

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский «Центр «Надежда»*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНЕНИЯ И  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Выступление на заседании на методического совета  
«Новые подходы к организации досугово-оздоровительной деятельности  
во второй половине дня»

Шумилов Виталий Валентинович  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»

Рязань 2018г.

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Шумилов Виталий Валентинович**  
**педагог дополнительного образования**  
**МБУДО «ДЮЦ «Надежда»**

**Выступление на заседании на методического совета  
«Новые подходы к организации досугово-оздоровительной  
деятельности во второй половине дня» 20.09.2018г.**

На сегодняшний день все более заметным становится повышенное внимание двум проблемам, связанным с системой образования: патриотическому воспитанию и охране здоровья подрастающего поколения. Объединение этих проблем оказывается вполне очевидным. Человек, думающий о будущем своей страны, о перспективах ее развития, принимает на себя ответственность за это будущее, а значит – и за свое будущее, которое во многом зависит от его здоровья, профессионального и духовного развития. Справедливо и обратное: человек, беспечно относящийся к своему здоровью, не способен думать о перспективах, прилагать минимальные созидательные усилия. Таких «бесполезных людей», к сожалению, плодит наша школа. Страна не может на них опираться, они тянут ее в пучину распада и хаоса. Индикаторами подобного регресса как раз и служат показатели состояния здоровья и физического развития, т.к. «заглянуть в душу» человека, оценить уровень его духовного развития в условиях школы нереально.

Современная школа стремится снять с себя ответственность за воспитание школьников, перекладывая эту задачу на их родителей, как бы не замечая, что невысокий культурный и образовательный уровень значительной части родителей, их загруженность работой и неподготовленность в вопросах воспитания не позволяют рассчитывать на хорошие результаты в этом важнейшем и ответственнейшем деле – воспитании ребенка. Результат такого отношения к вопросам воспитания на лицо (и на лицах наших детей, а еще заметнее в их разговорах, которые точнее назвать мучительными попытками выразить убогие мысли скудным набором слов, имеющихся в их распоряжении).

Принято считать, что в школе за формирование души и личности ребенка отвечают одни педагоги, а за гармоничное развитие его тела другие и, следовательно, воспитательной работой учителя физкультуры занимаются меньше, чем другие учителя-предметники. Но это не так. Воспитание культуры здоровья – важной и неотъемлемой составной части общей культуры человека – как раз и относится к компетенции учителя физкультуры. А это включает в себя не только установку на ведение здорового образа жизни, но и отказ от вредных привычек, психологическую гармонизацию своего душевного состояния и взаимоотношений с

окружающими, разумное, без фанатизма, отношение к укреплению здоровья и др. жизненно важное.

У учителей физкультуры больше возможностей для проведения воспитательной работы со школьниками, чем у большинства других предметников. Во-первых, над ними не нависает дамоклов меч будущих испытаний по ЕГЭ, что от класса к классу все больше подменяет продуманные учебно-воспитательные технологии примитивным «натаскиванием». Во-вторых, у них больше возможностей наблюдать детей в деятельности, приближенной к реальной жизни: преодолении трудностей, командному общению, выражении своих чувств и эмоций в ситуациях успеха и неудач.

Выход за пределы класса, из статичного положения за партой, сам по себе раскрепощает ученика не только физически, но и психологически, делает его поведение более естественным, что открывает большие возможности для предоставления ему обратной связи со стороны сверстников и учителя. Учителя, умеющие этим разумно пользоваться, вызывают симпатии учащихся не только к себе лично, но и к своему предмету, к занятиям спортом, физкультурой. Профориентационный потенциал, определяемый симпатией к учителю, хорошо известен, но в данном случае он распространяется гораздо шире: на образ жизни подростка, его привычки, взаимоотношения с другими людьми. Подтянутый, стройный, хорошо выглядящий учитель физкультуры часто заметно контрастирует с располневшими и нездоровыми учителями, ведущими нездоровый образ жизни, забывшими о том, как полезно и приятно плавать, играть в волейбол, бегать на лыжах и т.п. Воспитательный потенциал личного примера учителя физкультуры многократно превышает аналогичные возможности других преподавателей.

Но для полноценной реализации этого потенциала, необходимы условия, которые наша школа предоставляет далеко не всегда. А по правде говоря, достаточно редко.

