

УДК 371.7

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: АНАЛИЗ РЕГИОНАЛЬНОГО ОПЫТА

В. В. Кириченко, Г. И. Тушина, О. Л. Тарасова, Н. В. Коваленко, В. П. Зубанов, Э. М. Казин

OPTIMIZATION OF SCHOOLCHILDREN'S MOTOR ACTIVITY IN THE SYSTEM OF CONTINUOUS PHYSICAL EDUCATION: ANALYSIS OF REGIONAL EXPERIENCE

V. V. Kirichenko, G. I. Tushina, O. L. Tarasova, N. V. Kovalenko, V. P. Zubanov, E. M. Kazin

В статье рассмотрены различные пути и средства оптимизации двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания. Показано, что в образовательных учреждениях Кузбасса накоплен интересный опыт эффективной реализации здоровьесберегающих подходов в физическом воспитании. При всём многообразии организационных форм и средств оптимизации двигательного поведения, необходимо обеспечивать соответствие уровня и характера двигательной активности возрастным, половым, типологическим, индивидуальным особенностям развивающегося организма, его функциональным возможностям и состоянию здоровья.

The article discusses various ways and means of optimization of schoolchildren's motor activity in the system of continuous physical education. A considerable experience of effective health-saving approaches implementation in physical education is shown to have been accumulated in Kuzbass educational establishments. Despite the variety of organizational forms and means of motor behaviour optimization, it is necessary to ensure conformity of the level and nature of the motor activity with age, sex, typological and individual characteristics of the developing organism, its functional capabilities and the state of health.

Ключевые слова: непрерывное физическое воспитание, школьники, оптимизация двигательной активности, здоровьесберегающая деятельность, дифференцированный подход.

Keywords: continuous physical education, schoolchildren, optimization of physical activity and health-saving activities, a differentiated approach.

Поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина является существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения.

В. К. Бальсевич рассматривает физическую активность как целенаправленную двигательную деятельность человека, являющуюся природно- и социально детерминированной необходимостью и потребностью организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных и биохимических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе [2]. Развитие представлений о биологической сущности потребности в двигательной активности связано с работами М. Р. Могендовича, который для обозначения этого понятия ввёл термин «кинезофилия» [12]. Показано, что выраженность внутренней потребности в движениях генетически обусловлена и существенно различается у разных людей [8].

Объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетической программы и влияний внешней среды. Степень влияния внешних и внутренних факторов на двигательную активность существенно меняется с возрастом. Считается, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности детерминирован в основном биологическими факторами, а в школьном возрасте и у взрослых – преимущественно социальными.

По данным ВОЗ, одна из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности в сочетании с нервно-психическими перегрузками, что характерно

как для взрослого, так и для детского населения. По данным всероссийского мониторинга, среди учащихся начальных классов более 80 % девочек и 66 % мальчиков характеризуется низкой двигательной активностью [3]. Гипокинезия, вызывающая детренированность основных функциональных систем организма, – одна из наиболее серьезных проблем, угрожающих здоровью человека. В современных условиях следует говорить о социально обусловленной гипокинезии. В настоящее время до 70 % детей страдают недостатком двигательной активности, последствиями которого является снижение работоспособности, общей реактивности и рост заболеваемости.

Обеспечение оптимального уровня двигательной активности и формирование устойчивой потребности в движении – одна из многочисленных функций физического воспитания, способствующих достижению его обобщающей цели – формированию физической культуры личности. Физическая культура является и целью, и одновременно важнейшим условием становления и саморазвития личности. К наиболее важным характеристикам человека, обладающего физической культурой, которые подлежат развитию и тренировке в системе физического воспитания и образования, относятся не только двигательная активность, но физкультурная грамотность и физкультурная воспитанность [17]. Процесс физического воспитания, воздействуя на духовную, познавательную, эмоциональную, волевую и телесную сферы личности, обеспечивает ее разностороннее развитие.

В течение последних десятилетий разрабатываются многообразные концепции создания новой системы физического воспитания и образования [1, с. 23 – 25;

9, с. 2 – 6; 10, с. 5 – 10; 11; 16, с. 2 – 6]. В общем виде они сводятся к утверждению многофункциональности процесса физического воспитания, который должен иметь познавательную-развивающую, спортивную и профилактическую направленность и удовлетворять личностные и социальные потребности человека.

