

Боярчук Олеся Юрьевна

учитель физической культуры

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 6

Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Гимнастика, физические
упражнения, ходьба должны
прочно войти в повседневный быт
каждого, кто хочет сохранить
работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь*

Гиппократ

Известно, что низкий уровень физической подготовленности, отклонения в состоянии здоровья не способствуют высокой работоспособности человека. Двигательная деятельность, организуемая с помощью средств физического воспитания, является мощным фактором развития способностей к труду и жизнедеятельности в целом. Физические упражнения, активный отдых, использование естественных сил природы, улучшая функциональное состояние организма человека, повышают его работоспособность, трудовую и социальную активность. Это относится не только к взрослому человеку, который биологически уже сформировался и адаптировался к окружающей среде, а в большей степени к детям. Растущий детский организм особо восприимчив к физической нагрузке, которая в оптимальных дозах стимулирует защитные силы организма, повышает уровень развития физических качеств. Физические качества изменяются не только в процессе онтогенеза, но и под влиянием средств физического воспитания. Поэтому

физическая подготовленность школьников как результат целенаправленного физического воспитания постоянно находится в моем поле зрения, чтобы оперативно вносить коррективы в педагогический процесс, целенаправленно управлять ростом физических качеств.

В своей работе с детьми и молодежью я использую принципы отбора содержания образования на занятиях школьной секции и уроках физической культуры:

✓ **Принцип интеграции физической культуры и спорта**, позволяющий каждому воспитаннику систематически развивать свои двигательные способности и **приобретение минимума знаний** в области гигиены, физиологии, анатомии, медицины, физической культуры и спорта. Я считаю, что уроки физической культуры и занятия в школьной секции помогают в преодолении трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди детей школьного возраста, а также профилактике наркомании, табакокурения и поведенческих болезней.

✓ **Принцип сравнительного анализа достигнутого результата**, когда школьникам дается возможность сравнить свои результаты и результаты своих сверстников, проследить собственный рост. Поэтому в основе планирования моей работы лежит поиск форм дифференцированного, индивидуального подхода к каждому ребенку. Ежемесячно мною проводится тестирование по упражнениям (прыжки через скакалку за 1 мин.; поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.; подтягивание на перекладине – для мальчиков; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для девочек; 6-минут. бег и др.). Результаты размещаются на стенде и доводятся до сведения всех школьников, а также анализируются и затем учитываются в дальнейшей работе при распределении нагрузки. Например, Женя О. отстает в подтягивании от своих сверстников, следовательно, я подбираю ему индивидуальные упражнения (подтягивание на перекладине с широким, узким хватом рук,

работа с эспандером и др.), направленные на развитие такого физического качества как сила.

✓ В моей работе предыдущий принцип неразрывно связан с **принципом индивидуального учета физической подготовки воспитанников**, что позволяет адекватно подобрать для каждого школьника систему тестов, составить индивидуальные программы обучения и тренировок. Например, школьник отстает от одноклассников в прыжках в высоту, значит, на тренировках я даю ему больше упражнений на развитие прыгучести (выпрыгивание с места в высоту, прыжки через скамейку, ходьба выпадами и т.д.). Можно привести и другой пример разработанной индивидуальной программы, На тренировке я заметила, что у воспитанника не получается подача мяча в волейболе. При помощи тестов обнаруживается, что у него слабые руки. Следовательно, я подбираю упражнения, способствующие развитию силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа с разным упором, жим лежа с грифом штанги, работа с гантелями и т.п.)

В своей работе я использую статистические методы первичной и вторичной обработки результатов (по Р.С. Немову). С их помощью обобщаются, приводятся в систему и выявляются скрытые возможности моих воспитанников. Кроме того, используя вторичный метод обработки полученных результатов, позволяет мне сравнивать между собой два или несколько данных, определять взаимосвязи. Конечно, в этой работе мне помогает классный руководитель и родители.

Принцип структурного единства воспитания. Я уверена, что занятия физической культурой и спортом способствуют умственному воспитанию, формированию тактического мышления, развитию способности принимать решения в экстремальных ситуациях. В плане трудовой подготовки учащихся уроки физкультуры и занятия в спортивной секции приучают школьников к выдержке, настойчивости, умению довести дело до конца, помогают проявить выносливость, ловкость, быстро приобрести умение и навык. Кроме того уроки

физкультуры и занятия в школьной секции формируют у детей нравственные качества: доброту, честность, коллективизм, справедливость.

