  
Корочанского района  
Белгородской области»

Короча  
2013

**Содержание:**

1.Информация об опыте.....	3
2.Технология опыта.....	5
3.Результативность опыта.....	12
4.Библиографический список.....	15
5.Приложение к опыту.....	16

## **I. Информация об опыте**

### **1.1. Условия возникновения и становления опыта**

Возникновение опыта связано с включением МБОУ «Афанасовская СОШ» в опытно-экспериментальную работу муниципального уровня по теме «Формирование здоровьесозидающей среды в условиях сельской школы» в 2008 году. Мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся в 2008-2009 учебном году показал, что школьники реализуют свой двигательный потенциал только на 20%. Третья часть обучающихся не была охвачена внеурочными занятиями спортом. Анализ состояния здоровья детей нашей школы по итогам медицинского осмотра в 2009 году показал, что у большинства школьников имелись отклонения в здоровье: I группа здоровья составляла 34% учащихся, II группа – 58%, учащихся отнесённых к спецмедгруппе 8 %. Основные формы патологии у школьников связаны с заболеваниями опорно-двигательного аппарата(сколиоз, плоскостопие), органов зрения, эндокринной системы.

Дифференцированный анализ состояния здоровья у учащихся школы выявил ряд проблем, существование которых обусловило необходимость активизации физкультурно-оздоровительной деятельности среди учащихся школы.

### **1.2. Актуальность опыта**

На одном из Всероссийских форумов видный педиатр Воронцов И.М. как-то сказал: «Ребенок здоров настолько, насколько он хорошо развит». И, действительно, в категории «здоровый ребенок» сопряжены два понятия: здоровье и развитие. То есть, здоровье ребенка – это итог его развития. А нормальное развитие ребенка невозможно без двигательной активности.

Однако в современной российской школе учащиеся как раз и испытывают дефицит двигательной активности.

Если учесть тот факт, что гипокинезия, являющаяся фактором риска многих заболеваний, снижения функциональных возможностей организма, свойственна многим учащимся в силу объективных и субъективных причин, то становится очевидной необходимость увеличения и оптимизации двигательной активности в урочной и внеурочной деятельности, повышения эффективности уроков физической культуры как условий сохранения здоровья, нормализации физического развития и физической подготовленности, снижения психоэмоционального напряжения обучающихся, в чем и состоит актуальность опыта.

### **1.3. Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в определении путей оптимизации двигательной активности школьников, формировании у них ценностных ориентаций на изучение вопросов здоровья и здорового образа

жизни, воспитание потребности к систематической целенаправленной двигательной активности в школе и в процессе самостоятельных занятий.

#### **1.4. Длительность работы над опытом**

Работа над формированием системы оптимизации двигательной активности школьников велась с сентября 2009 года с момента выявления противоречия между имеющимся и желаемым уровнем физической подготовленности обучающихся МБОУ «Афанасовская СОШ» до момента выявления результативности экспериментальной работы в 2012 году.

#### **1.5. Диапазон опыта**

Диапазон представленного опыта - единая система «урок-внеклассная работа». В тоже время, являясь составной частью опытно-экспериментальной работы, опыт тесно связан с учебно-воспитательным процессом школы.

#### **1.6. Теоретическая база опыта**

Теоретической базой опыта можно считать работы отечественных исследователей Г.Л.Апанасенко, Э.М.Казина, В.П.Казначеева, С.И.Петухова, А.Г.Щедриной, которые подчёркивали, что задержка возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости снижают не только силу и работоспособность скелетной мускулатуры. Недостаток движения вызывает изменения в центральной нервной системе, эндокринные изменения, которые в свою очередь могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к изменению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и, следовательно, к снижению общей работоспособности организма. [2]

В исследованиях члена-корреспондента РАМН профессора А.Г. Сухарева выявлена тесная корреляционная зависимость между уровнем двигательной активности детей и развитием у них мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также степенью сопротивляемости организма.