В работах С. И. Петухова [14], Н. В. Коваленко [7] сформулирована концепция непрерывного физического воспитания, согласно которой здоровьесберегающая система непрерывного физического воспитания – это такая организация процесса обучения, которая позволяет привести в соответствие содержание и объем учебного материала, методы и формы учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся, сохраняет их умственную и физическую работоспособность, формирует здоровьесберегающую культуру, способствует в конечном итоге реализации целей обучения, умственного и физического развития и воспитания здоровой личности. Система непрерывного физического воспитания предполагает признание индивидуальности, самоценности каждого ученика, основанное на учёте кризисов онтогенеза, возрастной психологии и физиологии, на построении субъект-субъектных отношений, соответствующих требованиям гуманистической концепции образования. Интегральный характер предлагаемого авторами педагогического подхода заключается в сочетании и объединении обучающего, воспитательного, развивающего и оздоровительного аспектов физического воспитания на всех возрастных этапах школьного обучения. Показано, что для каждого возраста необходимо внедрить в учебный процесс физические упражнения различной целевой установки с учетом сенситивных периодов индивидуального развития. На начальном этапе ученику предоставляется возможность проявить свои творческие способности и реализовать себя в движении и тем самым определить дальнейший путь развития (*самореализация*). В среднем школьном возрасте на передний план выходит *индивидуализация* личности учащегося в физической культуре посредством овладения основами физкультурной деятельности общеприкладной и спортивно-рекреационной направленности. В старших классах школьник проходит этап *актуализации* в физической культуре в процессе освоения физкультурной деятельности профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности [4; 6].

В Кемеровской области реализован комплекс инновационных подходов, касающихся разработки и внедрения познавательных-развивающих технологий оздоровительной направленности в системе физического воспитания на различных этапах образования. Помимо введения третьего урока физической культуры в неделю, активно используется вариативная часть базисного учебного плана для увеличения часов по физическому воспитанию, внедряются малые формы в режиме учебного дня, внеклассные общешкольные мероприятия, система самостоятельных занятий учащихся по выполнению домашних заданий по физической культуре. Подобные инновации в комплексе формируют региональный компонент непрерывного

физического воспитания в общеобразовательных учреждениях области.

В качестве иллюстрации здоровьесберегающего подхода к управлению физическим воспитанием можно привести модель педагогического руководства МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 94» г. Кемерово, разработка и апробация которой связана с реализацией средств и методов школьного спортивно-оздоровительного комплекса [17]. Содержание, методы и пути педагогического руководства сохранением и укреплением здоровья учащихся в условиях адаптивно-развивающей школы со спортивно-оздоровительным комплексом определяются на основе комплексности, системности, возрастной периодизации, социо- и природосообразности. Наличие в структуре образовательного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса и службы психофизиологической диагностики, укомплектованных квалифицированными специалистами, позволяет формировать вариативную часть базисного учебного плана для детей начального и среднего звена с учетом индивидуальных психофизиологических характеристик, особенностей физического развития, уровня функционального резерва, типа функциональной конституции, а также оценивать эффективность воздействия на учащихся различных режимов двигательной активности и физиологическую «стоимость» адаптации к процессу обучения. С учётом возможностей вариативной части Базисного учебного плана были введены различные варианты интенсификации режима двигательной активности школьников: добавление трёх уроков плавания, либо двух часов плавания и одного часа общефизической подготовки. Показано, что у младших школьников при стандартном режиме физического воспитания с двумя уроками физической культуры к концу учебного года не выявляется существенного улучшения психофизиологических характеристик по сравнению с началом года, поэтому данный режим был расценен как «гиподинамический». Двигательный режим с тремя дополнительными уроками плавания для детей со сниженными адаптивными возможностями оказался «гипердинамическим» – у них увеличилась активность симпатно-адреналовой системы в регуляции сердечного ритма, что свидетельствует о напряжении адаптационных механизмов. Сочетание плавания и общей физической подготовки оказалось наиболее благоприятным с точки зрения физиологической «стоимости» адаптации к нагрузкам, что позволило считать такой режим «адекватно-динамическим» [5; 17]. Исследования показали, что школьники со сниженными адаптивными возможностями нуждаются в более индивидуализированном режиме двигательной активности, чем дети с удовлетворительным уровнем адаптации.

