

Физкультура и спорт в сельской школе и социуме

В образовании идёт сейчас настойчивый поиск способов открытости школы обществу, преодоления её отраслевой замкнутости. Один из самых эффективных способов, помимо ежегодного публичного доклада школы, — тесное взаимодействие с социумом. Об одном из аспектов такого взаимодействия — предлагаемая статья.

**Сергей
Блинков,**
*директор
Октябрьской
средней школы,
заслуженный
учитель РФ,
кандидат
педагогических
наук*

Одна из причин ухудшающегося здоровья детей — нынешняя система физического воспитания, физкультурно-оздоровительная работа в целом. Сложившаяся система физического воспитания не способствует формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой. Многие школьники не имеют сформированных навыков здоровой жизнедеятельности, вследствие чего у них отсутствует мотивация и потребность в здоровом образе жизни. По данным исследований, физическая подготовленность у современных подростков на 25% ниже, чем у их сверстников 80–90-х гг.

Эти факты неутешительного положения о состоянии здоровья школьников, и сельских школьников в частности, говорят о том, что сегодня назрела острая необходимость заняться системной физкультурно-оздоровительной работой в целях повышения уровня физического состояния учащихся сельской школы. По мнению многих специалистов, школа — идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ, так как большую часть времени дети проводят в школе, школа оказывает значительное влияние на формирование личности ученика, его мировоззрение, его ценностные ориентации.

Физическое воспитание в сельской школе, в отличие от городской, имеет свои отличительные особенности. Они обусловлены слабым развитием сферы дополнительного образования, в частности, слабым удовлетворением физкультурных интересов и потребностей учащихся. Во многих сельских школах не организована оздоровительная работа, не проводится мониторинг физического состояния учащихся, нет чёткой системы организации самостоятельных занятий. Исследования показывают, что спортом на селе занимаются сравнительно мало (20%), и только 4,3% молодых людей имеют какие-либо спортивные разряды, регулярно занимаются спортом.

Но у сельской школы есть и определённые преимущества. Как правило, экологические проблемы в сельской местности менее остры по сравнению с городами России. Климато-географические особенности

средней полосы Российской Федерации позволяют максимально использовать в физическом воспитании на селе природные факторы: организовывать занятия на открытом воздухе, обучение плаванию на базе природного водоёма, полноценно реализовывать программный материал по занятиям лыжами, лёгкой атлетикой, туризмом и т.д. Небольшая в среднем наполняемость классов даёт возможность осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход, повышая результативность занятий. Исследования показывают, что учёт индивидуальных потребностей и интересов детей при составлении учебных программ во многом обеспечивает успешность физкультурных мероприятий в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. В последние годы на базе общеобразовательных школ, в том числе сельских, стали открываться летние спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, в функционировании которых важнейшую роль играет организация работы по физической культуре. Что касается материально-технической базы, то в сельских школах имеется нехватка спортивного инвентаря и оборудования. Однако надо признать также, что абсолютное большинство сельских школ имеет спортивные залы и спортивные площадки, построенные ещё в СССР. Ещё одной важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы является подготовка квалифицированных кадров. Из общего числа работников физической культуры сельских районов России только 57,7% имеет высшее физкультурное образование.

Обобщая все эти факты, можно сказать, что школа на селе должна активно способствовать

социальной адаптации подрастающего поколения, поэтому к учителю физической культуры предъявляются более высокие требования, в том числе и в организации урочной и внеурочной работы.

Школа в селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, она становится центром физкультурно-оздоровительной работы на селе. Целесообразно для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий привлекать учащихся из близлежащих школ. Это обогащает и улучшает эмоциональный фон, расширяет рамки общения школьников.

Действенность системы физического воспитания обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры, их инструкторивной направленностью, рациональным содержанием, количеством и объёмом массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, широким вовлечением учащихся в различные формы внеклассной и внешкольной работы по физической культуре, спорту и туризму, регулярным врачебно-педагогическим контролем за здоровьем школьников, за учебно-воспитательным процессом.

Есть немало примеров эффективной системы физкультурно-оздоровительной работы в сельских школах. Например, активно занимаются вовлечением учащихся в соревновательную деятельность учителя физической культуры нашего Радищевского района Ульяновской области. Здесь проводятся соревнования по двенадцати видам спорта, которые входят в зачёт спартакиады школьников, причём пловцы и шахматисты района — лучшие в Ульяновской области. В летние каникулы проводятся

соревнования по футболу на приз клуба «Кожаный мяч» и спартакиада среди спортивно-оздоровительных лагерей. Зимой в посёлке Октябрьский проводятся соревнования по хоккею «Золотая шайба».