Интенсификация обучения в образовательных учреждениях за счёт применения новых педагогических технологий, включения новых учебных предметов, роста информационной, эмоциональной и психологической нагрузки, по утверждению ряда исследователей (Брехман И. И., Гурина В.Г., Дегтярев Е. А., Дубровский А. А.), способствуют снижению показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. Вместе с тем существует точка зрения, что перечисленные проблемы обусловлены не только и не столько воздействием интенсивных учебных нагрузок, сколько игнорированием некоторых режимных моментов, ограничением двигательной активности школьников, и что при умелой организации учебно-воспитательного процесса можно избежать негативного влияния школьных нагрузок (М.Я.Виленский, Ю.А.Виноградов, Т.В.Воликова, А.Г.Калашников, Б.Т.Лихачев, и др.). [1 с. 5-9]

Методы и принципы круговой тренировки нашли своё отражение в работах отечественных учёных И.А.Гуревича, В.Н.Кряжа, В.В. Чунина и других. [3 с. 11].

### **1.7. Новизна опыта**

Данный опыт является репродуктивно-рационализаторским. Новизна опыта состоит в изменении организации учебного процесса за счёт увеличения нагрузки в индивидуально-ориентированном виде спорта и реализации системы организации двигательной активности школьников с включением всех субъектов образовательно-воспитательного процесса.

### **1.8. Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.**

Данный опыт может быть реализован в различных общеобразовательных учреждениях с обучающимися разных возрастных групп, при организации уроков и во внеурочной деятельности.

## **II. Технология описания опыта**

Целью педагогической деятельности в данном направлении является обеспечение положительной динамики физической подготовленности обучающихся посредством оптимизации двигательной активности школьников на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности в течение учебного дня, учебной недели.

Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих задач:

- увеличение количества часов физической культуры на основе использования региональной адаптированной программы за счет часов школьного компонента;
- дифференцированный и индивидуальный подходы для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры;
- эффективное использование внеурочной деятельности, спортивных кружков и секций с целью увеличения уровня двигательной активности;
- вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья;
- работа с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей;
- вариативность при обучении каждому физическому упражнению исходя из групп здоровья и антропометрических данных учащихся.

Суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки) называется двигательной активностью. Она является важнейшим компонентом здорового образа и поведения

подрастающего поколения. Она во многом зависит не только от социально-экономических условий жизни общества, его ценностных ориентиров, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, но и от организации физического воспитания, количества свободного времени и характера его использования, доступности спортивных сооружений и мест отдыха для детей и подростков. Оптимальный двигательный режим должен удовлетворять естественную биологическую потребность ребенка в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 ч.

Привычной считается активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. Такое несоответствие часто встречается у детей школьного возраста и приводит к дисгармоничному развитию, нарушениям в состоянии здоровья.

Ведущими биологическими факторами, формирующими потребность организма в движениях, являются возраст и пол. Среднесуточная активность с возрастом увеличивается. Наименьшая двигательная активность у детей, не занимающихся спортом или другими видами физической культуры. Особенно резко (до 50%) она уменьшается с началом обучения в школе. Гипокинезия (дефицит движений) вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме – от адаптации к низкому уровню двигательной активности до патологических изменений. Гиперкинезия (чрезмерная двигательная активность) встречается гораздо реже и распространяется в связи с ранней спортивной специализацией.

Физическое воспитание школьников представляет собой систему, включающую основное, дополнительное, факультативное и самостоятельное обучение и различные формы и средства физического воспитания.

Организация физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе определяется учебной программой по физической культуре и программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, и другими документами. В режиме учебного дня должны предусматриваться не менее 2 уроков по физической культуре в неделю продолжительностью 45 мин, другие формы, предусматривающие двигательную активность детей и подростков.

Необходимость повышения двигательной активности учащихся средних общеобразовательных учреждений доказывается уже давно. На всех уровнях утверждается: два урока физической культуры в неделю практически неспособны обеспечить надлежащее управление процессом физического развития школьников и их двигательной подготовленности.

С 2007 году в учебный план нашей школы введён третий час физической культуры за счет вариативной части. Третий час физической культуры внесён в расписание в субботу, проводится в форме соревнований, спортивных праздников, дней здоровья, показательных конкурсов. В классах с малой наполняемостью уроки спарены в соответствии с рекомендациями.

В рабочей программе на третий час отводятся соревнования по русским народным подвижным играм «Лапта», «Чехарда», «Два мороза». Большую активность детей младшего школьного возраста вызывают подвижные игры соревновательного характера «Весёлые старты». Игры и игровые задания в каждом классе подбираются в соответствии с темой, задачами, физической подготовленностью, возрастными особенностями и интересами учащихся. (Приложение 3)

Урок физической культуры - единственный урок в школьном расписании, позволяющий хотя бы частично скомпенсировать статические и психологические нагрузки, которые испытывает современный школьник в процессе обучения. Целесообразность введения третьего урока физической культуры в неделю и, следовательно, повышения объема двигательной активности школьников всех звеньев общеобразовательной школы, тем более при современном зачастую превышающем норматив режиме учебных и факультативных занятий, очевидна по своей профилактической ценности для здоровья.

