

Внедрение в образовательную деятельность
МБОУ «СОШ №266 ЗАТО Александровск»
экспериментальную программу
«Основы борьбы» как мотивация
к здоровому образу жизни (4-6 классы)
Васильев В.В.

В условиях социально-экономических преобразований в Российской Федерации обостряется противоречие между растущей потребностью общества в активных, здоровых людях и значительно ухудшающимся здоровьем детей.

На состояние здоровья подрастающего поколения влияет целый ряд причин: снижение уровня жизни в целом по стране, ухудшение экологической обстановки, изменение в материальном положении и воспитательном потенциале семьи. Нарушение здоровья детей негативно сказывается на их способностях к освоению программ общего образования. Сама система образования в настоящий момент рассматривается как фактор, негативно влияющий на здоровье обучающихся.

Вопросы охраны и укрепления здоровья на протяжении последнего десятилетия не оставались без внимания со стороны государства. В Федеральном законе «Об образовании», «Концепции модернизации российского образования» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.

Деятельность школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся рассматривается как условие национальной безопасности и развития российского общества в XXI веке.

В сложившейся ситуации проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у подростков представляет особый интерес для педагогической науки и школьной практики.

Доказано, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, на 20% - от природного окружения, на 7-10% - от уровня здравоохранения и на 50% - от образа жизни человека (Г.К. Зайцев, Ю.П. Лисицын и др.).

Наиболее полно взаимосвязь здоровья и образа жизни выражена в понятии «здоровый образ жизни». В традициях российской педагогики забота о здоровье детей всегда была в центре внимания исследователей. В работах П.П. Блонского, В.П. Кащенко, П.Ф. Лесгафта, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского охарактеризована роль школы в создании условий для воспитания в ребенке бодрости духа и формирования здорового образа жизни.

Анализ современных исследований в области социологии, психологии, медицины показывает наличие предпосылок формирования здорового образа жизни школьников:

- понимание здорового образа жизни как особой формы жизнедеятельности, определяемой как биологическими, так и социальными факторами;

- необходимость интеграции различных подходов к здоровью и проблеме формирования здорового образа жизни школьников;

- недостаточность раскрытия путей включения подростка в процесс овладения основами здорового образа жизни, слабо разработаны критерии и показатели сформированности мотивов здорового образа жизни;

- реализуется не в полной мере потенциал взаимодействия педагогов и учащихся, от которого зависит формирование здорового образа жизни подростка;

- необходимость дальнейшего уточнения и разработки вопросов содержания и методики реализации педагогических программ формирования мотивов здорового образа жизни для школы.

На данный момент в практике МБОУ «СОШ №266 ЗАТО Александровск» реализуются образовательные, образовательно-оздоровительные программы, информацией о здоровом образе жизни дополняется содержательная часть уроков физической культуры, естественных предметов.

Однако эти программы чаще носят односторонний характер, недостаточно учитывая личностные аспекты формирования здорового образа жизни конкретного учащегося.

Таким образом, социальная и личностная значимость формирования мотивов здорового образа жизни подрастающего поколения и недостаточная разработанность проблемы в отношении воспитания подростков послужили основой введением в образовательную деятельность МБОУ «СОШ №266 ЗАТО Александровск» экспериментальную программу «Основы борьбы» (4-6 классы).

Цель программы эксперимента: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Реализация цели осуществляется через решение следующих задач:

- научить правилам безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе;

- расширение теоретических знаний по предлагаемому виду спорта;

- профилактика асоциального поведения среди детей и подростков;

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- ознакомление учащихся со спортивной борьбой;