В нашей школе разработкой и внедрением системы физкультурно-оздоровительной работы мы начали заниматься шестнадцать лет назад. Это направление работы школы чрезвычайно перспективно и значимо, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс сельской школы не был случайным. Школа всегда отличалась высокой результативностью участия в различных районных и областных соревнованиях. Мотивом совершенствования физкультурно-оздоровительных технологий послужило снижение уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Тем более, что охрана здоровья детей и его укрепление входит в прямые обязанности образовательного учреждения, что закреплено законодательно. В 2004 году в школе в рамках предпрофильной подготовки разработан и внедрён спецкурс «Твоя профессия — спортивный педагог», позволяющий нацелить учащихся 9-х классов на выбор профессии спортивного педагога и тренера. Учителями биологии разработан спецкурс «Экология человека», позволяющий ориентировать учащихся на здоровый образ жизни. Школа располагает хорошей спортивной базой. Здесь работает большое количество спортивных секций. Одновременно с этим школа стала ориентироваться на физкультурно-оздоровительные технологии не только по набору учебных предметов, кружков и

спортивных секций, но и по всему укладу школьной жизни.

В школе 2 декабря 2008 года прошёл спортивно-развлекательный праздник в рамках выездного заседания ученической коллегии. Отмечен этот день соревнованиями, весельем, успехами в физическом воспитании, крепкой и сплочённой дружбой, новыми знаниями о способах укрепления здоровья. Учащиеся из восьми школ района, путешествуя «по станциям», узнали много интересного об истории развития Олимпийских игр, видах спорта, здоровой и полезной пище, первой помощи при травмах. Активисты показали свою физическую подготовленность в прыжках, подтягивании, беге, метании мяча и т.д. Ребята рассказали о системе физкультурно-оздоровительной работы в школе и наших достижениях.

Самым ярким событием праздника стало выступление учителя-ветерана Н.М. Сухарева, который в этот день отметил 80-летний юбилей. Именно супруги Сухаревы стояли у истоков спортивного движения Октябрьской средней школы и всего района. На счету у воспитанников Николая Михайловича бесконечное множество побед на районных и областных спортивных соревнованиях, а также призовые места во всесоюзных военно-спортивных играх «Зарница» и «Орлёнок». Николай Михайлович до сих пор сохраняет хорошую спортивную форму. Более убедительного примера пользы занятий спортом и здорового образа жизни привести нельзя, чем офицерская выправка, командный голос и энергичность Николая Михайловича.

Физкультурно-оздоровительной работой в нашей школе занимаются учителя физической культуры, медицинская сестра,

Сергей Блинков
Физкультура и спорт в сельской школе и социуме

заместитель директора по научно-методической работе. Для этого в школе создана хорошая спортивная база: плавательный бассейн — 25 м; две спортивных площадки; стадион; хоккейный корт; спортивный зал; лыжная база. В школе организовано 9 спортивных секций и кружков, практикуются на протяжении учебного года все известные виды оздоровительной работы: урочная, внеклассная, внешкольная. Основные направления по физическому воспитанию в школе осуществляются в процессе оценки и коррекции физической подготовленности школьников, оптимизации физического состояния учащихся на основе учёта индивидуально-типологических особенностей; комплексной общешкольной спартакиады; введения малых форм физического воспитания (подвижные перемены, физкультпаузы, физкультминутки, гимнастика до занятий), лечебного плавания, лечебной физкультуры, двухразового питания, мероприятий в спортивно-оздоровительном и экологическом лагере; спортивных праздников; участие в районной спартакиаде; спортивных мероприятий на летней спортивной площадке. К этому можно добавить спортивный час в группе продлённого дня; педагогические советы по вопросам сохранения здоровья учащихся; подвижные игры на переменах; экскурсии; походы по родному краю; родительские собрания по вопросам сбережения здоровья детей. Классные руководители проводят классные часы с приглашением медицинских работников; организуют школьные спортивные соревнования, в том числе с приглашением учащихся из близлежащих школ; беседы о вредных привычках и открытые

мероприятия по их профилактике, школьники ежегодно участвуют в акции «Скажи жизни — ДА» и в других физкультурно-массовых мероприятиях.

На детей с ослабленным здоровьем школа обращает особое внимание. Такие дети школьным врачом отнесены к специальной и подготовительной медицинским группам. Практика показывает, что более эффективно будет, когда с такими детьми занимается дипломированный освобождённый специалист по лечебной физической культуре, знающий специфику заболеваний. Такой специалист в школе есть. За счёт вариативной части учебного плана в школе введён третий час физической культуры. За рамками учебного плана предусмотрены такие оздоровительные процедуры, как фитотерапия и лечебное плавание.

В 2006 году школа выиграла конкурс общеобразовательных учреждений, внедряющих инновационные образовательные программы, и получила поддержку за счёт средств федерального бюджета в размере 1 миллиона рублей. Это позволило существенно улучшить материально-техническое состояние школы и приобрести спортивный инвентарь. Ответственность за постановку физкультурно-оздоровительной работы в школе несёт директор школы. Непосредственная роль в этом процессе принадлежит педагогам. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: **забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.** От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить мои заботы и тревоги о детях, то добрая половина их — о здоровье».

Заместитель директора по воспитательной работе с детьми несёт ответственность за проведение внеклассной физкультурно-оздоровительной работы, привлекая к ней всех учителей школы. Наряду с этим он оказывает всемерную помощь в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по режиму дня школы, а также привлекает шефствующие организации, родителей и старшеклассников к проведению спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в школе и по месту жительства учащихся. Он организует пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся, родителей и учителей.