Организация профильного обучения по учебному плану оборонно-спортивного профиля на старшей ступени, дополнительное образование (школа - филиал районной ДЮСШ) продиктовали целесообразность введения нового сектора в системе физического воспитания - четвертого часа для урочных занятий физической культурой начиная со ступени основного общего образования на основе региональной адаптированной программы по физической культуре, адресованной учителям физической культуры Белгородской области.

Однако, простое увеличение количества занятий тоже не панацея (даже если их окажется шесть в неделю). Еще более важно их рациональное использование. Двигательная активность является одним из важных аспектов, который влияет на здоровье человека, умение правильно реагировать на нагрузку, уметь восстанавливать ресурсы своего организма, снимать стрессовые ситуации за счет внутренних резервов, в конце концов, просто самоутверждение, формируемое в процессе изучения предмета «Физическая культура» наверняка будет иметь значение для каждого в течение всей его жизни.

Для решения этой важной проблемы целесообразно использовать четвертый час, внося изменения в организацию учебного процесса за счёт увеличения нагрузки в индивидуально-ориентированном виде спорта (в данном случае – баскетбол) в контексте второй содержательной линии «Спортивная деятельность».

Программы этих уроков предполагают последовательное акцентированное воздействие на развитие физических способностей методом круговой тренировки. Комплекс круговой тренировки состоит из четырёх-шести-восьми упражнений и проводится по методу экстенсивной интервальной работы. Упражнения могут быть следующими: ведение мяча, ведение мяча с изменением направления, челночный бег с ведением мяча, штрафной бросок, бросок в два шага, комплекс упражнений на развитие прыгучести (прыжки в заданном ритме), игровые задания 2:1. При выборе направленности круговой тренировки необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств. Предпочтителен поточно-интервальный метод – он способствует развитию общей и силовой выносливости, совершенствованию дыхательной и сердечно-сосудистой системы [5 с. 105-110].

Направленность комплекса круговой тренировки необходимо менять через три-четыре недели. При воспитании быстроты целесообразно уделить больше внимания основной (для спорта) её стороне – частоте движений. Это бег на 30 м сходу и 60 м со старта, специальные упражнения спринтера, эстафеты с преодолением дистанции различными способами. Помимо комплекса круговой тренировки в основную часть урока включать подвижные игры, направленные преимущественно на воспитание координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. (Приложение 1)

Используя экстенсивный интервальный метод с относительно длительными нагрузками незначительной и средней силой раздражения, можно повысить сопротивляемость организма утомляемости, а также улучшить его восстановительные способности.

При тренировке силовых качеств в возрасте 12-14 лет обязательно учитывать отставание силы мышц от прироста мышечной массы.

В заключительной части урока учащиеся проводят приёмы психорегуляции своего состояния. Для этого можно применять специально подобранные дыхательные и игровые упражнения, упражнения для напряжения и расслабления мышц.

При выборе направленности круговой тренировки необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств. В данном опыте описано использование метода круговых тренировок в среднем и старшем школьном возрасте. Наиболее благоприятными возрастными периодами для воспитания у мальчиков скоростно-силовых способностей является возраст 14-15 лет, быстроты и аэробной выносливости - 13-14 лет, ловкости - 12-13 лет, гибкости - 14 лет. Для девочек на год меньше, соответственно. Поэтому календарно-тематическим планированием необходимо предусматривать 50 часов для воспитания быстроты, 40 часов - силы, 20 часов - ловкости, 20-аэробной выносливости, 10 часов - анаэробной и силовой выносливости при четырёхразовых занятиях в неделю. Для старшего школьного возраста необходимо пересмотреть количество часов в

сторону уменьшения времен на воспитание быстроты, силы и ловкости и увеличения на воспитание скоростной и силовой выносливости. Например, при четырёхразовых занятиях в неделю (в рамках оборонно-спортивного профиля) 12 часов - на развитие быстроты, 12 - силы, 12 - ловкости, 38 - скоростной выносливости, 35 - аэробной выносливости, 31 - силовой выносливости. [5 с. 6-13].

