

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 371.73 (043.3)

Н. И. Перминова

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА

В статье анализируется проблема эффективности внеурочных форм занятий физической культурой в общеобразовательных школах на основе мониторинга, определяются пути ее решения. Представлена авторская модель организации и проведения названных занятий.

Ключевые слова: здоровье, кондиционные физические качества, педагогический мониторинг, педагогический мониторинг состояния физической подготовленности, внеурочные организационные формы занятий, социально-культурный и социально-психологический критерии мониторинга.

The problem of efficiency of extracurricular forms of physical training lessons at schools on the basis of monitoring is analyzed in the article. The ways to solve this problem are determined. Besides it is expounded the model of organizing and realization lessons, which the author presents.

Key words: health, conditioned physical qualities, pedagogical monitoring, pedagogical monitoring of physical preparedness, forms of extracurricular organizational lectures, social and cultural and social and psychological criteria of monitoring.

Известно, что состояние здоровья школьников в значительной мере определяется оптимально организованной двигательной активностью, которая проявляется, прежде всего, в развитии кондиционных физических качеств. Наличие взаимосвязи между физической подготовленностью и состоянием здоровья человека – установленный факт. В физическом воспитании всегда измерялся и оценивался уровень физической подготовленности школьников. Для этого проводится тестирование, которое является неотъемлемой и обязательной частью любой программы физического воспитания. Именно кондиционная физическая подготовленность определяет состояние физического здоровья человека, ставшего основным объектом принятого в 2001 г. Правительством РФ постановления «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Но массовые исследования кондиционной физической подготовленности школьников показывают, что многие из детей не справляются с нормативными требованиями школьной программы (Г. А. Васильков, М. Г. Камерцер,

Ю. А. Пеганов, Л. А. Семенов и др.). Так, учащиеся школ Свердловской области, по данным исследования 2005 г. Л. А. Семенова, не выполняют требования программы по показателям: выносливости – 47 и 51 % мальчиков и девочек соответственно; гибкости – 48 и 43 %; скоростной силы – 43 и 58 %; собственной силы – 59 и 35 %.

Для диагностики кондиционной физической подготовленности учащихся школ использовались следующие тестовые методики: бег на 30 м со старта (оценка быстроты); бег на 1000 м (оценка выносливости); прыжок в длину с места (оценка скоростной силы); наклон вперед из положения «сидя» (оценка гибкости); подтягивание на высокой перекладине (оценка силы у мальчиков); поднимание-опускание туловища из положения «лежа» в течение 30 с (оценка силы у девочек).

При обработке полученных результатов тестирования в качестве критериев были взяты нормативные требования Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–9-х классов [10, 106–204].

Тестирование уровня развития кондиционных качеств подтвердило невыполнение учащимися нормативных требований программы.

Невысокая эффективность учебного процесса, построенного на традиционных формах занятий, нередко принудительное участие школьников в спортивно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях не способствуют улучшению их здоровья и не формируют положительного отношения к занятиям физической культурой. У некоторых ребят на фоне неудач вырабатываются защитные реакции протеста и нежелание заниматься физкультурой. Они болезненно переживают различные коллективные формы соревнований (кроссы, «Веселые старты» и т. д.), во время которых из-за своих слабых физических возможностей подводят весь класс и видят крайне негативное отношение к себе одноклассников.

Обеспечить школьникам необходимую физическую подготовку, привить навыки самостоятельных занятий, дать нужные знания и умения, да еще сформировать потребность в физическом совершенствовании с помощью двух уроков в неделю невозможно. Поэтому в 1986 г. в качестве обязательных организационных форм занятий физической культурой в школе были введены так называемые внеурочные занятия: в режиме учебного дня (гимнастика до начала учебы, физкультминутки); внеклассные (занятия в группах общей физической подготовки, спортивных кружках и секциях); внешкольные (домашние задания и др.), задача которых – не заменять программные мероприятия, а только дополнять их, давая возможность для расширения содержания и увеличения времени обучения.

Организация внеурочных форм занятий физическими упражнениями регулируется материалами Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения Российской Федерации. К таким документам относятся школьная программа по физическому воспитанию, программы по внеклассной спортивной работе, методические письма по организации процесса физического воспитания учащихся.

