

Результаты инновационной деятельности

В сентябре – октябре ежегодно проводилась оценка уровня функционального состояния, физической подготовленности учащихся. Динамика заболеваний выглядит следующим образом: с патологией зрения – 33 учащихся (-7 к 2018 году, -9 к 2017 году и составляет 30,5%), с эндокринной патологией – 8 чел. (-3 к 2018 году, - 5 к 2017 году и составляет 7,4%), с ортопедической патологией -12 чел. (-4 к 2018 г, -6 к 2017 году и составляет 11%), с патологией ЛОР-органов -3 чел (-2 к 2018 году, - 4 к 2017 году и составляет 2,7%), с патологией мочеполовых органов -2 чел. без изменений и составляет 1,8%, с кардиологической патологией -1 чел. (-1 чел к 2018 году и составляет 0,9%), с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – 2 чел. без изменений и составляет 1,8% (Приложение 4).

Результаты медицинского осмотра нам необходимы для более правильного распределения возможной нагрузки на учащегося с учетом его функционального состояния. Дополнительно к сведениям, описанным выше на протяжении трех лет была опробирована, откорректирована и внедрена в практику «Опросно-диагностическая карта по изучению предпосылок формирования двигательной культуры» с учащимися, включенными в инновационную деятельность (Приложение 5).

В результате диагностики были выявлены следующие особенности жизнедеятельности субъектов образовательного пространства сельской школы: 100% опрошенных имеют приусадебные участки, 47% опрошенных взрослых работают в сельском хозяйстве, продолжительность сна у взрослых составляет в среднем 5ч30 мин, у учащихся – 8 часов, в питании предпочтение сырым овощам и фруктам, мясным блюдам, приготовленным из мяса домашних животных и птиц, кондитерским изделиям. Учащиеся V класса больше времени проводят на улице без конкретной цели, а учащиеся VIII и IX классов – помогают родителям в ведении домашнего и приусадебного хозяйства.

Определены участники экспериментальной и контрольной групп для проведения пилотного исследования. Экспериментальная группа состояла из 29 учащихся VII класса, X и XI классов и 3 взрослых (2 педагога и 1 родитель). В экспериментальную группу входили учащиеся, которые на протяжении трех лет были включены в систематическую работу секций и объединений по интересам спортивной направленности. Контрольная группа представляла собой учащихся, которые не посещали дополнительные занятия в секции и

объединениях по интересам спортивной направленности, их физическая нагрузка была связана только с нагрузкой на уроках физической культуры и здоровья. Данные учащиеся по возрасту были близки к возрасту учащихся экспериментальной группы. Согласно данным опросно-диагностической карты по изучению предпосылок формирования двигательной культуры населения каждым учащимся экспериментальной группы заполнена индивидуальная диагностическая карта для определения уровня двигательной культуры и разработки индивидуальных двигательных режимов. Это дало возможность каждому участнику экспериментальной группы проанализировать свой актуальный уровень двигательной культуры и начать разрабатывать индивидуальные двигательные режимы.

С экспериментальной и контрольной группой учащихся проводилась «Опросно-диагностическая карта по изучению предпосылок формирования двигательной культуры». Данные, полученные при обследовании участников, использовались для проведения в последующем сравнительного анализа результатов согласно опросно-диагностической карты. Участники, определённые к экспериментальной группе, заполняли индивидуальную диагностическую карту, согласно которой разрабатывалась карта индивидуальных двигательных режимов (Приложение 6).

