



Физкульт-УРА!

2012.01.05. Павлова, Л. Независимая городская газета "Голос Экибастуза".

http://golose.kz/index.php?option=com_content&view=article&id=2663:2012-01-06-20-20-56&catid=2765:2012-01-04-17-23-42&Itemid=243

Сколиоз, остеохондроз, заболевания органов зрения, пищеварения, сердечно-сосудистой систем — далеко не полный перечень недугов, которые дети имеют уже в средней школе. При этом физкультура — единственный школьный предмет, который напрямую связан со здоровьем. Но, увы, строчка «физ-ра» в ученическом дневнике подчас вызывает хандру не только у школьников, но и у их родителей: кому нужны все эти кроссы и прыжки через «козла» вдобавок к нештучным учебным нагрузкам?!

Складывается впечатление, что понятие «качество образования», наконец дошедшее до школьных уроков, занятий физкультурой, почему-то, мало касается. Ученики по-прежнему не знают, какая польза от прыжков в длину или игры в футбол, какие упражнения укрепляют мышцы спины, а какие — полезны для зрения.

Способны ли малоэффективные и однотипные уроки укрепить и без того слабое здоровье школьника?

Для души и тела

— На физическую культуру в школе отводится 3 урока в неделю. Как правило занятия проводятся по схеме: зарядка, бег, совершенствование какого-либо вида спорта и игра, — рассказывает учитель физкультуры с 34-летним стажем Зинаида Межевикина. — Но, по собственному опыту знаю — такие уроки быстро надоедают и ученику, и учителю. Ребята выполняют упражнения «из-под палки». В итоге уроки не дают того оздоравливающего эффекта, который должны.

Спасение детей, как впрочем и самих уроков физкультуры, инициативные учителя, в числе которых Зинаида Межевикина, видят в повышении качества занятий по физической культуре. С принятием новой государственной программы развития образования на 2011 — 2020 годы это особенно актуально. Модернизация просвещения не должна обойти стороной уроки физического воспитания, ведь на сегодняшний день они просто обязаны стать одними из главных.

— В первую очередь, физподготовка должна строиться индивидуально для каждого ребенка, — считает педагог. — Если помимо «обязаловки» занятия физкультурой и спортом станут еще и интересными, они начнут

приносить пользу.

Вспомните детство, мы постоянно бегали: казаки-разбойники, вышибалы, догонялки — часами носились по двору. Современные же дети не бегают в принципе, а в итоге сколиоз, сердце, артроз. Когда заходишь в класс и смотришь на сидящих за партами учеников, жалость берет: не дети, а мешки с костями, мышц нет. Функция физкультуры — не нагрузка школьников нормативами, а разгрузка подвижными играми, упражнениями от сидения за учебниками и компьютером, выработка привычки к мышечным нагрузкам, которые им жизненно необходимы.

Нестандартные уроки — конек учителя Межевикиной. Занятия с участием сказочных персонажей, всевозможные эстафеты, цирковые элементы: в арсенале педагога все, что может заинтересовать ребенка заниматься спортом. С удовольствием ученики Зинаиды Григорьевны пишут о своих достижениях сочинения на тему: «Физкультура в моей жизни», рисуют рисунки об уроках «физ-ры» своей мечты. Подобное творчество на уроках физкультуры, которое кому-то может показаться неуместным, тоже играет особую роль. Видя свои результаты и понимая их причину, ребенок осознает, для чего им нужно заниматься спортом, какие занятия и упражнения полезны именно ему. А осознанность занятий непременно ведет к повышению результатов.

Индивидуализация, о которой говорит учитель, это не только ходьба, бег и всевозможные спортивные игры. Это еще и точный расчет нагрузок на школьника, которые снимут умственное напряжение и позволят получить от них пользу. Нормативы, которые школьники сейчас сдают на уроках физкультуры, составлены по средним показателям и рассчитаны на среднестатистического ребенка. Вот только «есть ли мальчик»?

