

ОПЫТ РЕГИОНОВ

Опыт работы вовлечения обучающихся в спортивные мероприятия и приобщения к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом

*Альметкин Владимир Васильевич,
учитель физической культуры
МБОУ "Староильдеряковская средняя
общеобразовательная школа"
Аккубаевского муниципального района
Республики Татарстан*



Каждый из нас понимает, насколько важна задача формирования культуры здоровья у детей и подростков. Ведь от того, научатся ли сегодняшние мальчики и девочки ответственно относиться к своему здоровью, будут ли рассматривать его как ценный ресурс, который в дальнейшем позволит им реализовывать свои цели, совершенствоваться самим и совершенствовать мир вокруг себя, во многом зависит будущее нашего общества. Решение этой воспитательной задачи - одно из важнейших направлений деятельности школы, что зафиксировано в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. Однако для того чтобы решить задачу воспитания культуры здорового образа жизни, недостаточно просто обозначить актуальность и значимость такой задачи. Необходима большая серьезная работа. И первый шаг этому - возрождение комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО).

Цель комплекса ГТО: способствовать формированию морального и духовного облика людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к труду и защите Родины. Именно ГТО дает толчок всему населению государства вести здоровый образ жизни. Здоровье населения нашей страны - высшая национальная ценность и возрождение наций начинается со здоровья детей.

В нашей школе, как и в других образовательных учреждениях, остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. Основные причины, на мой взгляд, - усложнение программ обучения и интенсификация учебного процесса. В связи с этим возникла необходимость работать по своей программе "Здоровье", которая апробирована мной и моими коллегами в районе и дала свои положительные результаты. Работа велась по направлениям:

- профилактика заболеваний среди учащихся и педагогов школы;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование интереса к физической культуре и спорту;
- работа с детьми с ослабленным здоровьем;
- организация оздоровления учащихся.

Проведенный в школе мониторинг здоровья школьников помог нам проанализировать медицинские справки и записки родителей о болезнях учащихся, классифицировать их по характеру и частоте заболеваний и частично ответить на вопрос, насколько далеко здоровье школьников от благополучного. (Приложение 1, Таблица 1).

Ежегодно в школе учащихся осматривают врачи ЦРБ пгт. Аксубаево. В **Таблице 2 (Приложение 1)** отражены факторы, которые, на мой взгляд, влияют на здоровье школьников. Я остановлюсь на тех, которые касаются санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к организации рабочего места учащихся, режима дня, учебной нагрузки. Отвечу на вопрос, какие условия созданы в школе для сохранения здоровья детей и как это отражается на здоровье и спортивных результатах школьников, и попытаюсь предложить пути решения проблем по сохранению здоровья учеников.

Основные направления исследований:

- факторы, вызывающие заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз), профилактика;
- факторы, влияющие на зрение, профилактика заболеваний;
- влияние учебных нагрузок на организм учащихся;
- создание в школе здоровьесформирующих условий;
- охват учащихся физкультурой и спортом, результативность;
- предложения по решению проблемы сохранения здоровья школьников.

Факторы, вызывающие заболевания опорно-двигательного аппарата. Профилактика.

При прохождении медосмотра в школе врачи ЦРБ выявили: нарушение осанки - 10 человек, ранний остеохондроз - 1, сколиоз - 10. (**Приложение 1, Таблица 3**). Наблюдая за учащимися с нарушенной осанкой, я обратил внимание на их неестественное положение за партой, скованность движений, сутулость. Из 10 человек, имеющих нарушение осанки, 5 человек один раз в четверть болеют ОРВИ, ангиной, а также приносят записки родителей, свидетельствующие об их нездоровье.

Что же приводит к нарушению осанки? Прежде всего, малая подвижность и слабая физическая нагрузка на мышцы в течение длительного времени, неудобная школьная мебель, плохо сбалансированное питание и избыточная вертикальная нагрузка. Чем, прямо или косвенно, может помочь школа, учитель? Как учитель физкультуры в зависимости от возраста учеников продумываю способы и методы для

развития двигательных качеств, тщательно подбирая специальные упражнения для каждой возрастной группы. В основной части урока соблюдается определенная последовательность приемов обучения: рассказ, показ, анализ техники выполнения приема, практическое апробирование 3-4 раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого технического приема в специфических условиях. Самым эффективным способом развития двигательной активности остается бег, лыжи и спортивная игра. Поэтому из всего многообразия форм в основной части урока наиболее часто использую коллективную и групповую форму организации деятельности учащихся. Упражнения варьируются от простого к сложному, а следовательно, осуществляется дифференцированный подход к учащимся со слабой подготовкой.

