

Сохранение и укрепление здоровья школьников

О плохом здоровье населения страны, особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто на всех уровнях. Удручающие факты преподносит статистика: только 8 - 10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми (а по данным Минздрава России только 5%). А ведь от состояния здоровья каждого человека и нации в целом зависит процветание нашей страны. Только здоровые люди могут принимать правильные и взвешенные решения и эффективно претворять их в жизнь. Поэтому проблема сохранения здоровья взрослых и детей становится особенно актуальной во всех сферах человеческой деятельности и особенно - в образовательной.

Эффективное внедрение здоровьесберегающих технологий в условиях общего образования является одним из приоритетных направлений в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа».

В Послании Президента РФ Д.А.Медведева Федеральному собранию перед системой образования поставлена конкретная задача – создать такие условия обучения в школе, чтобы ребенку было комфортно психологически и физически; чтобы к каждому ученику применялся индивидуальный подход, снижающий риски для здоровья в процессе обучения.

Подтверждением сказанного является и то, что в настоящее время разрабатываются образовательные стандарты второго поколения для основной и средней полной школы, а со следующего года такие стандарты вводятся в начальной школе. Они призваны наиболее полно обеспечить потребность современного общества в физически развитом и здоровом человеке.

Видоизменяются представления о сущности учебной физкультурной деятельности - она должна не столько заключаться в процедуре двигательного «натаскивания», сколько представлять собой процесс, направленный на преобразование обучаемого посредством усвоения им такой информации и способов деятельности, которые бы позволяли ему

успешно познавать и преобразовывать самого себя, свою физическую природу.

И если совсем недавно главной задачей были физическое развитие и совершенствование учащихся, то теперь на первый план выдвинута забота о поддержании здоровья, сохранении того, что есть. Недостаточная физическая активность детей и подростков в значительной степени снижает сопротивляемость организма развитию утомления, понижает его работоспособность, отрицательно сказывается на показателях физического развития и состояния здоровья.

Одним из путей решения данной проблемы является совершенствование физического воспитания школьников путём применения на уроках современных технологий: технологии физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью; технологии интегрированного обучения; технологий здоровьесбережения; информационно-коммуникационных технологий, технологии физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей.

В Камчатском крае есть интересный опыт работы педагогов, который направлен на развитие и сохранения здоровья школьников. Так, например, в средней школе № 42 города Петропавловска-Камчатского, разработана спортивно-оздоровительная программа «Олимпия» направленная на снятие напряжения, психической усталости, гиподинамии при чрезмерных умственных нагрузках учащихся профильных классов, формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Достаточно эффективной является проектная деятельность, которая позволяет удовлетворить потребности детей в творчестве, сформировать ключевые компетенции, развить ценностные ориентации. Учителями физической культуры средних общеобразовательных школ № 3 и № 42, г.Петропавловска-Камчатского, средней школы № 9 г.Вилючинска в практической работе реализуются различные проекты.

Наиболее эффективными с точки зрения результативности являются практико-ориентированные проекты по составлению комплексов упражнений. Проект «Я выбираю спорт», помогает учащимся самостоятельно разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений фитнес-аэробики, демонстрировать их своим сверстникам.

Следует отметить, что в Камчатском крае созданы условия для стимулирования физического развития школьников. Школьники принимают активное участие в Краевом этапе Всероссийской акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», в этом учебном году приняли участие более 40 образовательных учреждений Камчатского края. Главным результатом этой акции является формирование ценностей здорового образа жизни у юношей и девушек. Большое значение в развитии учащихся играет их участие в народном спортивно-оздоровительном проекте «Лыжня России».

Учителя физкультуры Камчатского края эффективно внедряют национально-региональный компонент. Это позволяет более успешно решать задачи обучения учащихся жизненно важным навыкам и умениям, необходимым для адаптации в национальной социокультурной среде, способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, укрепления здоровья и формирования знаний школьников по национальным особенностям физической культуры.

И в моей профессиональной деятельности данное направление является базовым.

Дело в том, что мое детство и первые годы трудовой деятельности прошли на севере Камчатской области, среди коренных жителей и я не понаслышке знаком с их культурой, особенностям жизненного уклада, хозяйства и быта.

Природно-климатические условия Камчатки нередко называют экстремальными. В системе физического воспитания северных этносов заложен «секрет выживания» северян в суровых климатических условиях.

Проживая в таких условиях местное население, вынуждено было выбирать такие способы жизнедеятельности, которые максимально способствуют сохранению и укреплению здоровья. Поэтому важно заимствовать этот опыт и помочь школьникам Камчатки нейтрализовать негативное влияние на их здоровье природно-климатических факторов.

Подтверждением правильности выбранного направления является и тот факт, что в вариативной части проекта образовательного стандарта по физической культуре предполагается использование культурно-этнических упражнений с целью приобретения школьниками двигательного опыта через освоение техники соревновательных упражнений из национальных видов спорта, народных игр.

Труд северных людей сопряжён с огромным напряжением человеческих сил, требует воли, смелости, и, возможно, поэтому местные жители считали физическую подготовку крайне необходимым делом и придавали большое значение тем средствам, которые способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию физически крепкого, сильного и выносливого человека. Они понимали, что от этого зависит их благополучие. Для систематических тренировок и состязаний они подбирали такие физические упражнения и игры, с помощью которых возможно одновременно решать задачи физической подготовки и совершенствования навыков, необходимых в промыслово - хозяйственной деятельности. Например, метание чаута, прыжковые и беговые упражнения, метание копья в цель, стрельба из лука, гонки на оленьих и собачьих упряжках, передвижение на лыжах и т.д. В систематических тренировках и регулярных состязаниях принимали участие и дети разного возраста. Это так же является одной из характерных особенностей традиций коренного населения Крайнего Севера.

Многолетний опыт работы учителем физкультуры позволил мне на основе анализа традиционных видов спорта коренных народов Камчатки, знакомства с традиционными народными промыслами, такими как

оленоводство, охота разработать комплект природосообразных физических упражнений, направленных на развитие комплекса двигательных качеств, одной из составляющих которого являются национальные игры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока.

Для активизации двигательной активности в 1-4-х классах используются национальные игры: «Ловля оленей», «Охота на куропаток». Начиная с пятого класса в программу включены национальные виды спорта. Прыжки через «нарты» и эстафета «Бег с палкой» в 9-х классах, «Игра с перетягиванием», прыжки «С доставанием предметов» в 8-х классах.

Чем старше становится учащийся, тем сложнее виды спорта или условия, в которых выполняются задания. В 10-11-х классах национальные игры проводятся только по желанию учащихся, а традиционные виды спорта народов Севера и Дальнего Востока являются на этой ступени обучения основным звеном.

Использование разнообразных форм и методов обучения в совокупности с включением национально-регионального компонента в содержание программы физического воспитания школьников приводит к росту мотивации учащихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, интересу к предмету «физическая культура» что, безусловно, положительным образом отражается и на спортивных достижениях учеников и результативности моей деятельности как учителя.

Представленный опыт – это не подведение итогов, а средство систематизации и анализа моей педагогической деятельности, позволяющей выйти на новый виток по формированию у детей устойчивой потребности в здоровом образе жизни, что позволит укрепить нашу уверенность в тезисе: «Здоровье нации - в наших руках!».