

Поляничко М. В.

[СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ](#)

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2007/5/77.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

[Альманах современной науки и образования](#)

Тамбов: Грамота, 2007. № 5 (5). С. 171-172. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2007/5/

[© Издательство "Грамота"](#)

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

Актуализация сил саморазвития выступает в данном случае как условие преодоления различных видов дезадаптированности подростков.

Анализ ранее выполненных исследований и собственная опытная работа позволили нам сформулировать педагогические условия становления у подростков с отклоняющимся поведением потребности в саморазвитии (в развитии их личности и признании ее окружающими): изучение педагогами и социальными работниками жизненной ситуации подростка и вхождение в контекст его проблем; адекватная оценка степени и причин дезадаптированности подростка; выбор адекватной цели и приоритетного направления работы с подростком; определение содержания нравственно-коммуникативного опыта, дефицит которого негативно сказывается на развитии подростка; построение программы поддержки становления потребности в саморазвитии; реализация основных ситуаций-событий, обеспечивающих развитие потребности в саморазвитии своей личности у дезадаптированного подростка.

Для актуализации событий, дающих стимул к «работе над собой», была разработана и опробована система педагогических ситуаций, обеспечивающих актуализацию, генерализацию (расширение сферы - С.Л. Рубинштейн) и устойчивое доминирование потребности в самореализации. К таким ситуациям нами были отнесены:

1. Ситуация рефлексии собственного образа («я среди людей»). Для создания этой ситуации подростки с отклоняющимся поведением включались в игры и психологические тренинги, имеющие рефлексивную направленность, помогающие подросткам понять причины негативного отношения к ним со стороны окружающих.

2. Ситуация самопроектирования («что мне нужно изменить в себе?»), в которой при поддержке взрослого (классного руководителя, социального педагога или психолога) подросток создавал план «работы над собой», ставил перспективные и ближайшие цели добиться изменений в своем поведении.

3. Ситуация опробования средств самоизменения («я могу стать лучше!»), суть которой в том, что подросток при наличии поддержки со стороны взрослого делает первые пробы преодолеть свои негативные привычки, «взять себя в руки», отчитаться о своих достижениях вначале перед педагогом, а затем и перед собой. Это имеет форму «двора» с воспитателем, игры, соревнования, «вызова» и др.

4. Ситуация «самопреодоления» («удержать себя от соблазнов!») разворачивается как длительная относительно устойчивая работа подростка по изменению своего образа жизни, круга общения, сфер жизнедеятельности.

5. Ситуация закрепления успеха («я - другой!») состоит в оказании психолого-педагогической поддержки подростку в формировании им новых жизненных смыслов и ценностей, осознании своей идентичности с новыми социально ориентированными группами сверстников, построении новых жизненных планов.

Названные ситуации создавались нами в ходе опытной работы, которая включала три этапа. Целью первого этапа выступала актуализация у подростков с отклонениями в нравственном развитии критического отношения к самим себя, желания изменить себя. Эта цель дифференцировалась применительно к различным уровневым группам подростков, т.е. с учетом степени их отклонения и дезадаптации. Доминирующими ситуациями на этом этапе были ситуации рефлексии собственного поведения и первых попыток «самопроектирование» постановки перед собой задач «на самоизменение». В качестве способов создания такого рода ситуаций выступали: ролевые игры, психологические тренинги, создание преднамеренных ролевых коллизий, в которых подросток мог «взглянуть на себя со стороны», взять на себя какую-либо роль в условиях «коллективного дела».

Целью второго этапа являлась педагогическая поддержка самопроектирования подростков и их первых проб в самоизменении. Доминирующей ситуацией здесь была ситуация опробования средств самоизменения. В качестве таковых подросткам предлагались: составить перечень собственных недостатков; высказать мнение о том, какие из них особенно приносят вред не только окружающим, но и ему самому; отметить, за исправление каких недостатков он взялся бы в первую очередь и в то же время разработать план саморазвития с расчетом на перспективу. Важную роль при этом играло включение подростка в новую группу и в новые взаимоотношения, которые давали позитивный импульс его развитию.