Факторы, влияющие на зрение.

Определяя нагрузку на органы зрения школьников, я задавал девятиклассникам следующие вопросы:

- Сколько времени ты тратишь на выполнение домашнего задания?
- Какова твоя ежедневная нагрузка в школе?
- Занимаешься ли ты в секциях или кружках?
- Сколько времени ты затрачиваешь на просмотр телепередач?
- Сколько времени уходит на работу и игру на компьютере?
- У тебя зрение 100%?

Из числа опрошенных 23,3% учащихся имеют отклонения по зрению от нормы, хотя не носят очки. Я попытался ответить на вопрос, в какой зависимости находится зрение от успеваемости и успеваемость от зрения. Сделал интересное наблюдение. На зрение учащихся, успевающих на "4" и "5", влияют интенсивность и длительность зрительной работы, а ребенок, имеющий слабое зрение, плохо списывает с учебника, доски, медленно читает, допускает ошибки при чтении, а значит, неважно усваивает материал.

Вывод: острота зрения зависит от интенсивности зрительного труда, а усвоение учебного материала - от остроты зрения.

Что же нужно делать в условиях школы, чтобы не ухудшить те параметры по зрению, с которыми ученик пришел в школу?

Это правильное и достаточное освещение, подставки для книг, правильное питание, чередование зрительной работы с отдыхом для

глаз, которые предлагаются в документах СанПиН и учебнике ОБЖ.

Влияние учебной нагрузки.

По итогам 2013-2014 учебного года в нашей школе успеваемость составила 100%, качество знаний 56%, не успевающих нет. Причины таких показателей могут быть разные. Однако, не всем детям под силу школьные учебные нагрузки. Мы провели опрос среди учащихся 9-го класса о затратах времени на выполнение домашнего задания. Результаты в **Приложении 1 (Таблица 4)**. Учащимся был задан вопрос: "Когда вы выполняете домашнее задание?" И предложены ответы:

- через 2 часа после окончания занятий в школе;
- сразу после школы;
- в вечернее время, перед сном.

Анализ ответов показал, что 10% приступают к выполнению домашнего задания сразу после школы, 1% не выполняют, 14% - через 2 часа и 75% - в вечернее время, объясняя это тем, что сразу после занятий в школе посещают спортивные секции, кружки. В результате учебный день добросовестного подростка в среднем 10-12 часов (рабочий день взрослого человека 8 часов). Тогда как режим дня подростка должен быть выстроен так: школьные занятия по расписанию, занятие спортом, выполнение домашних заданий, работа по хозяйству, прогулки, игры, чтение художественной литературы и сон. Гигиенисты считают, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, увеличивается время решения задач, человек становится раздражительным и вспыльчивым.

Вывод: необходима организация четкого режима труда и отдыха школьника, занятий физической культурой, спортом, закаливания организма.

Создание в школе здоровьесформирующих условий.

Сохранение здоровья школьников - важнейшая задача нашей школы, ориентированной на развитие способностей детей. Проводимый в школе мониторинг здоровья учащихся позволяет судить о частоте и характере заболеваний. В соответствии с

выявленными заболеваниями определяется система медицинских и педагогических мероприятий.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесформирующих технологий проходит в три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый этап - начальное ознакомление с основными понятиями о здоровьесбережении (формирование у ученика основ здорового образа жизни и выполнение элементарных правил).

Второй этап - углубленное изучение (формирование полного понимания основ здорового образа жизни).

Третий этап - закрепление знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшему их совершенствованию (умение перевести в навык).

В нашей школе, в 2014 году:

- построили спортивную площадку с искусственным покрытием, отремонтировали спортзал, закупили новый спортивный инвентарь;
- разработаны годовые планы и графики прохождения учебного материала по отдельным разделам программ (легкой атлетике, лыжам, гимнастике, спортивным и подвижным играм);
- создана методическая база для проведения уроков, внеклассных, внеурочных мероприятий и подготовки учащихся для участия в спортивных соревнованиях и образовательных проектах.