Эффективность организации и проведения внеурочных форм занятий во многом обусловлена соответствием их содержания особенностям кондиционной подготовленности школьников, возможностями использования для коррекции отклонений в их физической подготовленности и стимулирования их желания участвовать в этих занятиях.

Анализ существующих подходов к организации физического воспитания школьников в МОУ СОШ г. Нижний Тагил показал, что учителя физической культуры достаточно широко используют внеурочные организационные формы занятий (занятия в режиме учебного дня, малые, внеклассные и внешкольные формы занятий), но, к сожалению, эти начинания не приносят положительного результата, и уровень развития кондиционных физических качеств учащихся остается очень низким. Из 714 школьников низкий уровень развития выносливости имеют 51 %, гибкости – 64 % и силы – 65 % детей.

Проведенный нами анализ организации занятий показал, что одной из причин их низкой результативности является то, что их содержание не учитывает не только индивидуальных, но и групповых особенностей физической подготовленности учащихся. Не учитываются также во многом неодинаковые условия проведения различных организационных форм. Недостаточное внимание уделяется учителями оптимизации содержания малых форм физкультурно-оздоровительной работы – гимнастики до учебных занятий и физкультминуток, а ведь именно они при умелом подходе могут повысить уровень физической подготовленности детей и дать большой оздоровительный эффект. Со стороны органов управления отсутствует информационная поддержка учителей физической культуры в области организации и проведения мероприятий, направленных на коррекцию отставших в развитии физических качеств и повышение кондиционной физической подготовленности учащихся. И очень тревожно, что ни учителя, ни учащиеся, ни родители не имеют сколько-нибудь определенного представления о реальном состоянии физической подготовленности детей. Подавляющее их большинство считает, что она соответствует норме (при этом, как уже отмечалось, около 50 % учащихся не выполняют нормативы, определенные Государственной программой по физическому воспитанию).

Анкетирование учителей физической культуры показало, что они не знают даже о приблизительном числе учащихся в классах, не выполняющих нормативные требования. На вопрос: «Укажите, пожалуйста, какое примерно число учащихся в каждом классе не выполняет нормативные требования программы?» из 44 опрошенных учителей совсем не ответили 18 (41 %), а 26 человек (59,1 %) считают, что количество не выполняющих контрольные нормативы равно всего 2–10 %, хотя фактическое невыполнение контрольных нормативов составляет 50 % и более.

Одной из существенных причин такой ситуации, по нашему мнению, является то, что учителя физической культуры не уделяют должного внимания контролю за физической подготовленностью учащихся, поэтому не реализуются стимулирующая и организационная функции управле-

ния. Проведение регулярного мониторинга физического развития должно ориентировать и учителей, и учеников на улучшение результатов, выполнение нормативов, должно служить для учителей стимулом повышения их профессиональной компетентности.

Опрос 85 учащихся показал, что они имеют завышенный уровень самооценки развития кондиционных физических качеств: всего 20 % учащихся отмечают низкий уровень развития скоростной силы, 11,8 % – развития силы, 23,6 % – гибкости и 5,9 % – выносливости. Реальный же показатель развития этих физических качеств гораздо ниже и колеблется в пределах от 39,5 % детей с низким уровнем развития скоростной силы до 68,5 % детей с низким уровнем развития гибкости.