На основании карты индивидуального двигательного режима определена нагрузка для каждого учащегося во время проведения секции ОФП, уроков физической культуры и здоровья и факультативного занятия «Час здоровья и спорта». При составлении карты индивидуального двигательного режима каждым учащимся экспериментальной группы давалась комплексная оценка двигательной культуры по блокам – социальный блок, блок образа жизни и двигательной среды, антропометрический, функциональный, физической подготовленности с определением блока уровня двигательной культуры. В подготовительной части занятия обязательным элементом было проведение Пробы Руфье, исходя из показателей которой проводилась корректировка индивидуальных двигательных режимов. После проведения Пробы Руфье использовался в течении 2 минут низко динамический комплекс восстановительной гимнастики и умеренный бег. Затем учащиеся приступали к основной части занятия. При проведении секции учащиеся разделялись на группы с учетом показателей индивидуальной диагностической карты. При построении занятия использовался станционный метод. На каждой станции учащимися выполнялись три упражнения. Физические упражнения и уровень их сложности определялись исходя из

показателей, определенных ранее. В заключительной части занятия выполнялись упражнения на восстановление. По такому принципу участники экспериментальной группы (20% от общего количества учащихся и 3 взрослых) работали на протяжении года. Каждому участнику экспериментальной группы после проведения занятий в секции ОФП давались рекомендации ежедневных индивидуальных самостоятельных занятий в свободное от учебы время и в каникулярный период.

В апреле-мае каждого года проведены измерения и заполнена опросно-диагностическая карта всех участников экспериментальной группы. Исходя из анализа показателей следует, что без изменений остался социальный блок. Изменения произошли в блоке образа жизни и двигательной среды:

- 10% (2 учащихся) изменили количество приемов пищи в день с 3 до 5;
- 60% (12 учащихся) увлеклись ходьбой на длительные расстояния (от 5 до 7 километров в день);
- у 100% учащихся, педагогов и родителей, включенных в экспериментальную группу, уменьшилось количество часов в день проводимых сидя в связи с началом полевых работ на приусадебном участке;
- 100% задействованных в эксперименте занимаются физическими упражнениями в неделю и при этом привлекают своих друзей к занятиям (ходьба, приседания, умеренный бег).

Анализируя антропометрический и функциональный блок опросно-диагностических карт следует сделать вывод, что изменились показатели роста и веса учащихся.

Основные изменения произошли в контрольно-педагогическом блоке в части быстроты (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от табурета у 20% (4 участника +1), у 60% (12 учащихся +2), у 20% (4 участника) – без изменений. Изменились показатели ловкости (передача нового карандаша за спиной из руки в руку сверху поочередно левой и правой рукой 10 раз) – уменьшилось время выполнения упражнения у 50% участников экспериментальной группы. Произошли изменения в показателях силы, лучших результатов добились мальчики (у 40% (8 учащихся) показатели увеличились). Исходя из анализа видно, что незначительные изменения происходят при выполнении приседаний на каждой ноге поочередно, в выполнении прогиба назад из положения лежа на животе. У экспериментальной группы увеличилась

выносливость, об этом свидетельствуют показатели выполнения комплексного упражнения из приседаний, подъема туловища и отжиманий в упоре лежа (Приложение 7).

Изменились показатели функциональной силы мышц предплечья (40% - +7 секунд, 20% - +5 секунд). Небольшие изменения произошли при измерении ФСМ плеча, длительность виса на согнутых руках изменилась только у 30% (6 участников), при этом у взрослых участников экспериментальной группы изменение составило +2 секунды.

С января 2018 года в ходе определения компонент двигательной культуры, способствующих формированию двигательных навыков и умений, в рамках недели профилактики вредных привычек укоренилась такая форма как подвижные переменки, где учащимся давалась определенная двигательная нагрузка, что дало возможность привлечь внимание не только учащихся, участвующих в реализации инновационного проекта, но и других учащихся школы к проблемам формирования двигательной культуры.

В ходе исследования учащиеся овладели навыками измерения пульса, давления, овладели методикой «Шагомер». Все необходимые методики были установлены на телефоны учащихся из сети Интернет. Учащиеся провели данное исследование со своим ближайшим окружением (родителями, братьями, сестрами, бабушками, дедушками). Возникали трудности при проведении антропометрического и функционального блока, особенно при проведении со взрослыми. Основная причина иногда отказа от проведения – нехватка времени.