Это, несомненно, повышает мотивацию, способствует формированию положительного отношения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Помимо урока физической культуры, который остается основной формой учебного процесса, большое внимание уделяется внеклассной работе. Периодически проводятся дни здоровья, оздоровительная ходьба (зимой организуются лыжные прогулки, лыжня находится рядом со школой) во время большой перемены, соревнования "Осенний кросс", первенства школы по спортивным играм, легкой атлетике, настольному теннису, лыжам, спортивное ориентирование, лыжная эстафета с привлечением родителей и выпускников школы. Мероприятия по профилактике вредных привычек (в школе никто из учащихся, обслуживающего персонала, учителей никто не курит).

В школе работают несколько спортивных секций: лыжи, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, туризм.

Ученики выбирают секции по интересам и совершенствуют знания, полученные на уроках (Приложение 1, Таблица 5).

Охват учащихся физкультурой и спортом, результативность.

Любое творчество и успехи учеников начинаются с учителя. Творя себя, отдавая дань педагогической деятельности, мы вовлекаем в этот процесс школьников. Наши учителя принимают активное участие в соревнованиях, проводимых в районе и республике среди педагогических работников. Мы являемся победителями в зимней и летней спартакиаде района среди работников образования. Это говорит об активной жизненной позиции педагогов.

Любовь учителя к предмету становится побуждающей силой "заражать" детей, которые в свою очередь, "отдают долг" учителю своими достижениями.

Основными результатами своей работы считаю:

- увеличение уровня двигательной активности, и как следствие - возросло количество учащихся - победителей и призеров на республиканских, районных соревнованиях, как в личном, так и в командном зачете. В 2014 году команда Староильдеряковской СОШ заняла 1 место в Республиканском конкурсе команд образовательных организаций на лучшую физическую подготовку, г. Казань. В личном зачете места распределились следующим образом:

Альметкин Александр - 1 место по подтягиванию, бег на 60 метров, стрельба;

Зайцев Сергей - 2 место по подтягиванию;

Ильгузина Ангелина - 3 место в метании гранаты;

- спартакиада школьников РТ по спортивному ориентированию в командном зачете - 3 место, в личном - Уфандеев Григорий - 1 место, г. Набережные Челны;

- республиканские соревнования по легкой атлетике г. Елабуга, эстафета 4*100 метров - 2 место (Приложение 2);

- 30 октября на базе Староильдеряковской СОШ прошел районный семинар заместителей директоров по воспитательной работе и педагогов организаторов по теме: "Организация физкультурно-спортивной работы по внедрению ВФСК ГТО в образовательных организациях". Юноши 10-11 классов сдали нормы ГТО по подтягиванию, подниманию туловища на золотой значок. Будущие защитники Родины подтянулись больше 20 раз - 4 учащихся, 18 раз - 3 учащихся, 13 раз - 1 учащийся (Приложение 3);

- родители учащихся принимают активное участие во внеклассных мероприятиях по футболу, в программах "Мама, папа, я - спортивная семья", "Спорт против наркотиков", "Спорт как альтернатива пагубным привычкам";

- повышение физической активности и укрепление иммунитета учащихся уже со 2 класса;

- повышается самостоятельность ребят, появляется умение ориентироваться в разнообразных игровых ситуациях, чувство ответственности не только за себя, но и за других учащихся, умение работать в команде;

- многие коллеги используют мои авторские программы.

Приложение 1

Таблица 1. Мониторинг здоровья учащихся V-XI классов

2013-2014 учебный год		
Характер заболеваний	Всего человек	Количество дней
ОРВИ, ангина	15	90
Бронхит	-	-
Желудочно-кишечные заболевания	5	15
Окулист	12	24
Стоматолог	10	10
Осанка	14	50
Кардиология	2	20
Лор	-	-
Травмы	-	-
Записки родителей	30	32
Всего	86	241