Учитель физической культуры организует физкультурно-оздоровительные мероприятия в посёлке, оказывает методическую помощь воспитателям групп продлённого дня, широко привлекая для этого физкультурный актив в школе, обеспечивает тестирование учащихся, их физическую подготовленность. Учитель физкультуры готовит общественных инструкторов и судей из числа школьников и привлекает их к проведению различных занятий и мероприятий в школе и по месту жительства. В круг его обязанностей также входит организация внутришкольных соревнований, физкультурных праздников по программе детских спортивных игр «Президентские состязания», «Шиповка юных», «Кожаный мяч», «Золотая шайба» и так далее.

Преподаватель-организатор ОБЖ также участвует в проведении различных физкультурно-оздоровительных мероприятий, ежемесячных «дней здоровья и спорта». Он организует работу спортивных секций и кружков и внутришкольных соревнований по тех-

ническим видам спорта, проводит во время полевых занятий с учащимися 11-х классов смотры по физической подготовленности, одновременно готовит из физкультурного актива учащихся юных инструкторов и судей по техническим видам спорта.

Классные руководители и учителя добиваются того, чтобы ученики соблюдали режим дня и правила личной гигиены, выполняли утреннюю гимнастику.

Улучшению физического состояния и укреплению здоровья школьников средствами физического воспитания во многом способствует индивидуально-типологический подход. При этом до 90-х годов прошлого столетия практически не изучался вопрос о возможности использовать этот подход в процессе физического воспитания. Поэтому совместно с Ульяновским государственным университетом мы провели педагогический эксперимент, в ходе которого реализовывался индивидуальный подход в физическом воспитании школьников, основанный на учёте индивидуально-типологических особенностей. В исследовании приняли участие школьницы в возрасте 7–17 лет. Полному комплексному обследованию подверглись 356 учащихся. В ходе эксперимента учителя школы разработали и внедрили программы двигательной активности различной направленности. В исследовании использовался широкий комплекс методов, позволяющих оценивать как индивидуальные особенности, так и физическое состояние школьников. Их физическое развитие определялось по общепринятой методике В.В. Бунак, физическая подготовленность оценивалась по результатам девяти контрольных испытаний, характеризующих

Сергей Блишков
Физкультура и спорт в сельской школе и социуме

основные двигательные качества. При исследовании работоспособности использовались велоэргометрические нагрузки в различных зонах мощности. Определялась величина PWC_{170} , показатель интенсивности накопления пульсового долга. При исследовании сердечно-сосудистой системы использовался аускультативный метод Н.С. Короткова, компьютерный вариант кардиоинтервалографии. Кроме того, в ходе исследования определяли типы телосложения, стадии полового созревания, функциональные свойства нервной системы, уровень острой заболеваемости.

Одним из наиболее важных результатов исследования стал вывод о том, что наиболее рациональным, эффективным для оптимизации физического состояния школьников (к какому бы типу телосложения они ни относились) является ориентация занятий физическими упражнениями, главным образом, на ведущие, наиболее развитые двигательные качества. Вместе с тем выявлена возможность комбинировать двигательную активность в соответствии с конкретными целями.

Большое внимание в школе уделяется работе с родителями. Во многом от них зависит, как их ребёнок проводит свободное время дома. На родительских собраниях проводятся беседы, семинары по формированию здорового образа жизни. Традиционными стали совместные физкультурно-спортивные мероприятия родителей и учеников.

Здорового ученика не может воспитать больной учитель, поэтому в школе большинство учителей, не имеющих серьёзных проблем со здоровьем, вовлечены в секции по волейболу, шейпингу, плаванию.

Результаты мониторинга за состоянием здоровья детей в течение

14 лет реализации программы по внедрению физкультурно-оздоровительных технологий показали: нарушения осанки и заболевания опорно-двигательного аппарата уменьшились на 15,1%, нарушения нервной системы — на 16,0%, заболевания органов дыхания — на 3,1%, зрение у детей по сравнению с 1997 годом улучшилось на 4,8%. По большинству показателей заболеваемости школьников нам удалось уменьшить число больных детей, приостановить негативный процесс. Намечалась стабилизация заболеваний эндокринной системы и органов дыхания. На 5,8% стало больше абсолютно здоровых детей, повысились показатели их физической подготовленности.

Всё это достигнуто во многом благодаря учителям физической культуры школы. Наши учителя — эта профессионалы своего дела, которые умело и настойчиво прививают профессиональные навыки своим воспитанникам, многие из которых в дальнейшем выбирают профессию учителя физической культуры. За последние 10 лет профессию учителя физической культуры получили 8 выпускников школы.

Опыт работы Октябрьской средней школы показал, что несмотря на многие причины, негативно влияющие на здоровье детей, можно эффективно решать проблему улучшения здоровья школьников. Для этого, на наш взгляд, необходимо прежде всего четко определить основные направления деятельности, осознать их важность, найти знающего и умелого руководителя и квалифицированные кадры. И ещё — необходимо большое желание.

**Радищевский район
Ульяновской области**