

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

О.В. Космач, В.В. Леонова., канд. техн. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическое воспитание школьников в режиме учебного дня не может в полном объеме обеспечить полноценное моторное развитие современных детей. По данным Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007–2010 годы, дети, отнесенные к первой группе здоровья, составляют 27,6 %, хроническую патологию имеют 12,9 % детей.

Функциональные отклонения в состоянии здоровья детей и подростков связаны в том числе и с ограниченной двигательной активностью. Современные исследования, посвященные определению оптимального уровня двигательной активности, выявили, что в среднем школьном возрасте он должен составлять минимум 12–14 часов в неделю [1]. Такой двигательный режим может быть достигнут сочетанием обязательных уроков физической культуры с занятиями в свободное время. Поэтому важным составным элементом физического воспитания в школе является эффективная организация внеклассной физкультурно-оздоровительной работы.

В условиях малочисленной сельской школы возникают определенные сложности внеклассной физкультурно-оздоровительной работы со школьниками. Небольшой классный коллектив, состоящий порой из 2–3 учеников одного возраста, не позволяет проводить подвижные игры и эстафеты, а отсутствие параллелей классов затрудняет организацию внутришкольных соревнований. Это обуславливает необходимость объединения нескольких классов, создание разновозрастных групп при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, вовлечение учителей, выпускников школы, жителей села [2, 3].

Кроме того, в сельской школе имеются свои социально-экономические особенности жизнедеятельности, характеризующиеся прежде всего худшими, по сравнению с городскими школами, бытовыми условиями, материально-технической оснащенностью спортивных баз и сооружений, санитарно-гигиеническими условиями проживания и обучения, медицинским обслуживанием и контролем за здоровьем занимающихся физической культурой.

Целью настоящего исследования является изучение эффективности внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе на примере ГУО «Медвядская базовая школа» Кореличского района Гродненской области.

Наиболее популярными и распространенными групповыми формами физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе являются секции и кружки, позволяющие организовать досуг детей в соответствии с их интересами, наклонностями, способностями. В первую очередь создается секция общей физической подготовки (ОФП), работающая весь учебный год. В ее задачу входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования на занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре. Осенью – игры, легкая атлетика и гимнастика; зимой – лыжная подготовка и игры; весной – игры, гимнастика и легкая атлетика. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки выполнения упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов. Кроме программного материала, на занятиях секции разучиваются новые игры, комбинации вольных движений. В секцию привлекается как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

В Медвядской базовой школе секцию ОФП посещают учащиеся младшего школьного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час (таблица 1).

Таблица 1 – Посещение учащимися начальной школы секции ОФП

Учебный год	Всего уч-ся	Кол-во уч-ся, посещающих секцию	Посещаемость, %
2009/2010	17	10	58,8 %
2010/2011	10	10	100 %
2011/2012	12	12	100 %

Так как секцию посещают ученики начальной школы, план составляется с учетом их возрастных особенностей, то есть обязательно включаются занятия гимнастикой, элементы легкой атлетики, спортивные, активные и подвижные игры; в зимний период – освоение приемов лыжной подготовки, а также игры на свежем воздухе.

Секция по волейболу организуется ежегодно и начинает работать с 1 сентября. Все дети допускаются к занятиям после медицинского осмотра. В секции занимаются учащиеся 5–9 классов. Занятия проводятся

один раз в неделю по 90 мин. На секции волейбола учащиеся обучаются технике владения мячом, приемам и методам игры в волейбол.

В таблице 2 представлены сведения об охвате учащихся Медвядской базовой школы секционной работой в 2011–2012 учебном году.

Таблица 2 – Охват секционной работой учащихся Медвядской базовой школы

Наименование секции	Классы	Возраст	Всего детей	Кол-во детей, посещающих секции	Посещаемость, %
Секция по волейболу	6–9	11–15	15	11	73,3 %
Секция ОФП	1–5	6–10	12	12	100 %

Таким образом, исходя из данных, приведенных в таблицах 1 и 2, видно, что в Медвядской базовой школе большинство детей охвачено секционной работой.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной без спортивных праздников, массовых соревнований, которые объединяют детей разного возраста в команды. На протяжении всего учебного года ежемесячно в школе проводятся дни здоровья: «Все на старт», день бегуна, «Быстрые, ловкие, смелые», «Зимние забавы», «В здоровом теле – здоровый дух», «Веселые старты», день прыгуна, день метателя.