Ежегодно в марте-апреле проводились контрольные антропометрические измерения и функциональные пробы, которые позволили подтвердить добытые в ходе первого изучения результаты и определить возможную градацию двигательных режимов, а также проследить динамику изменений в контроль - педагогическом блоке. Результаты сравнивались в экспериментальной группе, а также для подтверждения предположения исследования с результатами контрольной группы. Оценка производилась исходя из занятости учащихся и их ближайшего окружения на сезонных сельхозработах.

Проводя сравнительный анализ результатов уровня двигательной культуры экспериментальной и контрольной групп видно, что незначительные изменения произошли в контрольной группе участников, в то время как результаты экспериментальной группы имеют положительную динамику.

Участие учреждения образования в реализации инновационного проекта способствовало повышению интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

В ходе реализации инновационного проекта участниками были освоены методы математической статистики. Все данные, полученные в ходе опросно-диагностической карты, показателей уровня физической подготовленности вносились в таблицы Excel и подсчитывался средний показатель по всем направлениям. Также с помощью методов математической статистики участники инновационного проекта приобрели возможность расчета индивидуальных двигательных режимов, имея данные опросно-диагностической карты.

Демонстрация и трансляция инновационного опыта

Свой педагогический опыт участники проекта демонстрировали на протяжении всего периода инновационной деятельности. Подтверждением эффективной работы педагогов - инноваторов являлось участие в работе консультаций, методических недель, мастер-классов, семинаров, семинаров-практикумов.

В течение 2017-2020 учебного года педагоги учреждения образования принимали активное участие в районных, областных семинарах, представляя опыт работы учреждения образования в рамках инновационного проекта.

На заседаниях постоянно действующего семинара рассматривались вопросы:

- инновационная деятельность в учреждении образования в 2017-2020 г.г.;
- календарное планирование инновационной деятельности педагогами;
- проведение стартовой диагностики;
- дневник учителя - инноватора, его ведение и заполнение;
- участие в областных семинарах;
- проведение итоговой диагностики;

- подготовка учителями-инноваторами итоговых отчётов по результатам инновационной деятельности за учебный год.

В журнале «Здоровый образ жизни» №2 2018 года опубликован материал из опыта работы по проведению факультативных занятий Данильчик О.В.

В мае 2019 года на творческом отчёте «От воспитательного пространства учреждения образования к воспитательному пространству региона» транслировался опыт Демещика А.И. по проведению учебных занятий с использованием элементов модели формирования двигательной культуры.

Заключение

Реализация проекта в Государственном учреждении образования «Верейковская средняя школа» способствовала систематизации деятельности по формированию двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы. Основными показателями эффективности реализации инновационного проекта служат знания учащихся и их ближайшего окружения в области здорового образа жизни, о влиянии двигательной активности и о роли двигательной культуры в профилактике заболеваний, о чем свидетельствуют результаты анкетирования, а также результаты, а именно их изменения на первоначальном этапе реализации инновационного проекта и в конце, опросно-диагностической карты по блоку изучения образа жизни и двигательной активности, результаты опроса учащихся и их родителей .

Мониторинг физической подготовленности, особенно сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о наличии способности к самоорганизации двигательной активности, что позволяет повысить показатели уровня физической подготовленности и физического развития. Это имеет свои выражения в показателях опросно-диагностической карты по контрольно-педагогическому блоку.

Сформирован мотивационно-ценностный компонент двигательной культуры, что находит свое выражение исходя из наблюдений в понимании необходимости сохранения, улучшения, совершенствования собственного физического, психического здоровья и в сознательном самообразовании.

За время реализации инновационного проекта уровень удовлетворённости родителей жизнедеятельностью Верейковской СШ

вырос. Создан действенный механизм сотрудничества семьи, педагогического коллектива, учащихся.