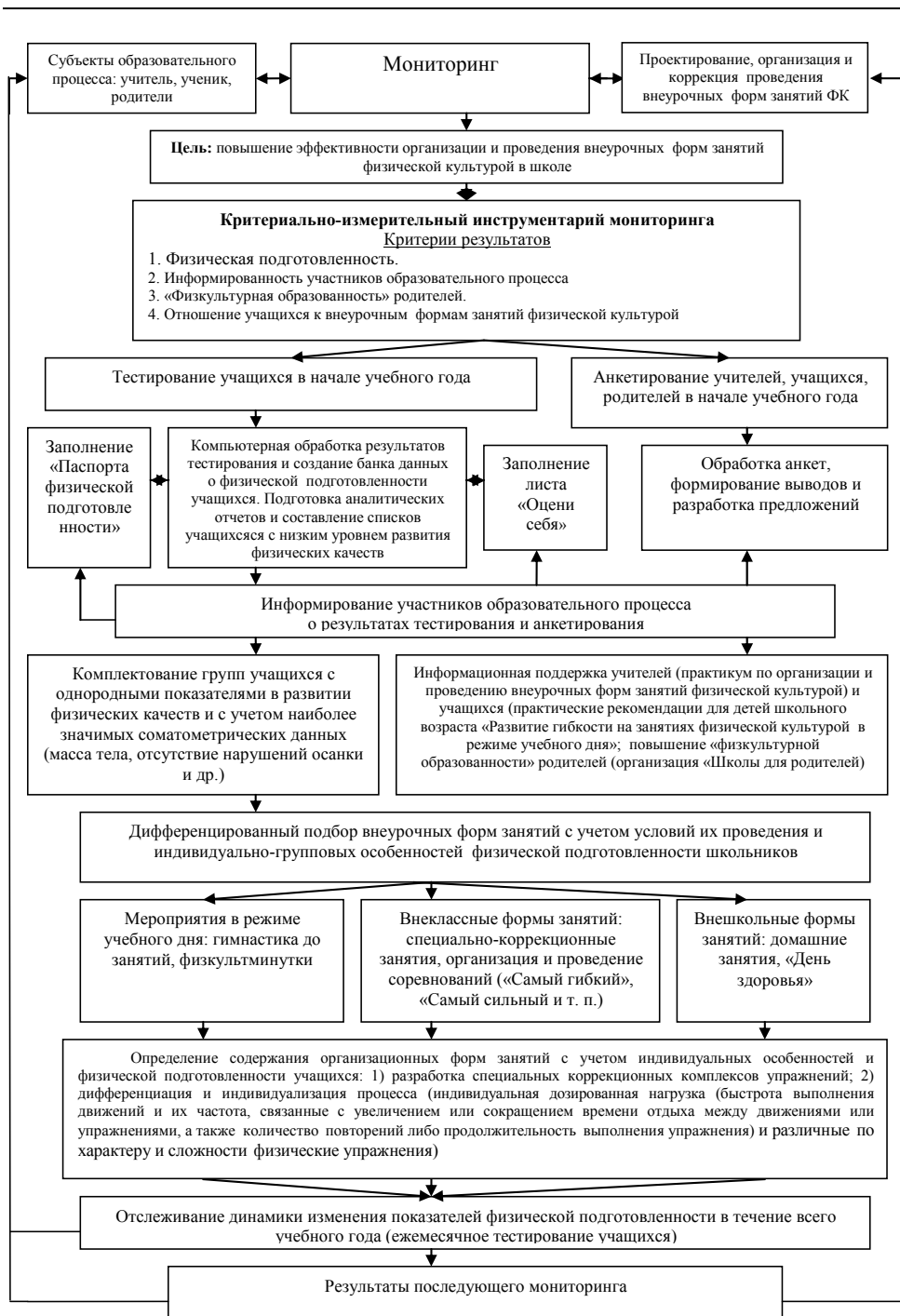
На вопрос анкеты «С желанием ли Вы посещаете внеурочные занятия?» из 85 респондентов ответ «да» дали 35 человек (42 %), ответ «нет» – 24 человека (29 %), а 26 человек (31 %) выбрали ответ «скорее нет, чем да». Одной из причин снижения удовлетворенности внеурочными занятиями физической культурой у школьников и нежелания посещать дополнительные занятия физической культурой является отсутствие информации о показателях развития их физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т. п.) и контроля со стороны учителя за изменением у детей уровня развития этих качеств.

К существенным проблемам физической культуры, от решения которых зависит дальнейшее здоровье наших детей и их мотивация к занятиям физической культурой, является проблема «физкультурной образованности» родителей. Анкетирование 65 родителей детей младшего школьного возраста свидетельствует о том, что они не совсем верно и целенаправленно подходят к вопросам воспитания у детей осознанной потребности в занятиях физкультурой и спортом. Уровень «физкультурной образованности» родителей невысок и в определенной мере зависит от работы, которую ведут с ними учителя образовательных учреждений.

В школах проводятся соревнования по различным видам спорта, но в них, как правило, участвуют сборные команды классов. А вот постоянное отслеживание результатов кондиционных качеств учащихся, имеющих низкий уровень их развития, с помощью внутригрупповых соревнований по программе содержания мониторинга, отсутствует. При таком подходе у детей нет заинтересованности и стимулов к каким бы то ни было формам занятий физической культурой.

Таким образом, используемые учителями физической культуры внеурочные формы занятий оказываются выключенными из целостного педагогического процесса.