Первая неделя сентября обязательно посвящена спорту. Проводится спортивный праздник «Все на старт». В различных видах соревнований принимают участие как ученики, так и учителя школы. С большой активностью школьники участвуют в соревнованиях на лучшего вратаря, меткого стрелка, самого ловкого. С энтузиазмом проходят футбольные матчи между разновозрастными командами.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней каждый год в школе проводится осенний и весенний легкоатлетические кроссы. Обязательным звеном в ежегодной спартакиаде является осенний и весенний смотры уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси». Большое внимание уделяется игровым видам спорта. Учащиеся школы в 6-й день недели принимают активное участие в соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу. Особенно интересно проходят соревнования по волейболу между командами учащихся и учителей школы.

Таблица 3 – Участие школьников Медвядской базовой школы в спортивных мероприятиях

Учебный год	Всего учащихся	Кол-во проведенных мероприятий	Количество посещений	Участие, %
2009–2010	36	90	2980	92 %
2010–2011	29	80	2200	95 %
2011 (сентябрь–декабрь)	27	40	1000	92,6 %

Таким образом, в спортивно-массовых мероприятиях ежегодно принимает участие не менее 90 % школьников.

Туристские походы и экскурсии на протяжении многих лет остаются наиболее любимыми формами туристско-краеведческой деятельности учащихся. Туристский отдых, путешествия завоевали наибольшую популярность среди многообразных форм отдыха. Туризм носит активную оздоровительную направленность, имеет познавательную ценность и помогает воспитывать у подрастающего поколения чувство товарищества, коллективизм, нравственность и духовные качества.

В таблице 4 представлены результаты участия школьников в проводимых туристских мероприятиях.

Таблица 4 – Участие школьников Медвядской базовой школы в туристских мероприятиях

Учебный год	Туристские мероприятия	Всего уч-ся	Приняли участие (чел.)	Участие, %
2009/2010	школьный турслет	36	36	100 %
	турпоход	36	30	83 %
2010/2011	турслет	29	29	100 %
	турпоход	29	29	100 %

Таким образом, практически все дети принимают участие в туристских мероприятиях, ходят в походы, участвуют в школьных туристских слетах.

Косвенной оценкой эффективности внеклассной физкультурно-оздоровительной работы могут служить распределение детей по группам здоровья и показатели уровня их физической подготовленности.

В таблице 5 приведены результаты сравнительного анализа распределения детей по группам здоровья.

Таблица 5 – Распределение учащихся по группам здоровья

Учебный год	Кол-во уч-ся	Группы здоровья				
		Основная	Подготовительная	Специальная	ЛФК	Освобождены от уроков ФК
2009–2010	36	30 (83,3 %)	4	2	–	–
2010–2011	30	28 (93,3 %)	2	–	–	–
2011–2012	27	26 (96,3 %)	1	–	–	–

Из таблицы видно, что с каждым годом снижается количество детей с разными заболеваниями, подавляющее большинство детей занимаются в основной группе по физкультуре.

В таблице 6 представлен сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности учащихся Медвядской базовой школы.

Таблица 6 – Сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности учащихся Медвядской базовой школы

Учебный год	Кол-во уч-ся	Уровни физической подготовленности				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
2009–2010	36	10	12	9	3	–
2010–2011	30	10	8	8	4	–
2011–2012	27	8	9	5	2	1

Из таблицы видно, что большинство учащихся имеет высокие и выше среднего показатели уровня физической подготовленности. Низкие показатели уровня физической подготовленности наблюдаются в основном у детей, которые занимаются физкультурой только на уроках и не посещают спортивные секции.

Таким образом, сельский социум имеет большие воспитательные возможности для организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися во внеурочное время. В условиях малочисленной сельской школы совместное объединение усилий учителей, учеников и их родителей, бывших выпускников, жителей села при проведении соревнований, походов, спортивных праздников содействуют не только сохранению и укреплению здоровья учащихся, но и сближают взрослых и детей, обеспечивают их активный отдых, способствуют формированию здорового образа жизни сельского населения.

1. Якимец, И.В. Пути повышения двигательной активности подростков / И.В. Якимец // Мир спорта. – 2004. – № 3. – С. 66–70.

2. Аванесов, К.Е. В сельской малокомплектной школе / К.Е. Аванесов // Физкультура в школе. – 1990. – № 1. – С. 43.

3. Алексеев, А. Большие возможности малой школы / А. Алексеев // Народное образование. – 1985. – № 7. – С. 52.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Е.А. Кошелева,

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Одной из первоочередных задач, которые стоят в настоящее время перед специалистами по физическому воспитанию, является активный поиск путей совершенствования системы формирования знаний в области физической культуры и спорта у студентов вузов. Полученные знания становятся основой для формирования понимания роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья, повышении работоспособности, подготовки к конкретному виду профессиональной деятельности, и определяют уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом [1, 3, 4]. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений студентов к физической культуре. Теоретические знания