

# Опис досвіду роботи вчителя фізкультури та предмету Захист Вітчизни

Автор: Макаров Олександр Миколайович



## Опис досвіду роботи вчителя фізкультури та предмету Захист Вітчизни

закладу « Фізико - математичної гімназії №17, департаменту освіти Вінницької міської ради»

Тема досвіду роботи	<b>Спортивний і оздоровчий туризм в школі</b>
Автор	<b>Макаров Олександр Миколайович</b>
Сфера застосування	<b>В навчальному закладі. На засіданнях методичних об'єднань школи та міста. На заходах школи, міста, області і держави.</b>

<b>Актуальність</b>	<p>Зміцнення та збереження здоров'я учнів, шляхом туризму, підвищення рівня їх рухової підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.</p> <p>Здоров'я – одна з фундаментальних людських цінностей, яка відображає соціальну політику держави. Проте, не зважаючи на численні нормативно-правові акти та документи у сфері здоров'я, збереження, вирішення державного завдання щодо збереження та формування здоров'я підростаючого покоління, залишається на декларативному рівні.</p> <p>За статистичними даними захворюваність дитячого населення України має стійку тенденцію до зростання. Такі показники характерні для всіх вікових періодів життя дитини. Успішне вирішення даної проблеми залежить не стільки від фінансових та матеріальних умов, а, насамперед, від сформованості культури здоров'я кожної людини, її готовності до творіння власного здоров'я.</p> <p>Наявність негативних тенденцій погіршення стану здоров'я школярів вимагає пошуку нових шляхів підвищення рівня рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, зниження стомленості, підвищення опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей за допомогою спортивного туризму на уроках фізичної культури в школі.</p>
<b>Наукові концепції та теорії</b>	<p><b>Концептуальні ідеї.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізичне виховання школярів направлено на реалізацію системи фізичного виховання і рішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань;</li> <li>2. На основі цілей і завдань фізичного виховання, в даному випадку, визначаються засоби (спортивні і оздоровчі походи, подолання перешкод за допомогою туристського спорядження), методи (методика), форми організації занять з виду спорту ТУРИЗМ.;</li> <li>3. Передбачається формування фізкультурно-оздоровчого центру школи (туристський клуб, мала академія рятувальної служби, тощо), що діє спільно з функціонуванням шкільного колективу фізичної культури</li> <li>4. Заняття фізичними вправами всіх школярів будуються шляхом створення раціонального рухового режиму учня, класу, школи в цілому;</li> <li>5. Процес фізичного виховання школярів здійснюється на основі виміру стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і рухової підготовленості школярів з виходом на управління процесом фізичного виховання з опорою на знання сучасної, психологічної та біологічної наук.</li> </ol>
<b>Основна ідея</b>	<p>Засобами спортивного і оздоровчого туризму підвищити рівень здоров'я школярів, сформувати стереотипи і мотивацію щодо здорового способу життя людини, які спрямовані на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь при виконанні фізичних вправ.</p>
<b>Основне гасло</b>	<p>Основним гаслом і взагалі основним напрямком політичної діяльності держави повинно стати: <b>«Модно бути здоровим!»</b></p>
<b>Технологія реалізації ідеї</b>	<p>Збереження та зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців є одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої школи. Тобто навчальний заклад сьогодні має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.</p>

<b>Форми, методи, прийоми, засоби</b>	<p>У зміст комплексної програми дослідження ввійшли такі методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики;</li> <li>- педагогічний експеримент;</li> <li>- тестування;</li> <li>- спостереження;</li> <li>- методи математичної статистики.</li> </ul> <p>Теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики здійснювалось у наступних напрямках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчення правових та програмово-нормативних основ спортивного і оздоровчого туризму в освітній галузі України;</li> <li>- аналіз організації та спрямування спортивно – оздоровчого туризму у різних країнах світу;</li> <li>- вивчення вікової та методичної спрямованості у плануванні програм щодо спортивно – оздоровчого туризму;</li> <li>- виявлення методики особливостей вибіркового удосконалення фізичних здібностей школярів.</li> </ul> <p>Педагогічний експеримент передбачав заплановане і організоване втручання дослідника у навчальний процес з фізичної підготовки дітей шкільного віку. Таке втручання, перш за все, потребувало розробки планів та їх реалізацію без шкоди для здоров'я обстежених.</p> <p>У процесі педагогічного експерименту об'єкт вивчався із використанням комплексної методики контролю. Педагогічний контроль використовувався для вивчення рівня розвитку основних фізичних здібностей та теоретичних знань: основи топографії, навички орієнтування на місцевості, в'язання туристських вузлів, встановлення намету, розпалювання вогнища, проходження дистанцій з техніки пішохідного туризму, проходження маршруту зі спортивного туризму.</p>
<b>Результат застосування</b>	<p>Одним із шляхів досягнення цієї мети є створення освітнього середовища, сприятливого для збереження та зміцнення здоров'я учнів, та формування у них відповідального ставлення до свого здоров'я.</p>
<b>Критерії ефективності</b>	<p>Туризм – особливий вид занять, а турист – людина, яка викликає у нас захоплення та бажання бути схожим на нього.</p> <p>Мужність і вміння, рішучість і точність, витримка і гартування – цими характеристиками відзначається сучасний турист. Кожна подорож – це радість боротьби і радість перемоги. Але до значних перемог у туризмі, як і в інших видах спорту, доводиться іти довго, важко, з витратами великих фізичних і духовних сил. І тим кращою буває мить, коли досягаєш поставленої мети.</p>