Воспитание ловкости у подростков должно базироваться на овладении сложнокоординированными двигательными навыками. Этому как раз и способствует овладение техническими приёмами баскетбола, плюс акробатика, гимнастика, лёгкая атлетика.

Направленность комплекса круговой тренировки необходимо менять через шесть недель, включать упражнения, обладающие новизной, создавать непривычные ситуации с альтернативными решениями при дефиците времени. (Приложение 4)

Повышения физической нагрузки добиваться увеличением применяемого внешнего отягощения (набивные мячи, гантели и т.п.), изменением исходного положения и сокращением интервалов отдыха между станциями. Периодически применять метод максимальных усилий.

Помимо комплекса круговой тренировки в основную часть четвёртого урока физической культуры включать подвижные игры, направленные преимущественно на воспитание координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Таким образом, основным отличием четвёртого часа является использование в качестве основных средств упражнений развивающего характера. (Приложение 2)

Функциональное состояние организма, в частности физиологическая кривая ЧСС, должно соответствовать структуре урока с постепенным нарастанием и максимальными параметрами в конце основной части урока. Соответствие нагрузки функциональным возможностям школьника определяется по приросту пульса во время урока и его восстановлением после окончания урока. Рекомендуемый прирост ЧСС после вводной части урока - 25-30 %, основной - 80-100 % при его возвращении к исходным величинам (пульс в состоянии покоя, до начала занятия) после окончания урока или на третьей-четвёртой минуте восстановительного периода (перемены). Здоровым школьникам в основной части урока рекомендуются нагрузки со средней ЧСС 160-180 ударов в минуту. [3 с. 13]

Только эффективное использование часов, отведённых на физическую культуру недостаточно для достижения намеченного результата. Большое значение имеет система физкультурно-оздоровительной работы в школе. Для решения задачи эффективного использования внеурочной деятельности, спортивных кружков и секций с целью увеличения уровня двигательной активности в режим двигательной активности детей вводятся малые формы занятий физической культурой.

Реализация режима двигательной активности учащихся школы в течение дня усилена обязательной утренней гимнастикой на свежем воздухе

(ежедневно, кроме условий ненастной погоды), физкультминутки на 19 минуте урока, подвижные перемены, динамические паузы в 1 классе и в группе продленного дня, спортивные часы, дни здоровья, физкультурно-массовые мероприятия, внутришкольные соревнования. За счёт занятий малых форм удовлетворяется ежемесячная потребность в движении и реализуется около 40% суточной нормы двигательной активности.

Для занятий малых форм характерны следующие особенности:

- узкая направленность деятельности: реализуются частные задачи, не гарантирующие кардинальных изменений в состоянии занимающегося, хотя и способствующие ему. Это задачи по умеренной тонизации и ускорению вработывания в учебный процесс, по некоторой оптимизации динамики текущей работоспособности, по профилактике неблагоприятного воздействия выполняемой работы на состояние организма, что благоприятно сказывается на ребятах с ослабленным здоровьем;

- незначительная продолжительность: выполнение упражнений нередко длится всего несколько минут;

- невыраженная дифференцировка структуры: подготовительная, основная и заключительная части занятия могут быть кратковременными или практически не обозначенными, особенно тогда, когда упражнения подчинены режиму текущей деятельности;

- невысокий уровень функциональных нагрузок.

Хотя занятия малых форм играют дополнительную роль в системе физического воспитания, они являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма занимающихся, способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности, повышают уровень двигательной активности.

Гимнастика до уроков (вводная гимнастика) на протяжении 5 - 10 мин не заменяет, а дополняет утреннюю гимнастику. Она имеет свое назначение - подготовить ребенка к удержанию рабочей позы, углубить дыхание, сосредоточить внимание. Комплексы следует менять 2 раза в месяц. Подвижные игры проводятся на малых переменах и во время динамической паузы. Последнюю при подходящей погоде лучше проводить на спортивной площадке или площадке перед школой после второго или третьего урока продолжительностью 20 - 40 минут. Цель гимнастики до уроков - организовать учащихся, активизировать включение в работу и повысить их работоспособность. Длительность гимнастики зависит от возраста детей. Начальная школа занимается 7-8 минут, остальные 9-10 минут. Для старшекласников гимнастика проводится на открытом воздухе. Для учащихся начальной школы - в хорошо проветриваемой рекреации. В классных комнатах гимнастику проводить не следует. Упражнения для гимнастики выбираются с участием мышц плечевого пояса (махи, вращения рук и головы), спины (наклоны в нескольких направлениях), ног (приседания, прыжки). Недопустимы упражнения на силовую нагрузку и сложную координацию (приложение).