- создание основ для привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- расширить объем двигательных действий;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- в процессе проведения занятий формирование тактического мышления;
- подготовить учащихся к участию в различных школьных соревнованиях;
- в процессе проведения занятий по спортивной борьбе способствовать формированию коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование навыков ведения единоборства и, на её основе, создание базы для прохождения различных видов в спорта, входящих в школьную программу по физической культуре;
- организация активного внеурочного досуга обучающихся;
- научить учащихся применять полученные умения и навыки в практической жизни;
- способствовать, через занятия спортивной борьбой, формированию у учащихся нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;
- сформировать правильное представление о базовой технике греко-римской и вольной борьбы, используемой методике и специальных упражнений при ее обучении;
- развить интерес у подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой, спортом и спортивной борьбой в частности;
- расширить кругозор о многонациональной культуре российского народа, составной частью которого являются многочисленные национальные виды борьбы и тем самым, способствовать воспитанию толерантного отношения учащихся друг к другу;
- привить навыки ведения здорового образа жизни;
- использовать полученные знания, основы базовой техники спортивной борьбы, предлагаемые игры с элементами единоборств и комплексы специальных физических упражнений в урочных и тренировочных занятиях по физической культуре в учебных заведениях различного профиля и, тем самым, способствовать формированию физической, умственной, культурной и духовной составляющих воспитания личности.

Таким образом, результатами выполнения данной программы явится воспитание ученика в интегрированную личность, которая:

- понимает моральные ценности культуры народов нашей страны;
- через занятия спортивной борьбой сможет отойти от собственных эгоистических взглядов, познать правила ведения «честной игры», навык работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться люди слабее тебя и проявлять толерантность по отношению к ним;
- способна, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической деятельностью;

- будет знать и заботиться о национальном наследии местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

- получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

- получит основы научных данных в области физической культуры и спорта, на собственном примере понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной физической нагрузки;

- стараться всю свою сознательную жизнь стремиться к Здоровому Образу Жизни, принося своей жизнью пользу семье и Отечеству.

Новизна и значимость эксперимента:

1. Разработана модель формирования мотивов здорового образа жизни у подростков, которая синтезирует основополагающие принципы их развития в педагогике и смежных с ней науках, базируется на идее актуализации здоровья в сознании ребенка и продуцирует установку на личную ответственность в соблюдении норм и правил культуры здоровья.

2. Обоснована необходимость включения в школьную образовательную программу специальных знаний, расширяющих представления у подростков о сущности здорового образа жизни и значимости его формирования.

3. Определены и сформулированы критерии сформированности мотивов здорового образа жизни применительно к подростковому возрасту.

4. Раскрыты способы совместной деятельности педагогов и подростков основной школы по формированию у них положительной мотивации здорового образа жизни.

Процесс формирования мотивов здорового образа жизни подростка необходимо рассматривать как взаимодействие внешних и внутренних факторов. Внутренними факторами являются потребностно-мотивационная сфера личности подростка, ее ценностные ориентации, отношения, самооценка, интересы, индивидуальные свойства. Внешними факторами для подростка выступает процесс личностного самосовершенствования подготовки к здоровому образу жизни.

В результате реализованной программы в течении 3 учебных лет выделить четыре уровня развития мотивов здорового образа жизни: низкий, средний, достаточный, высокий.

Обобщение результатов позволяет сделать следующие выводы:

- выявлено, что формирование мотивов здорового образа жизни у подростков является сложным целостным процессом, связанным с созданием условий для осознания учеником ценности здоровья как социально и индивидуально значимой;

- доказано, что процесс формирования мотивов здорового образа жизни будет успешен, если его проектирование основано на учете принципов системности, креативности, субъектности, эмоционального стимулирования;

- определено, что основными критериями сформированности здорового образа жизни у подростков выступают ответственное отношение и система представлений о здоровье, а также опыт овладения средствами и технологиями здорового образа жизни;

- выявлено, что во время эксперимента учащиеся данного класса меньше болели простудными заболеваниями, следили за своим здоровьем, правильно питались, занимались в дополнительных спортивных секциях и кружка по различным направлениям, успешно участвовали в различных спортивных конкурсах и соревнованиях;

- опытно-экспериментальная работа проверила и подтвердила эффективность экспериментальной программы «Основы Борьбы», что позволяет сделать вывод о целесообразности ее внедрения и в будущем.