

**Привлечение трудных
подростков к ведению здорового
образа жизни через внеурочную
деятельность "Азбука
здоровья".**

Выполнила: Лапшина Галина Петровна
Учитель физической культуры

Введение

В настоящее время современные педагоги, родители испытывают такие затруднения в воспитании, физическом развитии детей, как:

- занятость детей во внеурочное время;**
- ухудшение здоровья детей в процессе обучения;**
- недостаточная двигательная активность;**
- увеличение числа учащихся, имеющих вредные привычки;**
- отсутствие приоритета здорового образа жизни.**

Актуальность опыта заключается в том, что только на уроках физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего организма, решить вопрос занятости подростков. Урок физической культуры, хотя и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13 – 15% недельной двигательной активности учеников. И только организация полноценной внеурочной работы по физической культуре поможет решить эти проблемы.

Внеурочные формы занятий школьников составляют особое содержание работы учителя физической культуры. Они способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания, и в то же время имеют свои специфические особенности.

Сущность внеурочной работы по физической культуре

Внеурочная работа – это система организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время.

Внеурочная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Содержание занятий определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

Цели:

1. формирование устойчивых интересов к занятиям физической культуры школьников;
2. способствовать усвоению необходимых теоретических знаний о пользе занятий физическими упражнениями;
3. содействие укреплению здоровья и закаливанию организма;
4. агитация физической культуры и спорта.

Задачи:

1. подбор средств и методов, способствующих вовлечению трудных подростков в спортивные секции с последующим формированием интереса к систематическим занятиям
2. внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт школьников;
3. привитие школьникам навыков здорового образа жизни и привычек.
4. коррекция нравственного, психического и физического здоровья
5. освоение подростками способов, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в избранных видах спорта.

Формы организации внеурочной работы :

- Групповые занятия проводятся по твердо установленному расписанию с ограниченным, но относительно постоянным составом занимающихся, объединенных в учебные группы
- Массовые физкультурные мероприятия представлены неурочными формами организации занятий – туристические походы, соревнования, праздники физической культуры. Они носят, как правило, эпизодический характер, проводятся с неоднородным, периодически меняющимся контингентом с охватом учеников всей школы, части классов, выделяемых обычно по учебным параллелям, или отдельного класса.

Формирование мотивации должно строиться через три следующие способности:

1. хочу, т.е. это моя потребность - мотив;
2. хочу, т.е. это я умею делать;
3. надо, т.е. это мне нужно знать.

Формирование этих способностей, по сути, есть, содержание мотивации, следовательно, шаги ее формирования.

Учитывая определенный интерес данного контингента к физической культуре и спорту, содержание данной работы необходимо рассматривать как единство трех взаимосвязанных компонентов.

Первый — подбор средств и методов, способствующих вовлечению трудных подростков в спортивные игры и соревнования; освоение подростками способов, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в избранных видах спорта.

Второй — коррекция нравственного, психического и физического здоровья;

Третий — организация летней занятости.

На первом этапе основное внимание обращается на исправление отрицательных качеств личности в том числе агрессии, с последующим воспитанием трудолюбия, честности, настойчивости, инициативности, формирования интереса к избранному виду спортивной деятельности, повышение общей физической подготовленности.

Программы коррекции агрессивного поведения подростков призваны расширить социальные навыки детей подросткового возраста.

Социализация для подростка является главной проблемой, поэтому агрессивным тинейджерам так важно научиться владеть отрицательными эмоциями и управлять собой в неприятных ситуациях.

Коррекция агрессивного поведения подростков имеет свои особенности. Беседы о том, что «нужно себя хорошо вести» являются бесполезными.

На первых этапах работы с агрессивными детьми рекомендуется подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев. Для снятия излишнего мышечного напряжения можно использовать игры, способствующие релаксации.

Примером одной из таких игр, в нашем коллективе послужила игра «ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ». (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит:

«Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».



Проводились соревнования между детьми с целью повышения общей и физической подготовки учащихся; привлечению юношей к систематическим занятиям спортом; выявления наиболее перспективных и развить интерес к подобным соревнованиям.





На втором этапе, когда преобладающим стимулом к занятиям становится увлеченность, большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым подростком. Учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание таких качеств, как самообладание, выдержка, смелость, смекалка, умение контролировать свои поступки.

Важное место в процессе работы с подростком отводится теоретической подготовке. Она проводится в форме бесед, лекций, круглых столов, встреч с спортсменами.



На третьем этапе предусматриваются организация летнего досуга трудных подростков. Вовлечение в работу в качестве вожатых в пришкольном летнем оздоровительном лагере и отдых в трудовых лагерях.

Наши ребята отдыхали и трудились в лагере в селе Дигелевка Пензенской области.



Результатами физкультурно-оздоровительной работы можно считать:

1. Сократилось количество учащихся «группы риска», состоящих на различных видах учета.
2. Охват учащихся спортивно-оздоровительной работы 100 %
3. Итоги диагностики интересов обучающихся 7-9 классов показывают, что стремление к ведению здорового образа жизни неуклонно растет.
4. Активно принимают участие в играх по мини-футболу, играют за школу на товарищеских встречах между школами;
5. Являются участниками лыжных соревнований, соревнований по шахматам.

В заключении отмечу, что существует ряд проблем в формировании физической культуры подростков. В последние годы наблюдается ухудшение здоровья детей и подростков, которое объясняется экономическими трудностями, недостаточной физической активностью, проблемами экологии.

Считаю необходимым включить следующие направления в своей профессиональной деятельности:

- Активизировать процесс вовлечения детей в систематические занятия физической культуре;
- Повышать качество и эффективность учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- Активнее пропагандировать здоровый образ жизни среди воспитанников и их родителей;
- Содействие в ходатайстве о досрочном снятии некоторым подростком с учета в связи с исправлением и исключением ребенка из «группы риска».

Вывод

Таким образом, спорт — это средство для самореализации трудных подростков. Очень велика при работе с такими подростками ответственность тренера: он должен формировать физические нагрузки с учётом индивидуальной специфики, блокировать негативные моменты в отношениях, приучать подростка к контролю за собственным состоянием (как физическим, так и психическим). Для трудных подростков физкультура становится способом организации досуга, а спорт — значимым средством самореализации. Поэтому привлечение их к занятиям физической культурой — это путь к гармонизации российского общества в целом.