

Сорокин Владимир Витальевич

учитель

МБОУ «Кудеснерская ООШ

им. ст. лейтенанта ФСБ России А.Н. Николаева»

д. Кудеснеры, Чувашская Республика

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,
НАПРАВЛЕННОГО НА СОХРАНЕНИЕ
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

***Аннотация:** в статье представлено обобщение педагогического опыта учителя физической культуры по сохранению и укреплению здоровья школьников средствами предмета «Физическая культура». Приводятся результаты мониторинга эффективности. Делается вывод о значимости систематической работы, личного примера педагога и комплексного подхода в формировании физически и психически здоровой, социально адаптированной личности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, педагогический опыт, личностно ориентированное обучение, индивидуализация, дифференциация, двигательные умения.*

1. Актуальность и перспективность опыта.

Охрана здоровья ребёнка в школьные годы – вопрос, который не теряет остроты: именно в этот период закладывается фундамент здоровья на всю дальнейшую жизнь. Ведущая роль в укреплении здоровья нации, в становлении физической культуры личности и общества принадлежит школьному предмету «Физическая культура».

Занятия физической культурой обеспечивают полноценную жизнедеятельность, раскрытие разнообразных способностей и достижение мастерства в любой профессиональной сфере. Физическая культура выполняет и социальные функции – организует здоровый образ жизни и готовит человека к жизненной

практике. Одна из причин, по которым она не всегда становится насущной потребностью, состоит в смещении акцента при её формировании на двигательный компонент в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому.

Отсюда следует необходимость пересмотра теоретических основ формирования физической культуры человека – этого требуют современные условия развития общества. Ценность физической культуры для личности и социума, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение раскрываются именно через становление здорового образа жизни и развитие телесных и духовных сил. Задача учителя – не просто уберечь здоровье учеников, но и заложить основы здорового образа жизни. Этим и определяется актуальность темы, а поле деятельности педагога существенно расширяется.

Ведущая педагогическая идея: создать на уроках физической культуры условия для сознательного и активного участия школьников в спортивной деятельности, приносящей радость преодоления и достижения поставленной цели.

Личная концепция учителя строится на поиске активных форм и методов формирования прочных знаний, умений и навыков; на включении каждого ученика в активную двигательную деятельность; на создании на уроках атмосферы сотрудничества, сопереживания и взаимной поддержки.

2. Условия формирования и становления опыта.

В современной школе вопрос охраны здоровья детей стоит особенно остро: в условиях информатизации большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их здоровье.

Задача педагога видится мне не только в обучении двигательным действиям и знакомстве с правилами спортивных игр. Важнее сформировать у детей потребность в постоянных занятиях физической культурой, чтобы поддерживать то физическое состояние, которое необходимо в современных условиях при массовой пропаганде здорового образа жизни. Поэтому на уроках я всесторонне развиваю учеников в вопросах, связанных с правильной техникой выполнения упражне-

ний, режимом дня и рациональным питанием, – чтобы в дальнейшем они самостоятельно выбирали такие способы организации своих потребностей, которые отвечают их интересам и согласуются с принципами здоровьесбережения.

3. Теоретическая база опыта.

Педагогическая система П. Ф. Лесгафта опирается на учение о единстве физического и духовного развития личности. Физические упражнения он рассматривает как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического развития. В «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» он отмечал, что умственное и физическое воспитание должны идти параллельно, иначе нарушится правильный ход развития тех органов, которые останутся без упражнения. По Лесгафту, образование есть воспитание и формирование личности.

Опираясь на эти положения, процесс физического воспитания на уроках я выстраиваю как четыре взаимосвязанных блока.

Блок первый – теоретические сведения о двигательных умениях и навыках. Школьники получают их прямо на уроке, во время разминки: именно тогда учитель разъясняет правильность выполнения двигательных действий, их последовательность и биомеханическое воздействие на организм. Освоив этот блок, ученик без труда сможет самостоятельно выполнять нужные упражнения, не нанося вреда здоровью.