Реализация принципа «физкультура без освобожденных!», который лежит в основе современного преподавания физкультуры в школе, может быть обеспечена, только если в распоряжении школы имеется необходимое количество спортивных залов, для занятий в которых учащиеся будут разделены на три группы: основную, подготовительную и медицинскую. А это предъявляет соответствующие требования к количеству и подготовленности преподавателей. Очевидно, что учитель, занимающийся с ослабленными, нездоровыми школьниками, должен пройти профессиональную подготовку по лечебной физкультуре. В его распоряжении должен быть необходимый спортивный инвентарь, больше возможностей для проведения медицинской диагностики состояния школьников и мониторинга этого состояния на протяжении урока.

На практике получается, что за парадоксальную ситуацию, когда дети с ослабленным здоровьем, плохим физическим развитием (а следовательно больше, чем их сверстники,

нуждающиеся в занятиях физкультурой) часто избегают уроков физкультуры, отвечают именно физкультурники! Но отпустить школьников «на все четыре стороны» они не могут, а привлечь их к занятиям по специальным программам не имеют возможности. Приходится сажать детей в спортзале на скамеечку, чтобы они наблюдали за занятиями со стороны. А это очевидно антивоспитательная практика, как и все те случаи, когда люди (тем более дети!) вынуждены со стороны наблюдать, как другие работают или развлекаются.

Однако эти внешние организационные препоны, обусловленные финансовыми проблемами и несуразностями нашей системы образования не снимают ответственности с самого учителя.

Есть два аспекта, в которых проявляется недостаточная подготовленность значительной части учителей физкультуры. Первый из них – здоровье школьников.

В современной школе трудно найти практически здорового школьника. Большинство специалистов сходятся на цифрах, согласно которым лишь каждого десятого ученика можно считать практически здоровым. Поэтому, с точки зрения стремящихся перестраховаться учителей и родителей, почти половину школьников вообще надо освободить от занятий физкультурой, чтобы не усугубить их хрупкое состояние «полуздоровья». Понятно, что такие взрослые заботятся в первую очередь о своем спокойствии, принося в жертву здоровье и благополучие детей. Когда те вырастут больными и не адаптированными, то уже покинут школу и отчий дом и не смогут предъявить претензий тем, кто избегая ответственности не подготовил их к реальной жизни с ее перегрузками, преодолением препятствий, неизбежными падениями и ушибами.

Но это одна сторона проблемы, частично оправдывающая учителей физкультуры. Вместе с тем, неблагополучие состояния здоровья школьников требует от каждого учителя, а преподавателя физкультуры в первую очередь, быть более компетентным в вопросах профилактической медицины, валеологии. Причем именно учитель физкультуры, при отсутствии в школе подготовленных специалистов, занимающихся здоровьем школьников, оказывается, вместе с медицинскими работниками, главным консультантом для своих коллег по вопросам, касающимся доклинических проявлений нездоровья учащихся, их возможности выполнять ту или иную нагрузку, путям и методам укрепления здоровья, реализации на практике здорового образа жизни. Исходя из этого, именно по медико-валеологическим проблемам учителя физкультуры должны хотя бы раз в два года проходить курсы повышения квалификации.

Необходимо информационное обеспечение на уроках физкультуры, особенно по вопросам здорового образа жизни. Но эта информация должна лишь сопровождать разучивание и выполнение под руководством преподавателя практических заданий, упражнений, входить составной частью в процесс консультационной поддержки школьников.

И здесь учителю физкультуры будут весьма полезны приемы и методы работы психологов образовательных учреждений.

С сожалением приходится констатировать, что недостаточный уровень психологической подготовки учителей физкультуры негативно отражается именно на результатах воспитательной работы, которая, как подчеркивалось выше, крайне важна для учителя физкультуры. Да и при проведении занятий спортивных секций, когда учитель выступает как тренер, знание спортивной психологии необходимо. Ведь все достижения современного спорта тесно связаны с использованием эффективных психологических технологий, а большинство неудач – с просчетами психологического характера.

Кроме того, практическая психология вызывает живой интерес любого образованного человека. Даже старшекласникам, реально имеющим двухкласный уровень образования, курящим, пьющим пиво и легко обходящимся сотней слов, из которых половина – матерные и «мусорные», постепенно можно объяснить полезность и интересность психологических приемов и методов для достижения успеха в жизни, решения своих внутренних проблем. Заинтересовать, увлечь, сместить фокус интересов с бездумного и разрушающего здоровье времяпрепровождения на развивающие и полезные для души и тела формы досуга. И тогда учебно-воспитательная направленность работы учителя физкультуры будет в полной мере гармонизировать личность ученика, приобщая его к занятиям физкультурой и спортом, отвлекая от вредных привычек, способствуя формированию такого стержня личности, который необходим для благополучной и успешной жизни.