

Из опыта работы МБОУ «Афанасовская СОШ» по формированию здоровья школьников средствами физической культуры

***Богачев В.Н.,
учитель физической культуры
МБОУ «Афанасовская СОШ
Корочанского района
Белгородской области»***

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.

Поэтому, когда в 2008 году МБОУ «Афанасовская СОШ» включилась в опытно-экспериментальную работу муниципального уровня по теме «Формирование здоровьесозидающей среды в условиях сельской школы», и дифференцированный анализ состояния здоровья у учащихся школы выявил ряд проблем, мне, непосредственному исполнителю задач эксперимента, необходимо было найти эффективные формы и методы активизации физкультурно-оздоровительной деятельности среди учащихся школы.

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 счёт 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.

Первая задача в нашей школе решена за счёт организации профильного обучения по учебному плану оборонно-спортивного профиля на старшей ступени, предусматривающего 4 часа физкультуры в неделю, введения четвёртого часа для урочных занятий физической культурой начиная со ступени основного общего образования на основе региональной адаптированной программы по физической культуре.

Однако, простое увеличение количества занятий тоже не панацея (даже если их окажется шесть в неделю). Еще более важно их рациональное использование.

В своей школе я использую четвёртый час физической культуры, внося изменения в организацию учебного процесса за счёт увеличения нагрузки в индивидуально-ориентированном виде спорта – баскетболе в контексте второй содержательной линии программы по физической культуре – «Спортивная деятельность».

Программы этих уроков предполагают последовательное акцентированное воздействие на развитие физических способностей методом круговой тренировки. Комплекс круговой тренировки провожу по методу экстенсивной интервальной работы.

Анализ таких тренировочных уроков администрацией школы показал, что их плотность составляет 70-80%, двигательная активность обучающихся находится на уровне 2000-3000 шагов. Педагогические исследования школьного психолога показывают разгрузку нервной системы у учащихся 8 класса (занимаются по региональной программе третий год), рост мотивации, приобретение ими определенных знаний и умений по регуляции психоэмоционального состояния, которые они используют в период проявления тревожности и волнения. Особенно это касается тех детей, которые не занимаются спортом.

Особое внимание следует уделять учащимся, не выполняющим нормативных требований к определённым физическим качествам. С ними провожу коррекционную работу. Для этого, во-первых, разрабатываю комплексы упражнений, направленных на развитие отстающих физических качеств. С учётом индивидуальных недостатков и имеющихся комплексов физических упражнений каждому учащемуся предписываю 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. Физическое

воспитание школьников специальной медицинской группы проводится по особо разработанной программе.

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 в школе используются малые формы занятий физической культурой: обязательная утренняя гимнастика 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 у наших детей удовлетворяется ежемесячная потребность в движении и реализуется около 40% суточной нормы двигательной активности.

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.

Наша школа является филиалом районной ДЮСШ. Три раза в неделю проводится секция баскетбола в вечернее время в двух группах. Таким образом решается проблема вечерней занятости детей.

Согласно федеральному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления имеет воспитательный потенциал, который практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием можно решить средствами спорта и физкультуры. Данный вид деятельности в нашей школе выбран подавляющим большинством родителей учащихся начальной школы. Дети высоко мотивированы на спортивно-оздоровительную деятельность вследствие преобладания в ней привлекательных для учащихся подвижных занятий, игр.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов) выбрана школой с целью адаптации детского организма при перемене двигательного режима, выражающегося в длительном пребывании в сидячей позе. Внеурочные занятия позволяют компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений.

Повышению мотивации к занятиям способствует и участие в физкультурных праздниках. Включение в календарно-тематический план физкультурных праздников, а в их содержание спортивных эстафет способствует решению задач духовно-нравственного воспитания и развития

младших школьников. Соревнования формируют чувство товарищества, коллективизма, воспитывают волю к победе.

Такие соревнования мы проводим на школьной спортивной площадке, то есть на свежем воздухе, для усиления оздоровительного эффекта.

Целеноправленная физкультурно-оздоровительная работа позволила активизировать работу с родителями. В субботний день в спортивных соревнованиях осенью и весной участвуют родители. Семья Халирбагиновых (оба ребенка - учащиеся школы), стали победителями районного конкурса «Папа, мама и я – спортивная семья». Образ жизни семьи, ее двигательный режим также существенно влияют на формирование у детей осознанной потребности в активной двигательной деятельности.

С каждым годом растёт количество школьников-участников спортивных соревнований школьного, муниципального, регионального уровней по различным видам спорта - лапта, лыжи, лёгкая атлетика, баскетбол, гимнастика, настольный теннис, шахматы, мини-футбол, волейбол, зимнее многоборье, туризм, в соревнованиях допризывной молодежи. Но лучше, чем сухие цифры об эффективности созданной в школе системы, позволяющей увеличить двигательную активность школьников, говорят грамоты и призы, которые получают наши спортсмены, школьные команды.

В прошедшем году учащиеся школы приняли участие во всех районных и зональных соревнованиях в большинстве с высокими результатами. В течение трёх последних лет школа занимает призовые места в районной спартакиаде школьников Корочанского района.

Проблемой школы является тот факт, что в систему жизненных ориентиров детей не входит целеустремлённость, упорство, без которых невозможно пройти жизненный путь. Мы – не исключение, решая задачи физкультурно-оздоровительного образования своих школьников, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентацией на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности к систематической целенаправленной двигательной активности. Двигательная активность является одним из важных аспектов, который влияет на здоровье человека. Считаю, что умение правильно реагировать на нагрузку, восстанавливать ресурсы своего организма, снимать стрессовые ситуации за счет внутренних резервов, в конце концов, просто самоутверждение, формируемое в процессе изучения предмета «Физическая культура», наверняка будут иметь значение для каждого в течение всей его жизни.

Подводя итог пятилетней работы, могу с уверенностью утверждать, что увеличение и оптимизация двигательной активности в урочной и внеурочной деятельности, повышение эффективности уроков физической культуры формируют у моих подопечных ценностные ориентации на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспитывают потребность к систематической целенаправленной двигательной активности в школе и в процессе самостоятельных занятий.

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. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2011.-128с.
2. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А.Романенко, В.А.Максимович.-М.:Физкультура и спорт, 1986.-143 с.