В последние годы в исследованиях, посвященных поиску путей инновационного развития системы физического воспитания, уделяется большое внимание внедрению в практику общеобразовательных школ спортивных технологий – спортизации физического воспитания с целью формирования спортивной культуры учащихся [9]. Подобные педагогические модели, созданные в рамках концепции интеграции физического воспитания в систему общего и дополнительно-

го образования, успешно реализуются в ряде образовательных учреждений Кузбасса [4; 13]. Перспективным вариантом такого взаимодействия является организация на базе общеобразовательных учреждений специализированных спортивных классов. Педагогическая модель взаимодействия в муниципальном пространстве общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности позволяет осуществлять целостный, интегративный, системный подход к процессу оптимизации процесса физического воспитания. Показано, в частности, что сотрудничество МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 52» г. Новокузнецка с МОУ ДОД СДЮШОР «Металлург» по направлению «хоккей с шайбой» открывает новые возможности для решения важных задач как развития детско-юношеского спорта, так и формирования у детей знаний о здоровье и здоровом образе жизни, потребности в занятиях спортом. В школе были созданы специализированные хоккейные классы, а позже – спортивный интернат для воспитанников СДЮШОР «Металлург» и учеников СОШ № 52. Подобное сотрудничество с целью объединения преимуществ, предоставляемых детям учреждениями основного и дополнительного образования, позволяет усилить их взаимное положительное влияние, создавать динамичную, адаптивно-развивающую образовательную среду, реализовывать интеграцию образования и спорта.

Интеграция учреждений общего и дополнительного образования в г. Осинники позволило сформировать методологические и организационно-педагогические предпосылки для реализации модели специализированного физического воспитания педагогическим коллективом детско-юношеского клуба физической подготовки (ДЮКФП) на базе средней общеобразовательной школы № 16. Суть инновации заключается в увеличении количества часов для занятий физической культурой в школе, проводимых педагогами дополнительного образования для учащихся 1 – 9 классов, что позволяет не только увеличивать время для двигательной активности, но и формировать у детей представление о различных видах спорта, в которых они могут попробовать свои силы и сделать выбор с учётом индивидуальных особенностей и предпочтений. Для детей с ослабленным здоровьем предложены программы лечебной физической культуры, занятий шахматами и дартсом.

В течение учебного года педагогами ДЮКФП осуществляется мониторинг состояния здоровья учащихся, их функционального и физического развития. Общий анализ показывает, что практически во всех классах в конце каждого учебного года регистрируется значительное повышение функциональных возможностей обучающихся, что проявляется в приросте уровня физической подготовленности и улучшении результатов функционального тестирования.

Заслуживает внимания опыт оптимизации физического воспитания школьников в МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19» г. Ленинск-Кузнецкого, в которой создание адаптивно-развивающей и безопасной образовательной среды осуществляется за счет широкого спектра физкультурно-оздорови-

тельных мероприятий: уроков физической культуры, лечебной физкультуры (общефизической подготовки), занятий в плавательном бассейне, витаминотерапии. В школе реализуется городская экспериментальная межведомственная программа «Дети России образованы и здоровы» («ДРОЗД»), которая позволяет решать проблемы активизации двигательной активности учащихся начальных классов, занятости подростков в свободное от учебы время, защиты их от вовлечения в наркоманию, пьянство, правонарушения. В общеобразовательном учреждении работают разные спортивные секции (волейбол, футбол, баскетбол, легкая атлетика, ритмическая гимнастика, туризм, шахматы, плавание, две группы ОФП для учащихся младших классов), в которых занимаются более 80 % учащихся; создан специализированный спортивный класс с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом.

Анализ здоровьесберегающей деятельности показал её высокую эффективность: у учащихся повышается уровень сформированности представлений о физической культуре и спорте, возрастает мотивация к занятиям, выявляется высокий уровень умений и навыков в области физической культуры и здорового образа жизни.

Существующие подходы к физическому воспитанию должны учитывать базовые потребности обучающихся, значительно изменяющиеся в динамике учебной деятельности от младших классов к старшим. Проверка эффективности внедрения потребностно-мотивационного подхода в системе непрерывного физического воспитания старшеклассников в течение ряда лет осуществляется на базе спортивно-оздоровительного центра МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» г. Новокузнецка, в котором организовано увеличение количества уроков физической культуры до 3 часов в неделю и введение теоретического факультатива; для детей с ослабленным здоровьем предусмотрена программа лечебной физической культуры. Школьникам старших классов предлагается на выбор одна из специализаций: баскетбол, волейбол, плавание, шейпинг, аэробика, силовые виды спорта; уроки физической культуры вынесены за учебную сетку и проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю по 40 минут. Учащиеся регулярно участвуют в различных спортивно-оздоровительных мероприятиях, направленных на удовлетворение биологической потребности в движениях. Результаты мониторинга эффективности деятельности показали, что в результате трехлетнего периода реализации системы непрерывного физического воспитания у обучающихся средних и старших классов отмечается значительный прирост показателей физической подготовленности.