Блок второй – режим дня. Его соблюдение необходимо для нормальной работы всех систем организма. Многие дети засиживаются допоздна за компьютером или телефоном, приходят в школу невыспавшимися: работоспособность падает, появляются раздражительность и агрессия. Увидев такого ребенка, я разговариваю с ним и объясняю, насколько это вредно. Если беседа не дает результата – предлагаю индивидуальное домашнее задание, например реферат по данной теме. Проработав вопрос самостоятельно, ученик убеждается, что взрослые не обманывают: лечь спать нужно в 9–10 часов, родители и учитель забо-

тятся о нем и его здоровье. Понимает он и другое: физическая культура – не самый легкий урок, где можно ничего не делать, а важный предмет, благодаря которому организм развивается и становится эстетически привлекательным.

Блок третий – культура питания. Здесь задача – выработать у детей правильные вкусовые привычки. Помогают теоретические уроки с видеороликами о «вредных» продуктах и их влиянии на организм. Настоящей победой стало то, что часть детей после просмотра сказала: больше это есть не будем.

Блок четвертый – личный пример. Данный аспект представляется наиболее значимым. Можно сколько угодно показывать фильмы, рассказывать и убеждать, но для учеников самым ярким ориентиром остается сам учитель. Поэтому важно участвовать в различных соревнованиях и проводить совместные тренировки.

4. Технология опыта: содержание, методы и приёмы.

Суть применяемой технологии – личностно ориентированный характер обучения и индивидуальный подход к каждому ребёнку при организации занятий, формирование осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Для каждого обучающегося выстраивается индивидуальная образовательная траектория с учётом типа телосложения, физической подготовленности, состояния здоровья и особенностей психического развития.

Зная особенности физического развития детей, занятия строятся на принципах индивидуализации и дифференциации: предлагаются упражнения разной степени сложности, обеспечивающие постепенное овладение умениями и навыками. В начальной школе применяются интерактивные чек-листы здоровья: дети ведут «Дневник здоровья» – в электронном или бумажном виде, – фиксируя число шагов за день и выполнение утренней зарядки. Рутинная превращается в игру.

Оздоровительная работа не ограничивается спортзалом. Совместно с учителями-предметниками разработана картотека двухминутных тематических физкультминуток, связанных с темой урока.

С учащимися 5–9 классов, помимо развития физических качеств, начинается углублённое изучение двигательных умений, формируются навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. Используются разные типы уроков и формы их проведения, комплексно применяются фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Для каждого ученика с учётом уровня его физического развития составлены комплексы физических упражнений.

Период 5–9 классов – время тренировки мышечной силы и выносливости, а также приобретения теоретических знаний по предмету. На этом этапе физические нагрузки дифференцируются по половому, психологическому и физиологическому признакам. Освоение предмета предполагает не только практические навыки, но и знание теоретических основ, владение информацией о физкультурно-спортивном движении района, республики и страны: на каждом уроке проводятся информационные беседы, в конце учебного года – зачёт по теории физической культуры.

Значительное внимание уделяется внеклассной работе: организуются дни здоровья и спорта, школьные соревнования, работают спортивные секции и кружки. Я руковожу секциями волейбола и настольного тенниса.

Результаты мониторинга эффективности за последние два года:

- индекс пропусков уроков по болезни (ОРВИ, простудные заболевания) в начальной школе снизился на 14%;
- число детей, занимающихся в основной физкультурной группе, выросло за счёт реабилитации учащихся подготовительной группы;
- школа заняла призовое место в районном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Физкультурно-оздоровительная работа – не разовые акции, а ежедневный кропотливый труд всего коллектива. Главный секрет успеха – личный пример педагога и искренняя увлечённость: если активны мы сами, ученики подхватят этот импульс здоровья.

Обобщение опыта позволило создать методическую базу мониторинговых исследований в области физической культуры и спорта: аналитические материалы структурированы в таблицы, диаграммы, шкалы, экспертизы и описания. Выделяются следующие траектории мониторинга.

1. Оценка качества успеваемости по предмету «Физическая культура» на основе пакета статистических документов, утверждённых и рекомендованных Министерством образования и науки РФ.