С целью решения выявленных проблем в системе физического воспитания в школах и повышения эффективности организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой нами была разработана и успешно реализована в общеобразовательных учреждениях г. Нижнего Тагила модель организации и проведения внеурочных форм занятий на основе мониторинга (см. рисунок).



Модель организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе мониторинга

Мы предположили, что учет результатов теоретического исследования и применение модели будут способствовать повышению физической подготовленности школьников и, следовательно, повышению качества и эффективности организации физического воспитания школьников в целом, улучшению их здоровья.

Педагогический мониторинг состояния физической подготовленности представляет собой научно обоснованную систему регулярно проводимых мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния развития основных физических качеств [13].

Мониторинг позволил нам систематически применять наблюдение, проводить анализ, давать оценку действиям, осуществлять целевое планирование, которое было ориентировано, прежде всего, на конкретный конечный измеряемый результат. Для каждого отдельного учащегося таким результатом стало выполнение им установленного программой нормативного требования, а также динамика его улучшения. Мониторинг дал также возможность выявить учащихся с низким уровнем физической подготовленности, на основании чего стало возможным проведение индивидуально-групповой направленной коррекционной работы.

Кроме традиционно принятого *социально-биологического* критерия (физическая подготовленность), оценивающего результативность организации и проведения физического воспитания школьников, мы применяли *социально-культурный* (в том числе, информированность учителей, учащихся и «физкультурная образованность» родителей) и *социально-психологический* (прежде всего, отношение детей к занятиям физической культурой) критерии мониторинга.

Процедура организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой, согласно нашей модели, предполагала реализацию трех этапов: диагностико-информационного, деятельностного и контрольно-коррекционного.

Изучение физической подготовленности школьников и их отношения к внеурочным занятиям физической культурой дали возможность строить каждое занятие на основе индивидуально-группового подхода.

При планировании содержания различных форм организации занятий физической культурой мы учитывали не только индивидуально-групповые отклонения в состоянии физической подготовленности, но и условия проведения занятий, а дифференцированный подход к учащимся предполагал индивидуальную дозированную нагрузку и различные по характеру и сложности физические упражнения.

Организация занятий строилась следующим образом: 1) были сформированы коррекционные группы с учетом отклонений в физической подготовленности и ряда однородных наиболее значимых соматометрических показателей (масса тела, отсутствие нарушений осанки); 2) каждый учащийся коррекционной группы получил информацию о своей физической подготовленности и физическом качестве, которое подлежит коррекции; 3) был проведен подбор организационных форм занятий

с учетом их возможного воздействия на коррекцию отстающего в развитии физического качества; 4) для каждой группы был разработан коррекционный комплекс упражнений с методическими указаниями по его применению; 5) индивидуально определялся объем и интенсивность физических нагрузок.

На основании выявленных индивидуальных отклонений в развитии кондиционных физических качеств учащихся подбирались внеурочные организационные формы занятий: занятия в режиме учебного дня (гимнастика до начала учебы, физкультминутки), внеклассные (специально-коррекционные занятия и соревнования) и внешкольные (домашние занятия со специально-коррекционной направленностью и еженедельные «Дни здоровья»).

Учащиеся коррекционных групп получали информацию о результатах тестирования физической подготовленности, заполняли «Паспорт физической подготовленности» и лист «Оцени себя» (ежемесячно), знакомились с основными тестовыми методиками по физической подготовленности.

Акцентируя внимание на содержательной стороне информационно-го обеспечения, мы стремились направить детей на совершенствование своих двигательных кондиций и повысить их мотивацию к внеурочным занятиям физической культурой.

Для информационной поддержки учителей был проведен практикум по организации и проведению рассматриваемых занятий, направленных на коррекцию отстающих в развитии кондиционных физических качеств. Содержание практикума включало вопросы организации и методики, а также разучивание специально-коррекционных комплексов упражнений.

Были продуманы содержание и методика проведения внеурочных форм занятий, разработаны и апробированы комплексы упражнений гимнастики до занятий, для физкультминуток, специально-коррекционных занятий, домашних занятий и Дня здоровья, направленные на коррекцию отклонений в развитии физических качеств школьников. Такое акцентирование содержательной стороны организации повышало мотивацию детей к внеурочным формам занятий физической культурой и к совершенствованию своих физических кондиций.