Достаточно наглядным с социальной точки зрения является опыт использования физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий в школе-интернате № 5 г. Ленинск-Кузнецкого, являющейся по структуре и характеру своего функционирования «Школой здоровья» [15]. В соответствии с программой «Школа здоровья» оптимизация двигательной активности осуществляется путём увеличения количества уроков физической культуры, оздоровительного бега на динамических переменах, реализации модели под-

вижного урока, занятий в спортивных секциях во внеурочное время. Условия интерната позволяют успешнее, чем во многих общеобразовательных школах, осуществлять данную работу. Физкультпаузы чередуются с оздоровительными паузами, во время которых ученики выполняют тренировки разной направленности (активизация внимания, памяти, профилактика нарушений осанки и зрения), и с оздоровительным бегом. День воспитанников интерната начинается с утренней гимнастики, которая проводится специально подготовленными инструкторами и воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. В вариативную часть базисного плана включены уроки лечебной физкультуры, благодаря чему количество воспитанников с нарушениями осанки и искривлением позвоночника за 10 лет уменьшилось в 3,5 раза. Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа осуществляется через спортивные секции, которые организованы с учётом интересов ребят: баскетбол, волейбол, плавание, настольный теннис, шахматная, бильярдная, ОФП и др. Режим работы учителя и материальная база позволяют развивать все виды спорта, причем оборудование спортивного и тренажёрного залов изготавливается учащимися старших классов. При анализе результатов анкетирования воспитанников выявлено, что у подавляющего большинства школьников санаторной школы-интерната сформирован высокий уровень готовности заниматься физической культурой: они относятся к занятиям физической культурой как к ценности, понимают сущность самостоятельных занятий, стремятся к участию в спортивных мероприятиях школы. Представленные материалы свидетельствуют, что увеличение занятий двигательной направленности формируют привычку к двигательной активности, а овладение спортивными навыками на более высоком уровне обеспечивает удовлетворенность и желание продолжать совершенствоваться.

В системе непрерывного физического воспитания пути оптимизации двигательной активности определяются спецификой образовательного учреждения: в учреждениях общего образования различные формы организованной двигательной активности должны быть направлены на преодоление гипокинезии, характерной для многих школьников; у детей, занимающихся в спортивных школах, уровень двигательной

активности может оказаться избыточным, а интенсивность физических нагрузок – превышающей функциональные возможности организма. Но общее ограничение тренировочных нагрузок противоречит задачам спортивной подготовки, поэтому в условиях учреждений дополнительного образования спортивного профиля оптимизация двигательной активности – это предупреждение негативного влияния гиперкинезии с помощью дифференцированного подхода к дозированию нагрузки и обеспечение условий для эффективной реализации восстановительных, оздоровительных и профилактических мер.

В идеале, оптимизация двигательной деятельности в процессе физического воспитания, включающего всё многообразие его форм, должна осуществляться с нацеленностью на расширение границ биологической нормы реакций, повышение приспособляемости организма к среде. Этот процесс требует учёта показателей физиологических процессов, протекающих на различных уровнях индивидуальной организации. При этом данные, характеризующие состояние внутренней среды организма человека, необходимо сопоставлять с его работоспособностью, уровнем развития физических качеств, психоэмоциональным состоянием, функциональным состоянием систем физиологической адаптации. Можно считать, что по отношению к режиму двигательной активности понятие «оптимизация» тождественно понятию «дифференцированный подход».

