

# ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕПРЕРЫВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Ensuring continuity of sports and recreational activities with younger students

**Журкина Алла Яковлевна**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»

 [azhurkina@list.ru](mailto:azhurkina@list.ru)

**Лаврентичева Мария Алексеевна**, аспирант ФГБОУ ВО Шуйского филиала «Ивановский государственный университет», МОУ Яхромская СОШ №1, учитель физической культуры.

 [nice-mary2@mail.ru](mailto:nice-mary2@mail.ru)

*В статье раскрываются условия обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности с младшими школьниками за счет рациональной организации урока по физической культуре; проведения занятий по внеурочной деятельности; организации физического воспитания в школьном летнем лагере.*

*The article describes the conditions of maintenance of sports and recreational activities with the younger students at the expense of the rational organization of the lesson of physical culture; conducting classes in extracurricular activities; organization of physical education in the school summer camp.*

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, внеурочная деятельность, школьный летний лагерь, универсальные учебные действия.

**Keywords:** sports and recreational activities, extracurricular activities, school summer camp, universal educational actions.

В соответствии с требованиями ФГОС результаты изучения учебного предмета выполняют двойственную функцию. С одной стороны, требования предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимум содержания образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся, оканчивающим основную школу. Подобная структура представления планируемых результатов подчёркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся этапа школьного основного общего образования по физической культуре. Устанавливаются планируемые результаты освоения.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и пред-

метными результатами. Личностные результаты характеризуют воспитанность обучающихся. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных учебных действий и способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Предметные результаты, приобретенные в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, формируют универсальные способности, которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни [2].

Система физического воспитания современных школьников представлена различными формами внеурочной деятельности. В условиях внедрения Федерального государственного стандарта (ФГОС), внеурочная физкультурно-спортивная деятельность имеет важное значение в физической подготовке младших школьников, в том числе в достижении личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. Разнообразные формы внеурочных занятий физическими упражнениями дополняют и углубляют изучение основных разделов программы обучения по физической культуре школьниками и в том числе базовых видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, футбола, баскетбола и волейбола [1].

В основу нашего исследования положена гипотеза, согласно которой универсальные учебные действия у младших школьников будут сформированы, если реализуется комплексное психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся начальной школы на основе дифференциации и индивидуализации содержания учебного процесса по физической культуре.

Пути решения данной проблемы мы видим в реализации непрерывного физкультурно-оздоровительной деятельности, это:

- рациональная организация урока по физической культуре;
- использование во время перемен малых форм физической активности, таких как физкультминутки и подвижные игры;
- проведение специальных занятий по лечебной физической культуре для детей с ограничениями по здоровью;
- использование средств физической культуры во время работы летнего школьного лагеря (закаливание, развитие физических качеств).

Были разработаны и внедрены в Яхромской школе №1 Московской области рабочие программы и методические рекомендации, направленные на решение проблемы совершенствования учебного процесса по физической культуре. Результатом образовательного процесса, в основе которого лежит метод решения учебных задач, явились способы формирования самооценки двигательного действия школьниками; был опробован исследовательский метод в преподавании физической культуры; составлены учебные задания, позволяющие диагностировать сформированность универсальных учебных действий у обучающихся.

Учебные нагрузки школьников, увлечение компьютерными играми и интернетом, а также недостаток возможностей для занятий спортом являются главными причинами распространения гиподинамии. Это приводит к задержке роста и развития, общему ухудшению состояния здоровья. Поэтому на занятиях внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельностью мы решали проблему воспитания физической активности младших школьников, в особенности тех, кто не посещает спортивные секции.

На школьных методических объединениях были организованы семинары и мастер-классы по методике проведения внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления по разработанной нами программе "Детский фитнес", с целью пропаганды здоровьесберегающих технологий и возможности проведения внеурочных занятий учителями в своих классах. Со временем помимо учителей физической культуры занятия «Детский фитнес» стали вести учителя еще в пяти классах начальной школы, что в итоге значительно повысило процент учащихся посещающих внеурочные физкультурно-оздоровительные занятия.

В результате апробации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования было установлено, что за три года существенно вырос процент учащихся охваченных внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельностью. К примеру, в 2013 году лишь 63 % младших школьников посещали внеурочные занятия по спортивно-оздоровительному направлению "Детский фитнес". В 2016 году вышеуказанные данные выросли на треть и составили 87 % обучающихся в начальной школе.

Помимо развития координационных, ориентационно-пространственных и ритмических способностей на занятиях «Детским фитнесом», в заключительную часть были включены упражнения для формирования основных физических качеств, таких как выносливость, быстрота и гибкость. Данные изменения привлекали учащихся дополнительной возможностью для подготовки к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне», т. к. урочного времени не хватало для комплексного развития физических способностей, особенно если ребенок не посещал спортивные секции.

Физкультурно-оздоровительная и туристско-краеведческая работа в летнем лагере на базе школы является логическим продолжением внеурочной деятельности, организованной в школе в течение учебного года. В процессе оздоровительной работы в школьном лагере у младших школьников удалось сформировать: умение ориентироваться в понятиях здорового образ жизни, характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию физических упражнений на самочувствие; умение организовать физкультурминутки на переменах и осуществлять проведение общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к спортивным и туристическим мероприятиям.

Приобретая знания, умения, развивая способности и двигательные навыки, обучающиеся научились выстраивать гармоничные отношения с товарищами, близкими людьми.

В результате изучения предмета «Физическая культура», как написано в примерной основной образовательной программе, - на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия как основа умения учиться [3].



#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Андреева И. Н. Актуальные проблемы физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС/ И. Н. Андреева, А. В. Абдулина // Вестник Марийского государственного университета. 2015. № 4 (19). С. 5-8.
2. Журкина А. Я. Критерии оптимальности содержания образования по физической культуре в контексте современных целей, задач и тенденций развития общего образования. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений. Приложение № 1 (21) 2015 г. к журналу «Дополнительное образование и воспитание»
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2013. — 223 с. — (Стандарты второго поколения).