— Уровень физической подготовки и здоровья наших детей сейчас намного ниже, чем еще несколько десятилетий назад. А существующие нормативы созданы в расчете на здоровых школьников и нуждаются в коррективах, — уверена Зинаида Григорьевна. — Голы, очки и секунды надо оставить воспитанникам спортивных школ, а среднестатистическому школьнику, если у него, например, проблемы с осанкой, предложить занятия лечебной физкультурой.

С умом за дело

Больше десяти лет Зинаида Межевика тренируется по уникальной системе осознанного восстановления организма КОВЕЛАНАС, созданной профессором Международной академии наук Еленой Ковалевой. Благодаря занятиям, учитель поправила свое здоровье и здоровье своей дочери. Третий год по рекомендации областного Совета по экспертизе педагогических инициатив этот метод она использует на уроках физкультуры в средней школе №10.

По мнению учителя, КОВЕЛАНАС на уроках физкультуры — «то, что доктор прописал» для современных скрюченных за партами и компьютерами школьников.

— Сколиоз, лордоз, кифоз, травмы шейного отдела позвоночника, кривошея, внутричерепное давление... Дети приходят в школу уже с этими опасными для жизни диагнозами, и здесь эти болезни только прогрессируют, — констатирует Зинаида Григорьевна. — Упражнения из системы КОВЕЛАНАС были разработаны именно для восстановления, в первую очередь, функций позвоночника, на его коррекцию и укрепление мышечного корсета.

— К началу занятий по этой системе, в каждом классе было по 2-3 ученика, относящихся к специальной медицинской группе и столько же освобожденных от уроков, — рассказывает Зинаида Межевикина. — Для школы №10, названной лучшей по организации физкультурно-оздоровительной работы в области и республике, это многовато. В течение первой четверти я постепенно на каждом уроке вводила по одному упражнению из КОВЕЛАНАСа. Дети принимали это с восторгом и осваивали новое с азартом. После освоения техники подключила музыкальное сопровождение: радости не было предела. Дети удивились, что на уроках «физ-ры» можно танцевать! К концу учебного года вся программа выполнялась точно, слаженно, как танец. Параллельно в форме игры вводила в занятия информацию из области физиологии: ребята узнавали, где находятся печень, желудок, суставы, как их оздоровить с помощью упражнений.

После двух лет работы по оздоровительной методике дети из спецмедгруппы перешли в общий состав по здоровью.

Сейчас Зинаида Межевикина активно работает в спецмедгруппе с новенькими. Как отмечают родители, дети крепнут и оздоравливаются. Многие не хотят уходить на обычные уроки физкультуры.

— Потому что теперь понимают, что здоровье в их руках, — поясняет учитель. — Физическая культура призвана воспитать в человеке сознание ценности здоровья и возможностей, которые дает здоровый образ жизни. Этому мы и должны научить своих учеников.

По словам Зинаиды Межевикиной, в школах Экибастуза есть учителя физического воспитания — энтузиасты своего дела, которые стараются сделать уроки физкультуры интересными и «живыми». Вводят в практику индивидуальные занятия с учетом особенностей каждого ученика.

Однако она честно признает, что не всегда такие попытки приветствуются чиновниками от образования, особенно, если методы выходят за рамки существующих нормативов и правил. Чего стоило ей и ее наставнику Елене Ковалевой «пробить» применение КОВЕЛАНАСА на уроках в

школе №10...

В настоящее время в Казахстане много говорится о здоровом образе жизни, об укреплении здоровья. Но, к сожалению, говорится больше, чем делается. Пора разрабатывать новые нормативные документы по улучшению ситуации с физкультурой в школе. Привлекать к этой работе ведущих специалистов в этой области. Прислушиваться к мнению детей, медиков, педагогов, уверены учителя.

Не научив подрастающее поколение осознанно относиться к своему здоровью и укреплять его со школьной скамьи, о здоровом населении страны можно будет мечтать и дальше.