Каждый учитель-предметник должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику предмета. Термином физкультминутка принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых, в основном, для активного отдыха. Обычно это проведение 3-5 физических упражнений во время урока по предметам теоретического (2-3 мин) или урока технологии (5-7 мин). Они проводятся элементами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. Положительным является опыт проведения физпауз на 19 минуте урока, для этого даётся короткий звонок. В течение урока проводится 1-2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся выявляет учащихся, во-первых, не выполняющих нормативные требования по каждому кондиционному физическому качеству (быстроте, выносливости, гибкости, силе, скоростной силе); во-вторых, имеющих высокий уровень развития перечисленных качеств. Очевидно, что содержание и организация занятий с учащимися, имеющими низкий уровень развития физических качеств и высокий, должны отличаться.

Особое внимание следует уделять учащимся, не выполняющим нормативных требований к кондиционным физическим качествам. С ними проводится коррекционная работа. Для этого, во-первых, разрабатываются комплексы упражнений, направленных на развитие отстающих физических качеств. С учетом индивидуальных недостатков и имеющихся комплексов физических упражнений каждому учащемуся предписываются конкретные рекомендации по коррекции. Исходя же из числа учащихся с низким уровнем развития того или иного физического качества и степени отклонений, в школе организуются различные формы коррекционной работы: специальные коррекционные занятия (за счёт внеклассной работы по физической культуре); основные занятия (уроки) физической культуры с включением дополнительной (к подготовительной, основной и заключительной) коррекционной части урока, домашние задания, организация занятий с подготовительной и специальной медицинской группой.

Для школьников подготовительной и специальной медицинских групп предусматривается ограничение объема физической нагрузки. Степень ограничения нагрузки зависит от состояния здоровья каждого школьника, его заболевания и других показателей.

Физическое воспитание школьников специальной медицинской группы проводится по особо разработанной программе.

Важными социальными факторами, формирующими привычную двигательную активность, являются организация массовых спортивных мероприятий и создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта. Образ жизни семьи, ее

двигательный режим также существенно влияют на формирование у детей осознанной потребности в активной двигательной деятельности.

### III. Результативность опыта

С момента включения школы в опытно-экспериментальную деятельность по созданию здоровьесозидающей среды с целью определения эффективности разработанной программы деятельности по оптимизации двигательной активности был проведен педагогический эксперимент (3 года). К исследованию были привлечены учащиеся трёх классов, из них два экспериментальные. Количество исследуемых составило 49 человек.

На начало эксперимента коллективом классных руководителей, педагогом-психологом школы, учителем физической культуры проведено мониторинговое исследование «Оценка состояния здоровья учащихся как показатель психологической безопасности и здоровьесбережения общеобразовательных учреждений области» в ОУ Корочанского района» (приказ №475 от 24.09.2009 по УО Корочанского района». Мониторинг показал, что физическая подготовленность учащихся 5,9,10 классов находится на высоком уровне по скоростно-силовым качествам, координационным. В результате анкетирования отмечено нарастание школьной тревожности.

Мониторинг физического развития обучающихся, проводимый в течение трёх лет показывает:

- 2009-2010 учебный год

Таблица 1

Уровень физической подготовленности	класс	высокий	средний	низкий
сентябрь	5	8%	83%	8%
май		17%	83%	0%
сентябрь	6	20%	80%	0%
май		22%	78%	0%
сентябрь	10 профильный	38%	46%	16%
май		54%	46%	0%

-2010-2011 учебный год

Таблица 2

Уровень физической подготовленности	класс	высокий	средний	низкий
сентябрь	6	23%	69%	8%
май		31%	61%	8%
сентябрь	7	30%	70%	0%

май		30%	70%	0%
сентябрь	11 профильный	55%	45%	0%
май		75%	25%	0%

-2011-2012 учебный год

Таблица 3

Уровень физической подготовленности	класс	высокий	средний	низкий
сентябрь	7	31%	61%	8%
май		31%	69%	0%
сентябрь	8	44%	56%	0%
май		55%	45%	0%
сентябрь	10 профильный	50%	37,5%	12,5%
май		50%	50%	0%

Так, в контрольном классе за три года высокий уровень показателей физической подготовленности вырос на 5,6%, средний на 5,3%, не зафиксирован низкий уровень на конец третьего года. В классе, занимающемся три часа в неделю, эти показатели год от года увеличиваются, но прирост составляет по высокому и среднему уровням на 4,3%.