Как показывает богатый региональный опыт, оптимизация двигательной активности в практике физического воспитания может достигаться разнообразными средствами, но в любом случае необходимо базироваться на результатах комплексных медико-физиологических исследований, выявляющих особенности морфофункционального развития, физической работоспособности, напряженности механизмов адаптации детей к разнообразным средовым факторам. Наиболее целесообразным и научно обоснованным является личностно-ориентированный и максимально индивидуализированный подход к оптимизации двигательной активности, который заключается в обеспечении её соответствия возрастным, половым, типологическим, индивидуальным особенностям развивающегося организма, его функциональным возможностям и состоянию здоровья.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм физического воспитания детей и молодёжи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2009. – 416 с.
4. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под ред. Э. М. Казина. – Кемерово, 2011. – 355 с.
5. Казин, Э. М. Динамика изменения функционального состояния организма младших школьников в зависимости от режима двигательной активности в ходе учебного процесса / Э. М. Казин, Л. Г. Лушпа, А. И. Фёдоров // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 65 – 70.
6. Теоретико-прикладные аспекты здоровья как базовой адаптивной, личностной и социальной ценности. Сообщение 1. Социально-биологическая основа здоровья и адаптивных возможностей индивида / Э. М. Казин, Е. К. Айдаркин, А. И. Федоров [и др.] // Валеология. – 2012. – № 2. – С. 7 – 14.

7. Коваленко, Н. В. Физическая культура в школе в условиях модернизации образования: учебно-методическое пособие / Н. В. Коваленко. – Новокузнецк: ИПК, 2008. – 92 с.
8. Куликов, В. П. Потребность в двигательной активности / В. П. Куликов, В. И. Киселев. – Новосибирск: Наука, 1998. – 144 с.
9. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4.
10. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1.
11. Матвеев, А. П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. / А. П. Матвеев. – М., 1997. – 73 с.
12. Могендович, М. Р. Лекции по физиологии моторно-висцеральной регуляции / М. Р. Могендович. – Пермь, 1972. – 35 с.
13. Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование: учебно-методический комплекс. Книга II. Психолого-физиологические и социально-педагогические подходы к формированию здоровьесберегающей среды в основной и средней школе / отв. ред. Э. М. Казин. – Кемерово, 2011. – 695 с.
14. Петухов, С. И. Формирование здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика / С. И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107 с.
15. Сидоренко, А. А. Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в школе-интернате: научно-методическое пособие / А. А. Сидоренко, Н. Г. Блинова, Л. Н. Игишева. – Ленинск-Кузнецкий, 2004. – 255 с.
16. Столяров, В. И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В. И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2.
17. Тушина, Г. И. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук / Г. И. Тушина. – Кемерово, 2005. – 263 с.
18. Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы: учебное пособие по курсу «Общая и возрастная педагогика» / Э. М. Казин [и др.]; отв. ред. Г. Г. Солодова, Э. М. Казин, С. И. Петухов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005. – 277 с.

Информация об авторах:

Кириченко Владимир Владимирович – тренер-педагог Областной СДЮСШОР по плаванию, г. Кемерово, 8(384-2)58-62-43, vladimir_kirichenko@inbox.ru

Vladimir V. Kirichenko – coach-teacher, Regional specialized swimming sports school of Olympic reserve, Kemerovo.

Тушина Галина Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры УЭИПРВО КРИПКИПРО, г. Кемерово, 8(384-2)56-69-85.

Galina I. Tushina – Candidate of Pedagogics, Assistant Professor at the Department of Management, Economics and Legal Management in Education, Kuzbass Regional Institute of Advanced Training and Retraining of Education Workers.

Тарасова Ольга Леонидовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии человека и животных и валеологии КемГУ, г. Кемерово, 8(384-2)58-35-15, olga.tarasova11@yandex.ru.

Olga L. Tarasova – Candidate of Medicine, Assistant Professor at the Department of Human and Animals Physiology and Valeology, Kemerovo state University.

Коваленко Наталья Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики общего образования МАОУ ДПО ИПК, г. Новокузнецк, 73-76-04.

Natalia V. Kovalenko – Candidate of Pedagogics, Assistant professor at the Department of Theory and Methodology of General Education, Institute of Advanced Training, Novokuznetsk.

Зубанов Владимир Петрович – кандидат биологических наук, доцент, декан факультета физической культуры КГПА, г. Новокузнецк, 71-70-19.

Vladimir P. Zubanov – Candidate of Biology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Culture, Kuzbass State Pedagogical Academy.

Казин Эдуард Михайлович – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой физиологии человека и животных и валеологии КемГУ, 8(384-2)58-35-15, г. Кемерово, valeol@kemsu.ru.

Eduard M. Kazin – Doctor of Biology, Professor, Head of the Department of Human and Animals Physiology and Valeology, Kemerovo state University.