Гимнастика до занятий использовалась нами для коррекции таких физических качеств, как гибкость, сила, скоростная сила. Основу комплексов гимнастики с направленностью на коррекцию отклонений в гибкости составили гимнастические упражнения. Продолжительность занятия была равна 10 мин. Поскольку доказано, что при одном и том же суммарном объеме выполнения упражнений наиболее эффективно ежедневное их выполнение, гимнастика до занятий проводилась 6 раз в неделю.

Физкультминутки позволяли использовать лишь упражнения на гибкость и в некоторых случаях на развитие скоростной силы, т. е. те упражнения, развитие которых не требует большого пространства. В физкультминутках с направленностью на коррекцию отклонений в развитии гибкости применялась система статических упражнений, способству-

ющая повышению эластичности мышц, – стретчинг. При разработке комплексов упражнений учитывались принципы доступности и возрастной адекватности с ориентацией на «зону ближайшего развития» школьников. Трудность увеличивали постепенно с учетом возрастающих возможностей ученика. Продолжительность занятий составила 3 мин. Периодичность проведения – 6 раз в неделю на двух-трех уроках.

Специально-коррекционные занятия использовались нами для направленного воздействия на развитие таких кондиционных физических качеств, как сила, скоростная сила, быстрота, гибкость и выносливость. Содержание комплексов упражнений, направленных на коррекцию отклонений в развитии силы, составили упражнения с самоотягощением и упражнения с внешним непредельным отягощением, но с предельным количеством повторений. Для развития (коррекции) скоростной силы применялись комплексы упражнений, выполняемые непрерывно с повторами от 8 до 16 раз. В занятия по развитию (коррекции) быстроты были включены беговые и прыжковые упражнения, а также подвижные игры и эстафеты.

Домашние занятия являются одной из наиболее приемлемых и эффективных форм привлечения учащихся к ежедневным, систематическим занятиям физической культурой и помогают индивидуализировать процесс коррекции физических качеств. Учитывая ограниченность домашнего пространства, такие занятия использовались для коррекции кондиционных физических качеств гибкости, силы, скоростной силы. При определении содержания конкретных домашних заданий мы руководствовались принципами обоснованного отбора материала, соответствующей методикой, принципом убеждения учеников в необходимости проведения занятий и развития мотивации к выполнению предлагаемых занятий. Основой содержания упражнений, направленных на коррекцию отклонений скоростной силы у юношей и гибкости у девушек, стал комплекс гимнастических упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Чтобы данная форма занятий была продуктивной, постоянно отслеживали динамику развития (коррекции) гибкости у девушек и скоростной силы у юношей. Для этого учащиеся завели дневник домашних заданий, который включал в себя следующие разделы: содержание заданий, дату их выполнения, результаты занятий и простейшие функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания в покое). Продолжительность занятия составляла 30 мин, а периодичность проведения – 3 раза в неделю.

Для повышения «физкультурной образованности» родителей были организована «Школа для родителей». В содержание занятий входили рекомендации по проведению дней здоровья, с направленностью на коррекцию отстающих в развитии физических качеств учащихся. На изучение теоретической части программы, включая самостоятельное изучение материала, было отведено 20 ч, которые равномерно распределялись на сентябрь, октябрь и ноябрь (деятельностный этап).

День здоровья с родителями был проведен для направленного воздействия на развитие таких кондиционных качеств, как выносливость, быстро-

та, сила, скоростная сила и гибкость. Так, например, в содержание занятий Дня здоровья по развитию (коррекции) выносливости включили медленный непрерывный бег (5 мин, ЧСС – 130–150 уд/мин), прыжки через короткую скакалку (2–3 мин, ЧСС – 130–140 уд/мин), гимнастические упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью (4 мин, ЧСС – 150–170 уд/мин), а также подвижные игры и эстафеты (5 мин, ЧСС – 150–170 уд/мин).

Одним из основных принципов проведения организационных форм занятий с использованием специально-коррекционных комплексов упражнений является их индивидуализация и дифференциация.

Индивидуализация предполагает обязательный учет особенностей каждого ученика. Мы выделили группу учащихся, имеющих однородные показатели в развитии физического качества, что отвечало требованиям индивидуально-групповой организации учебно-тренировочного процесса. При реализации модели использовался индивидуально-групповой подход.