<p><b>Наукові джерела</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Берман А.Е. Юный турист. – М. Физкультура и спорт 1977.</li> <li>2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М. Просвещение. 1981.</li> <li>3. Кокарев Ю. М. Туризм – школа воспитания. – Минск: Полымя, 1982.</li> <li>4. Костриця М.Ю., Дубовик М.С. Туристський похід вихідного дня. – Київ: Здоров'я, 1989.</li> <li>5. Курилова В. И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990.</li> <li>6. Лукоянов П.И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. – М. Профиздат, 1988.</li> <li>7. Шимановский В. Ф. Питание в туристском путешествии. – М. Профиздат, 1986.</li> <li>8. Стрижев А. М. Туристу о природе. – М. Профиздат, 1986.</li> <li>9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М. ФиС, 1988.</li> <li>10. Кашевник Б. Л. Приёмы и средства страховки с использованием альпинистской верёвки. – М. Турист, 1989.</li> <li>11. Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма. – М. Профиздат, 1987.</li> <li>12. Алёшин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. – М. Профиздат, 1985.</li> <li>13. Григорьев В. Н. Водный туризм. – М. Профиздат, 1990.</li> <li>14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М. ФиС, 1990.</li> <li>15. Григорьев В.Н. Краткий справочник туриста. – М. Профиздат, 1985.</li> <li>16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М. Профиздат, 1986.</li> <li>17. Бубнов И. А. Военная топография. – М. Министерство обороны, 1953.</li> <li>18. Остапец А.А. На маршруте туристы – следопыты. – М. Просвещение, 1987.</li> <li>19. Штангей Ю.В. Спортивный туризм. Правила змагань. – Київ, Освіта, 1998.</li> <li>20. Постанови Виконкому Федерації спортивного туризму України – 2002.</li> <li>21. Інформаційний збірник Міністерства освіти України, 1993, №6.</li> <li>22. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 11 класи. 29.11.2001.</li> <li>23. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. – М. ФиС, 1989.</li> <li>24. Попович Ю.А. Работа кружка юных туристов в школе. – М. Турист, 1989.</li> <li>25. Турист – журналы – 1985-1990г.г.</li> <li>26. Правила змагань зі спортивного туризму - ФСТУ-2008</li> </ol>
<p><b>Висновки</b></p>	<p>Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити такі висновки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переважна більшість учнів 5-11 класів загальноосвітньої школи мають низький рівень фізичного здоров'я, що вказує на достатньо низький енергопотенціал біосистеми та наявність у них хронічних захворювань.</li> <li>2. З роками навчання у школі фізичне здоров'я учнів погіршується.</li> <li>3. Незадовільний стан фізичного здоров'я учнів вимагає розробки та наукового обґрунтування оздоровчих заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління .</li> <li>4. Педагогічні спостереження класних керівників і вчителів фізичної культури свідчать про збільшення кількості дітей, які бажають займатися спортивним туризмом.</li> <li>5. Впровадження різних видів фізичних вправ оздоровчого спрямування (аеробіка без предметів і з предметами, естафети, дихальні вправи, вправи йоги, елементи замозахисту), є ефективними засобами поліпшення функціональних можливостей школярів і підвищення їх рівня фізичного здоров'я.</li> <li>6. Впровадження третього оздоровчого уроку фізичної культури у навчально-педагогічний процес з фізичного виховання учнів 1-11 класів сприяє оптимізації стану фізичного здоров'я, підвищує пріоритет оздоровчого впливу занять фізичної культури на школярів, дозволяє закласти основи забезпечення і розвитку у них морального і фізичного здоров'я. Але цього недостатньо, для підвищення здоров'я нації, потрібні щоденні фізичні навантаження.</li> </ol>

**Фізико-математична гімназія № 17 розташована в центрі міста і практично не має спортивного майданчика. Перед кафедрою фізичного виховання, на чолі з Олександром Миколайовичем, постало питання створення умов для реалізації підготовки з туризму. Спочатку були прості тренажери. Тепер спортивна база закладу дозволяє повністю виконати вимоги варіативного модуля нової програми фізичного виховання "Туризм". На базі закладу проводяться міські змагання зі спортивного туризму.**

Зовнішній вигляд спортивного залу закладу





Робоче місце для тренування підйому по похилій поверхні спортивним способом.



Траверс стіні



Паралельні мотузки



Підвісна колода



Робоче місце для тренування скелелазання



Робоче місце для руху по купинах



Стенд з туристичними вузлами



Вертикальний підйом на жумарах