2. Сопоставление показателей обучающихся по разделам физической культуры с нормативами ГТО.

3. Результативность физкультурно-оздоровительной деятельности школы через изучение отношения детей к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни (тестирование и анкетирование школьников и родителей).

4. Эффективность спортивно-творческой деятельности через изучение условий и образа жизни обучающихся, отношения участников образовательного пространства к спортивно-оздоровительной и спортивно-творческой работе.

5. Оценка удовлетворённости обучающихся, их родителей, выпускников прошлых лет, педагогов и социальных партнёров состоянием спортивно-физкультурной работы школы.

6. Анализ занятости обучающихся, педагогов и родителей в спортивных секциях, за их пределами и в органах ученического самоуправления.

7. Педагогическая экспертиза методических материалов по проблемам здоровьесбережения и здоровьесформирования школьников, развития физической культуры и спорта.

В деятельности используются информационно-коммуникационные технологии и ресурсы интернета: учащиеся с интересом создают презентации, освещающие спортивную жизнь школы. Такая работа позволяет учителю и ученикам совместными усилиями достигать поставленных целей. Главная задача – воспитание физически развитой личности средствами своего предмета.

5. Анализ результативности.

Опыт применим в работе учителей физической культуры 5–9 классов по любой программе – на этапах обучения, обобщения и систематизации знаний, а также как форма контроля. Устойчивые результаты достигаются при соблюдении условий:

- 1) работа ведётся систематически;
- 2) значима мотивация действий и понимание того, чему научатся дети;
- 3) задания посильны;
- 4) новизна поддерживает интерес учащихся.

Проблем в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей остаётся много. Только объединив усилия, можно продвигаться к цели – формированию психически и физически здорового, социально адаптированного человека и созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьесукрепляющих условий обучения.

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, включающего уровень, качество и стиль жизни. Первые два компонента учитель изменить не может, но на стиль жизни влиять способен. Быть здоровым – естественное стремление человека, а первый признак здорового образа жизни – регулярная физическая и двигательная активность. Поэтому работа по сохранению здоровья учащихся и воспитанию здорового поколения была и остаётся для меня актуальной и значимой: приобщать ребёнка к здоровому образу жизни, к активным занятиям физическими упражнениями и спортом необходимо с раннего детства.

Кропотливая работа на каждом уроке даёт положительные результаты. Ученики 9 класса успешно справляются с региональным обязательным зачётом по физической культуре: средний балл в 2024–2025 учебном году составил 4,6, в 2025–2026 – 4,8. По итогам 2025–2026 учебного года обучающиеся имеют 100% успеваемость по предмету и стабильно высокое качество знаний: 91% в 2024–2025 учебном году и 96% в 2025–2026. Показатели качества знаний за последние три года подтверждают результативность применяемых технологий, методов и приёмов обучения.

Отслеживая динамику физических показателей из года в год, я вижу результаты своей работы. Для реализации поставленных целей используются все возможные формы работы учеников на уроке – групповые и индивидуальные, – с учётом интересов, двигательных и психических возможностей каждого. Состав учащихся в классе заметно различается по физическому развитию, состоянию здоровья и подготовленности, поэтому для правильной организации работы и предотвращения вреда необходимо знать состояние здоровья каждого ученика.

Эту задачу решает «Паспорт здоровья школьников», включающий:

- показатели физического развития: рост (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), пульс (уд/мин), артериальное давление, медицинская группа, мониторинг освобождения от уроков физической культуры;

- показатели физической подготовленности: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), наклон вперёд из положения стоя (см), поднимание туловища из положения лёжа, подтягивание на перекладине.

Систематический контроль уровня физической подготовленности позволяет управлять учебным процессом и своевременно вносить коррективы. Результаты тестирования заносятся в соответствующие графы «Паспорта здоровья школьников», что удобно при выявлении претендентов на участие в фестивале ГТО.