В таблице приведены показатели мониторинга уровней физической подготовленности для профильных классов, занимающихся по профильной программе. В течение двух лет показатели в одном профильном классе по высокому уровню вырос на 18%, среднему уменьшился на 10%. Для наглядности приведены показатели в таблице 3 для профильного 10 класса по изменению показателей по среднему уровню рост на 12,5%, по низкому – уменьшение на 12,5%.

Таким образом, мониторинг уровней физической подготовленности, проводимый по тестам, взятым из комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича показывает, что вследствие введения 4-го часа физической культуры, уровень физической подготовленности у учащихся повышается и у учащихся контрольного класса и у обучающихся по профильной программе. [4 с 9-10].

Мониторинг контингента обучающихся по группам здоровья выявил следующее:

Учебный год	I группа	II группа	Спецмедгруппа
2009-2010	44%	48%	8%
2010-2011	47%	48%	5%
2011-2012	59%	41%	0%

За три года произошло уменьшение количества учащихся спецмедгруппы за счёт охвата всех детей различными формами физкультурно-оздоровительной работы и коррекционных занятий. Следует заметить, что перевод из одной группы в другую производится при

ежегодном медицинском обследовании школьников. Переход из специальной медицинской группы в подготовительную возможен при условии положительных результатов лечения и успехов при занятиях физкультурой, закаливании, то есть при наличии положительной динамики.

Согласно исследованиям Н.Т.Лебедевой, нормой суточной активности обучающихся 10-18 лет считается 3 часа 43 минуты. Двигательная активность обучающихся школы за счет различных форм физического воспитания составляет 2 часа 07 минут ежедневно, в контрольном классе – 3 часа 10 мин. Анализ уроков в контрольном классе администрацией школы показал, что их плотность составляет 70-80%, двигательная активность обучающихся находилась на уровне 2000-3000 шагов. [3]

Исследования школьного педагога-психолога в конце 2011-2012 учебного года показали сохранение интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке. В контрольном классе выявлено снижение школьной тревожности (за счёт разгрузки нервной системы), рост мотивации, приобретение определённых знаний и умений по регуляции психоэмоционального состояния, стабильный уровень успеваемости, отсутствие правонарушений.

Таким образом, меры по оптимизации двигательной активности средствами здоровьесберегающих технологий и рациональное использование часов, отведённых на преподавание физической культуры способствует

- повышению физического развития и уровня физической подготовленности обучающихся в 5 классе, испытывающих дополнительную психологическую нагрузку в связи с адаптацией к новым условиям обучения;
- вовлечению всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья;
- вариативности при обучении каждому физическому упражнению исходя из групп здоровья и антропометрических данных учащихся;
- дифференцированному и индивидуальному подходам для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Соблюдение таких принципов как здоровое воспитание, здоровое обучение, здоровая организация, здоровое развитие выявило сегодня развитие процесса сохранения здоровья в образовательной среде по двум направлениям: создание школ здоровья, где средства здравоохранения являются частью системы образовательного учреждения и создание школ со здоровьесберегающими технологиями, где, опираясь на возможности самого образовательного учреждения, происходит выявление путей, способов, методик поддержки и охраны здоровья учащихся, ко второму типу можно отнести МБОУ «Афанасовская СОШ Корочанского района».

### Библиографический список

1. Виноградов, П.А., Деятельность Госкомспорта России по осуществлению мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи / П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, В.П. Моченов // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи / Сб. науч. тр. под ред. Изаак С.И. – М., 2002. – С. 4 – 11.
2. Казин Э.М., Адаптация и здоровье / Э.М. Казин, С.Б. Лурье, С.И. Петухов, Т.М. Чурекова и др. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – 301с.
3. Самоконтроль в процессе физического воспитания / В.Н.Кряж // Физическая культура в школе.- 2008.- № 8 с 11-15
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2011.-128с.
5. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А.Романенко, В.А.Максимович.-М.:Физкультура и спорт, 1986.-143 с.