

## Представление опыта работы.

Ни для кого не секрет, что за последние годы резко снизился интерес школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Владение навыками здорового образа жизни, неотъемлемой составляющей которого являются занятия физической культурой, у детей школьного возраста находится на чрезвычайно низком уровне. Современное состояние физического здоровья учащихся не отвечает требованиям общественного производства, запросам передового педагогического опыта, интересам учащихся различных возрастных групп, их родителей, поэтому проблема совершенствования школьного физического воспитания всё больше привлекает внимание специалистов. Подтверждением сказанного является и то, что в настоящее время разрабатываются образовательные стандарты второго поколения, призванные наиболее полно обеспечить потребность современного общества в физически развитом человеке.

В соответствии с представлениями о сущности физкультурной деятельности она должна не столько заключаться в процедуре двигательного «натаскивания», сколько представлять собой процесс, направленный на преобразование объекта воздействия (обучаемого) путем усвоения им такой информации и способов деятельности, которые бы позволяли ему успешно познавать и преобразовывать самого себя, свою физическую природу. Формирование зрелой, здоровой, адаптированной к жизни в социуме личности, - вот цель, которую я ставлю перед собой, работая преподавателем физической воспитания.

Для достижения указанной цели мною в практической деятельности применяются следующие технологии: технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей, технология физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью, технология интегрированного обучения,

здоровьесберегающие технологии, информационно–коммуникационные технологии.

По моему твёрдому убеждению одной из важнейших форм по формированию у детей здорового образа жизни, помимо урочной, является внеурочная работа, которая, помимо занятий, включает в себя и организацию массовых спортивных мероприятий, праздников, соревнований. Такая работа проводится мной не только в масштабах нашей школы, но и Паратунского сельского поселения. Это такие традиционные мероприятия как «Малые Олимпийские Игры», «Веселые старты», «Мы за здоровый образ жизни», праздник, посвященный Международному Дню защиты детей, «Паратунские Игры Доброй воли».

Важным направлением своей работы считаю деятельность, направленную на установление, поддержание и дальнейшее развитие внешних связей школы, ориентированных на повышение уровня мотивации школьников к занятиям физической культурой. С этой целью были заключены договоры о совместной деятельности с Детским образовательно-оздоровительным центром и СДЮСШОР по лыжным гонкам (г.Елизово), Центром внешкольной работы «Ратибор» и МУК ДК «РИТМ» (п.Термальный).

На основании этих договоров специалисты перечисленных учреждений проводят занятия спортивных секций (баскетбол, айкидо, бокс, лыжные гонки) для наших учеников с использованием материальной базы школы.

Разнообразить пути решения задач физического воспитания учащихся на уроках и во внеурочной деятельности позволяет мне и такое направление деятельности, как включение национально-регионального компонента в преподавание физической культуры.

Почему именно национально-региональный компонент?

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.

Географическая (природная) среда обширной территории Крайнего Севера и Дальнего Востока с разнообразием флоры и фауны во многом предопределила своеобразие исторического развития коренного населения, и если художественно - эстетическая сторона жизни народов Севера довольно широко и глубоко изучена, описана в историко - этнографической литературе, то физическая культура пока ещё остаётся малоизвестной страницей их истории. К сожалению, многие эмоционально - динамичные игры, физические упражнения стали постепенно забывать, поэтому современная молодежь не знает о них, а педагоги не используют как средство физического воспитания учащихся. Но, несомненно, истоки возникновения и совершенствования системы физического воспитания северных этносов, еще, привлекут внимание исследователей, так как в ней заложен «секрет выживания» северян в суровых климатических условиях.

Совершенствование содержания программного материала на основе национально - региональных условий положительно зарекомендовало себя как у нас в стране, так и в мировой практике (Япония, Индия, Китай). Однако данное явление свойственно пока лишь определенной части национальных субъектов Российской Федерации – республика Саха (Якутия), Бурятия. Среди объективных причин такого положения следует назвать, в первую очередь, отсутствие научно обоснованных конкретных рекомендаций по организации и проведению спортивно - массовых мероприятий по национальным видам спорта, в том числе - отсутствие учебно - методических пособий. Включение национально - регионального компонента в преподавание физической культуры как на уроках, так и во внеурочное время является, по моему мнению, одним из путей решения данной проблемы.

Исходя из актуальности существующей проблемы в рамках экспериментальной работы, мной была разработана программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы с включением национально-регионального компонента.

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.

Целью данной программы является наполнение содержания программного материала физического воспитания учащихся общеобразовательной школы элементами национальных игр и видов спорта коренных народов Крайнего Севера и Дальнего Востока и в первую очередь, конечно же, коренных народов Камчатки.

Из поставленной цели вытекает гипотеза, заключающаяся в том, что включение национально-регионального компонента в преподавание физической культуры позволит более успешно решать задачи обучения учащихся жизненно важным навыкам и умениям, необходимым для адаптации в национальной социокультурной среде.

Программа включает в себя содержание всех основных форм школьной физической культуры и обеспечивает решение следующих задач:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физическом самосовершенствовании,
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств,

Огромное многовековое богатство национальной культуры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока позволяет вычлнить из него необходимый материал для национально - регионального компонента учебного предмета «Физическая культура», который успешно применяется как на уроках, так и на внеурочных занятиях.

Так как важнейшей задачей физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся, то на каждом занятии я планирую проведение упражнений, направленных на развитие комплекса двигательных качеств, одной из составляющих которого являются национальные игры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока. Для активизации двигательной активности младших школьников использую не только повсеместно распространенные, но и национальные игры, причем соотношение времени, отведенного на них, выбирается в равных долях. Игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения имеют особую значимость в формировании двигательного творчества школьников, они всегда интересны детям, обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях.

Начиная со ступени основной общей школы, в программу занятий включены национальные виды спорта. Чем старше становится учащийся, тем сложнее виды спорта или условия, в которых выполняются задания. Программный материал систематически повторяется на последующих

занятиях. Для учащихся старшего возраста национальные игры проводятся только по желанию занимающихся, а элементы традиционных видов спорта народов Севера и Дальнего Востока являются основным звеном подготовительных и подводящих упражнений.

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 преподавателя.

Мониторинг уровня физической подготовленности детей за последние три года показывает, что у них развились такие физические качества как: сила (динамометрия) – 97,7%, улучшилась работа дыхательной системы (вдох/выдох) – 75%. Увеличились такие физические способности как:

1. координационные – 85,7%;
2. скоростно-силовые качества – 66,6% .

Произошло значительное снижение количества детей, страдающих хроническими заболеваниями в результате повышения у школьников уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам окружающей среды. На 13,5% изменился уровень распределения подростков по группам здоровья, за последние три года он опустился с 20% до 12,8% в подготовительной группе.

Наблюдается рост спортивных достижений учащихся в соревнованиях различного уровня.

Даже в рамках нашей небольшой сельской школы, где количество учащихся второй и третьей ступени обучения чуть больше ста человек имеются спортсмены-разрядники по лыжным гонкам, лёгкой атлетике, баскетболу.

Достижение положительных результатов в физическом воспитании учащихся стало возможным благодаря повышению мотивации, роста интереса детей к занятиям физической культурой, на мой взгляд, и за счет введения в преподавание предмета национально-регионального компонента.

Подводя итог сказанному, могу уверенно утверждать, что за время апробации и применения в практической деятельности авторской программы:

- \* Вырос уровень физической подготовленности учеников;
- \* Улучшилось здоровье учащихся;
- \* Сократилось число пропусков уроков по неважной причине;
- \* Увеличилось число учащихся в спортивных секциях.

Учитель физической культуры

В.И. Мацедонский