Используя практический опыт, я разработала собственную методическую систему физического воспитания, в основе которой физкультурная и спортивная деятельность детей, теоретические и практические занятия (беседы, семинары) формирующие у моих воспитанников целостное представление о физической культуре, ее возможностях, повышении работоспособности и улучшении состояния своего здоровья.

В работе с детьми я придаю большое значение теоретической подготовке школьников. Под ней следует понимать систему знаний, сложившихся в сфере спорта, а также систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, систему интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка мною проводится в форме бесед (например: «Влияния физической культуры и спорта на репродуктивную функцию человека», «Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики» и др.), семинаров (например: «Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений», «Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом»), защиты инновационных проектов и т.д. Непосредственно в спортивной тренировке теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Данные занятия имеют определенную целевую направленность. Они вырабатывают у школьников умение использовать полученные теоретические знания на практике, в тренировочных занятиях и соревнованиях. При проведении теоретических занятий я обращаю внимание на то, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков

самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

Следовательно, перспективная цель обучения на занятиях в школьной секции и на уроках физической культуры состоит в формировании знаний и практических умений учащихся вести здоровый образ жизни, в оптимизации двигательного режима и коррекции «отстающих» физических качеств. Школьник должен не просто выполнять упражнения, а понимать, что происходит с его организмом.

Кроме того, моя деятельность всегда ориентирована на повышение эффективности учебного и воспитательного процессов. Для этого я широко использую поточный, круговой, фронтальный, игровой и соревновательный методы обучения, что, несомненно, улучшает общую и моторную плотность спортивных занятий. На своих занятиях стремлюсь развить у школьников творчество, инициативу, самостоятельность через подбор интересных упражнений, создание игровой ситуации, спортивного азарта.

Согласно методической системе и учитывая возраст детей, я применяю обще- и специально-развивающие координационные упражнения, дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с разным уровнем их двигательных и психических особенностей. Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей воспитанников я применяю методы вариативного (переменного) упражнения, игрового и соревновательного, направленные на комплексное развитие психомоторных способностей.

Стимулируя деятельность школьников, формируя стремление развивать свои физические силы, сохранять здоровье, быть полезным и активным, я разработала и внедрила в практику проектную программу «Самый спортивный класс». В программе, цель которой состоит в актуализации составляющих

компонентов здорового образа жизни, повышении интереса к истории возникновения Олимпийских игр, к спортивной истории Хабаровского края и развитие коммуникативных компетенций, принимают участие все школьники, независимо от медицинской группы здоровья.

Проект «Самый спортивный класс» состоит из нескольких этапов:

❖ Физическое совершенство: организация и участие в спортивных соревнованиях, комплексных эстафетах, выполнение физических упражнений и т.п.

❖ Интеллект и творчество:

1. Разработка и обоснование собственных этапов для традиционной эстафеты «Веселые старты», проводимой в школе.
2. Легенды возникновения Олимпийских игр: поиск легенд и их творческое отображение.
3. «Хабаровский край: спортивное прошлое, настоящее, будущее».
4. «Столица Дальнего Востока - столица Олимпийских игр»

Итогом становятся проекты классов «Самый спортивный класс», которые отражают спортивные достижения и спортивную жизнь класса, и способствуют приобщению школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Урок был и остается для меня основной формой работы. Но всю учебную деятельность, проводимую на уроках, я сочетаю с организацией внеурочной деятельности: секции «Лыжные гонки» общешкольные спортивные мероприятия. Уроки физической культуры и занятия в школьной секции я рассматриваю как равноправные, взаимообогащающие стороны одного и того же процесса физического воспитания, которые не надо разделять, а, наоборот, делать все для их гармонизации.

Я считаю своим профессиональным долгом помочь каждому школьнику в физическом развитии, укреплении его здоровья и воспитании личности. На это нацелена вся моя педагогическая деятельность как учителя и тренера. Задача это не простая, но выполняемая...

Библиографический список:

1. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.; Физкультура и спорт, 1991. 112с., ил. – (Наука-здоровью).
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.; ООО «Издательство Астрель». ООО «Издательство АСТ» 2002. – 864с.; ил. – (Профессия тренер).
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособия для учителя. – М.; Просвещение, 1987. – 224с.; ил.