Специально-коррекционная работа представляла собой специально разработанные комплексы упражнений для преодоления низкого уровня развития кондиционных физических качеств средствами физического воспитания и подбор индивидуальной нормы нагрузки для школьников.

При подборе упражнений нагрузку регулировали в зависимости от уровня развития физических качеств группы учащихся. Для этого подбирали быстроту выполнения движений и их частоту, связанные с увеличением или сокращением времени отдыха между движениями или упражнениями, а также количество повторений либо продолжительность выполнения одного и того же упражнения.

Для повышения мотивации учащихся экспериментальной группы (ЭГ) на совершенствование своих физических кондиций было разработано содержание соревновательной деятельности и проведены внутригрупповые соревнования на основе упражнений, соответствующих тестовым методикам, используемым при проведении мониторинга (контрольно-коррекционный этап). Так, например, для коррекционной группы учащихся с низким уровнем развития гибкости проводились соревнования «Самый гибкий», а для учащихся с низким уровнем развития быстроты – «Самый быстрый» и т. д. В отчетную информацию по итогам соревнований включались индивидуальные показатели прироста результатов физических качеств каждого учащегося или показатели их ухудшения. Соревновательный характер таких соревнований повышал мотивацию учащихся к занятиям физической культурой. Во время проведения таких групповых соревнований (т. е. в организованных формах физического воспитания) происходило развитие физического потенциала у детей, имеющих низкий уровень развития кондиционных физических качеств. Отслеживание результатов позволило своевременно выявлять проблемы и вносить изменения в процесс коррекции физических качеств учащихся.

Реализация разработанной модели организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе мониторинга показала, что в специально сформированных коррекционных груп-

пах достоверно улучшились показатели кондиционных физических качеств учащихся.

Установлена эффективность реализации представленной модели, проявившаяся в существенном, статистически значимом улучшении физической подготовленности учащихся. Так, направленно используемые упражнения, даже в физкультминутках, способствовали увеличению гибкости на 61 % (у девочек в начале учебного года было 5,1 см, стало 9,7 см). Аналогично высокие показатели были получены и при организации и проведении домашних занятий, гимнастики до занятий и других внеурочных форм занятий физической культурой.

Результаты повторного анкетирования учащихся выявили на положительную мотивацию детей к внеурочным формам занятий. Так, из 369 опрошенных на вопрос анкеты «С желанием ли вы посещаете внеурочные занятия?» ответили «да» 306 чел. (83 %), ответ «Скорее да, чем нет» выбрали 63 респондента (17 %).

Таким образом, применение разработанной нами модели организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе мониторинга способствовало повышению физической подготовленности учащихся и улучшению их здоровья.

Литература

1. Акимова В. А. Здоровье детей. Медицинские проблемы физической культуры. Вып. 1. Киев, 1997.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–7.
3. Бальсевич В. К., Шестаков М. П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 7 / РГАФК. М., 1997.
4. Васильков Г. А. КПД урока и его слагаемые // Физ. культура в шк. 1988. № 1. С. 11–16.
5. Виленский М. Я., Литвинов Е. Н. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки // Физ. культура в шк. – 1990. – № 12. – С. 2.
6. Давыдов В. Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи? // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 3. С. 46–47.
7. Закон об образовании Российской Федерации // Рос. газ. 1996. 23 янв.
8. Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации // Там же.
9. Камерцер М. Г. Урок после урока. М.: Физкультура и спорт, 1987. 108 с.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов // Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся I–XI классов. М.: Просвещение, 1996.

11. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры. М.: Сов. спорт, 2005. 256 с.: ил.

12. Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» от 29.12.2001 г. № 916 // Рос. газ. 2002. 12 янв.

13. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: моногр. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 168 с.

14. Семенов Л. А., Андрюхина Т. В., Балмашев В. С., Терешкин А. Ф., Хозяинова-Цегельник Т. К. Коррекция кондиционной физической подготовленности школьников на основе проведения мониторинга: учеб. пособие / под ред. Л. А. Семенова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. 97 с.

15. Строкова Т. А. Мониторинг в школьном образовании: моногр. Тюмень: Изд-во Тюменск. гос. ун-та, 2007. 196 с.

16. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: науч.-пед. аспект: кн. для педагога. Ростов н/Д: Феникс, 2004.