Таблица 2. Факторы, влияющие на здоровье школьников

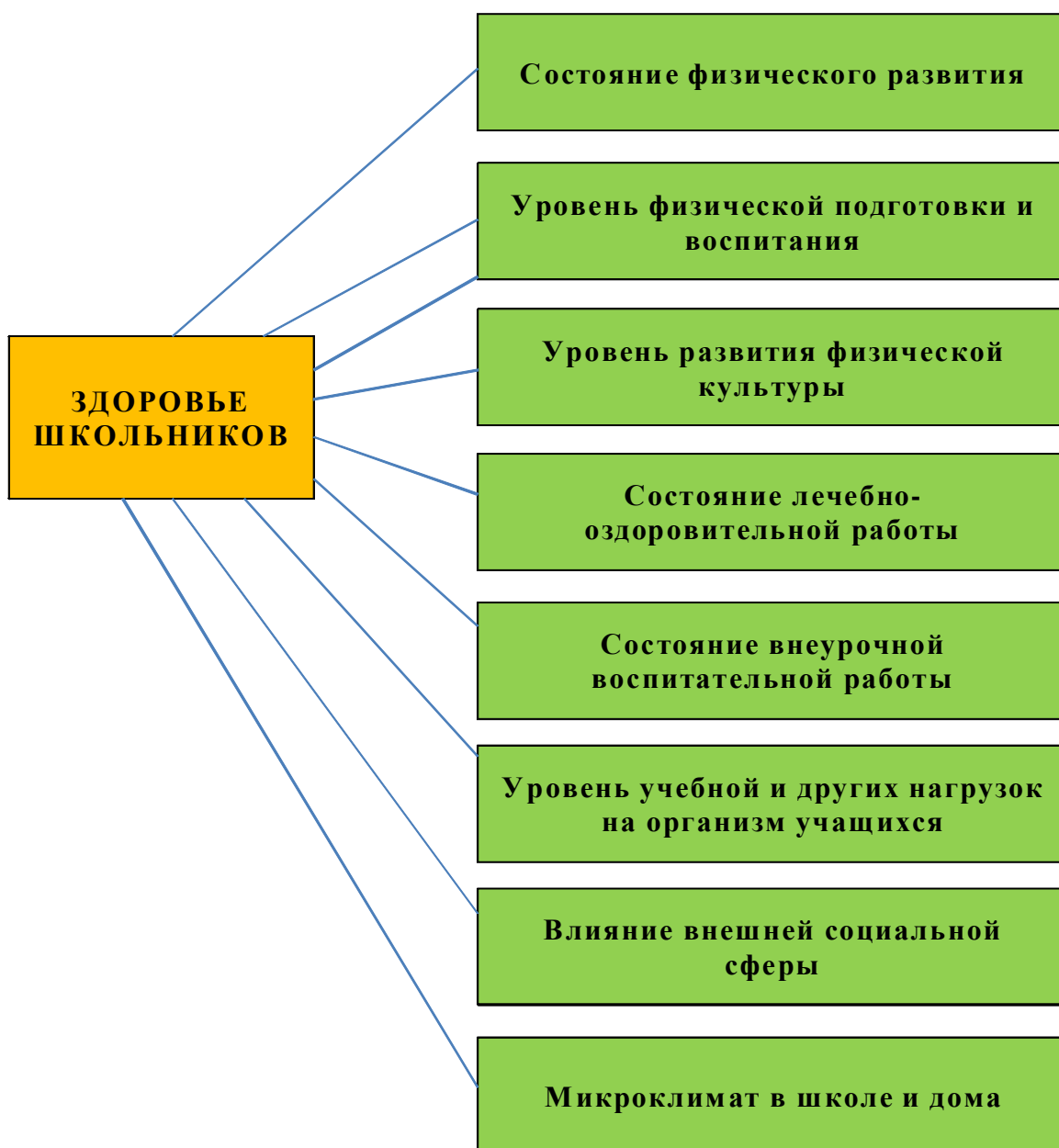


Таблица 3. Медицинский мониторинг здоровья учащихся

Содержание	2012-2013	2013-2014
Количество учащихся	151	129
Группы здоровья		
1-я группа	12	13
2-я группа	82	83
3-я группа	4	4
4-я группа	нет	нет
Физкультурные группы		
Основная	147	125
Подготовительная	нет	нет
Специальная	нет	нет
Освобождены	4	4

Таблица 4. Время, затраченное на выполнение домашнего задания (9-й класс)

Класс	Количество опрошенных	Показатели							
		Оптимальные		Допустимые		Критические			
		2 – 2.5 ч.		2,5 – 3 ч.		Менее 1 ч.		Более 3 ч.	
		кол-во	%	кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
9	15	4	60	6	40	2	13	3	20

Таблица 5