Уроки физической культуры в большой мере направлены на достижение высоких результатов, на усиление их оздоровительного влияния и формирование потребности в здоровом образе жизни. Наиболее эффективное средство для решения этой задачи – спортивные игры. Музыкальное сопровождение создаёт хорошее настроение, повышает эффективность движений и положительно стимулирует центральную нервную систему. В баскетболе я использую подвижные игры с мячом, что позволяет привлечь даже ребят с низкой игровой мотивацией.

Отслеживание динамики физического развития по группам здоровья показывает, что ситуация медленно, но меняется в положительную сторону: в этом учебном году двое ребят из специальной медицинской группы «А» перешли в подготовительную, вырос процент учащихся основной группы здоровья.

По результатам предварительного учёта физической подготовленности учащиеся делятся на сильных, средних и слабых. Итоги учёта выставляются только положительные – это точка отсчёта для определения сдвигов в физическом развитии детей. Опираясь на них, я подбираю подводящие упражнения и разрабатываю индивидуальные задания-карточки по разным темам: на развитие двигательных способностей, гибкости, силы и т. д. Упражнения для слабой группы подбираются так, чтобы они не отталкивали своей трудностью, но требовали определённого напряжения. Сильные в физическом плане ученики – моя опора: они помогают на уроках закрепления материала, следят за правильным выполнением упражнений в своих отделениях, участвуют в судействе.

Для меня главное – чтобы на уроке ученик пребывал в ситуации успеха и чтобы к занятиям появился интерес. Серьёзной проблемой для большинства мальчиков остаётся подтягивание из виса, поэтому в зависимости от силовых способностей каждого используются подводящие упражнения: отжимания от пола, ходьба на руках, подтягивание из виса лёжа, подтягивание из виса с помощью товарища. Достижение определённых результатов при систематических занятиях даёт основание выставить ученику высокую оценку.

При оценке успеваемости в первую очередь учитываются особенности физического развития и тип телосложения. Учащимся с большой массой и длиной тела легче даются упражнения в метании на дальность, поэтому я активно вовлекаю их в занятия лёгкой атлетикой; в то же время им тяжелее овладеть техникой гимнастических упражнений и показать высокие результаты на выносливость. Дети с небольшой массой и длиной тела успешнее справляются с гимнастическими и акробатическими упражнениями, легче достигают результатов в заданиях циклического характера. Наиболее внимательного и деликатного отношения требуют дети с избыточной массой тела и слабого типа телосложения: низкие показатели для них не являются основанием для снижения оценки, которая выставляется по достигнутым приростам за заданное время.

С целью формирования культуры здоровья во внеучебное время проводятся спортивные праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Кросс наций», традиционные эстафеты к 23 февраля, походы в лес и многое другое.

Ведущая педагогическая идея опыта – мотивировать детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, стремиться стать более развитыми не только личностно, интеллектуально и духовно, но и физически. Главная цель работы – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

Серьёзное направление работы – постоянное совершенствование педагогического мастерства учителя в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности. В систему мер по формированию здорового образа жизни входят: традиционный месячник «Здоровью – да, вредным привычкам – нет!», «Неделя спорта», Всероссийский день здоровья, тематические классные часы, конкурсы плакатов и рисунков, совместные праздники «Папа, мама, я – здоровая семья», «Весёлые старты», соревнования по мини-футболу (5–6 классы) и волейболу (7–9 классы).

Занятия на открытом воздухе при достаточной двигательной активности дают хороший закаливающий эффект: воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют работу центральной нервной системы, восстанавливают силы и повышают работоспособность.

Первые положительные результаты по здоровьесбережению отмечены уже сейчас: число школьников с нарушением осанки уменьшилось на 1,8%, со сколиозом – на 1,3%, простудными заболеваниями стали болеть меньше на 0,7%. В спортивной секции по волейболу занимаются 7,3% учащихся, достойно представляя школу на соревнованиях районного уровня.

Здоровые дети – благополучие общества: без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья носит социальный характер и решать её нужно на всех уровнях общества.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физической культуры и спорта / Б. А. Ашмарин.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2014.
3. Грецова, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта : лёгкая атлетика : учебник / Г. В. Грецова, А. Б. Янковский. – Москва : Академия, 2013.