На третьем этапе целью являлось достижение устойчивого состояния потребности в самоизменении. Доминирующими здесь были ситуации - самопреодоления и закрепления успеха. Важно было помочь подростку закрепиться на новом «рубеже» своего развития, почувствовать свои силы, а где-то даже выступить примером для своих сверстников.

СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Поляничко М. В.

Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта

С момента принятия приказа Минобразования РФ № 2715 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» прошло более трех лет, но ясности, т.е. действенного механизма реализации этого приказа, до сих пор нет. Следует отметить, что в ряде образовательных школ введен третий дополнительный урок, определены условия финансирования - местный бюджет, частично разработаны учебные планы и программы по физической культуре, с уче-

том дополнительного числа часов. Но как показал опыт, введения дополнительного урока реального положительного эффекта не приносит.

Пожалуй, это единственный приказ, принятие которого не привело к лавинообразному росту публикаций на эту тему. В статье В.Л. Мутко и др. (2006) предложена концепция рассмотрения дополнительного урока физкультуры в школе как самостоятельной учебной дисциплины, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Статистические данные за последние годы показывают высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется не достаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Следовательно, необходима системная профилактическая работа по формированию здоровой среды, здорового образа жизни, убеждения, что легче предотвратить болезнь, чем потом долго ее лечить.

В рамках апробации концепции дополнительного урока физической культуры в школе № 1 г. Уральска в течение 2006 г. был проведен педагогический эксперимент, состоящий в следующем: класс 4а в количестве 28 чел. считался контрольной группой - в нем в рамках третьего урока физкультуры реализовывался стандартный план занятий с учетом добавления еще одного часа в неделю, в классе 4б (26 чел) считался экспериментальной группой - в нем реализовывалась концепция оздоровления, предложенная В.Ю. Саловым «Детка».

Поскольку известно, что для высокого уровня физического (соматического) здоровья характерны не столько максимальные значения отдельных морфологических и функциональных показателей, превышающих возрастную норму, сколько их оптимальное соотношение, обеспечивающее достаточный уровень адаптационно-энергетических резервов, резистентности защитных сил организма и успешной реализации функциональных возможностей в условиях напряженной статической мышечной деятельности, которую испытывают школьники в процессе учебной деятельности. Для экспресс-оценки соматического здоровья учащихся мы использовали комплекс, состоящий из пяти морфологических и функциональных показателей, имеющий наивысшую степень взаимосвязи с энерговооруженностью организма, уровнем общей выносливости и острой заболеваемостью. (Г.П. Аранасенко и др., 1987, 2002).

Таблица. Результаты педагогического эксперимента

	Уровень соматического здоровья %				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
На начало эксперимента					
Контр. группа	7	38	32	19	4
Экспер. группа	9	35	34	18	4
На конец эксперимента					
Контр. группа	6	34	36	20	4
Экспер. группа	3	27	44	20	6
Наличие различий $p < 0.05$	+	+	+	-	-

Как непосредственно видно из таблицы статистически значимые различия обнаружены в показателях здоровья :низкий, ниже среднего, средний, которые позволяют констатировать улучшения здоровья в целом по учебному классу, занимающемуся по программе «Детка». Это позволяет считать, что рассмотрение дополнительного урока физкультуры в качестве самостоятельной учебной дисциплины (например, его можно назвать «урок здоровья») является оправданным, и данная методика может быть рекомендована для массового внедрения, например, в масштабах города или района.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях СССР / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков, Р.Г. Науменко. - Киев: Здоровье, 1987.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Киев: Здоровье, 2002.
3. Мутко, В.Л. Концепция дополнительного урока физкультуры и первый опыт ее реализации / В.Л. Мутко, Н.В. Паршикова, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журн. - 2006. - Вып. 20. - С. 49-53.
4. Салов, В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук / СПб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 327 с.: ил.