

*Кошаев М.Н.,
д.п.н., профессор
Казахский национальный научно-практический
центр физической культуры*

*Касымбекова С.И.,
д.п.н., профессор
Казахский национальный научно-практический
центр физической культуры*

*Садыкова Ж.Л.
к.п.н., доцент
Казахский национальный научно-практический
центр физической культуры*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Физическое воспитание в системе образования призвано сформировать у молодежи целостное теоретическое представление о физической культуре, как элементе общей культуры человека, привить творческое отношение к способам физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной задач.

Процесс физического воспитания необходимо развивать и совершенствовать по нескольким направлениям.

- базовая часть физической подготовки- теоретические и методические знания, виды двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, составляющие основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, обеспечивающие высокую работоспособность, активную жизнедеятельность:

- вариативную часть физической подготовки – развитие двигательных способностей, народных игр и видов спорта с учетом региональной специфики, условий организации и т.д.;

- спортивная подготовка – привлечение широкого круга детей, подростков, учащейся молодежи к регулярным занятиям спортом во внеурочное время с целью дальнейшего физического совершенствования, удовлетворения личных интересов. Занятия спортом с особо одаренными детьми, с целью достижения высоких спортивных результатов.

Занятия с оздоровительной направленностью организуются молодежью, с целью укрепления и сохранения здоровья, поддержания физической кондиции организации здорового досуга, удовлетворения естественной потребности в движении.

При этом используются самые разнообразные формы и средства: дни здоровья, походы, массовые соревнования, национальные и народные иг-

ры, развлечения, виды упражнений, которыми можно заниматься длительное время (бег «трусцой», народные танцы и др.).

Первостепенное значение надо придать обучению детей и учащейся молодежи плаванию, как имеющему важное прикладное значение.

Наряду с совершенствованием традиционных форм, разрабатывать и внедрять в практику – детские, молодежные центры активного отдыха, оздоровительные залы (кабинеты) со спортивно-игровыми тренажерами, созданными в медицинских учреждениях, по месту учебы и жительства:

- занятия по физической культуре для детей, учащейся молодежи с физическими и умственными недостатками, с целью повышения функциональных возможностей организма, расширения диапазона двигательных умений и навыков для успешного самообслуживания в быту и адаптации в профессиональной и общественной жизни.

Деятельностный подход к физическому воспитанию ориентирован, прежде всего, на групповые и индивидуальные формы обучения движениям и развития физических способностей, в том числе разновозрастным и переменным составом. Он предполагает несравненно более широкое использование активных и творческих методов обучения: проблемных, исследовательских, развивающих методик программно-алгоритмического типа, компьютеризацию, создание в дошкольных и учебных заведениях банка данных физического состояния, разработку модельных характеристик, программ анализа динамики результатов с последующей распечаткой индивидуальных физкультурно-оздоровительных физическо-го совершенствования рекомендаций краткого действия.

Важным условием содержания преподавания физической культуры является четкое осознание

цели совместной деятельности ученика и учителя, перевод его на принципы демократизации, гуманизации и сотрудничества идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в реализации которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Одним из приоритетных направлений в физическом воспитании остается пропаганда физической культуры, ее взаимодействие с духовной культурой. Развивая и совершенствуя пропаганду физической культуры, следует адресовать ее непосредственно человеку, убедительно показывать роль физической культуры в профилактике заболеваний, продлении активного долголетия. Прямая задача – повышать интерес к знанию своего организма, проиллюстрировать возможность средств физической культуры в борьбе с болезнями, активно популяризировать самостоятельные занятия.

Притягательность, убедительность и действенность пропаганды физической культуры необходимо обеспечивать, базируясь на результатах современных научных исследований и открытий, придавать ей просветительный характер, используя при этом все существующие учреждения.

Действующую в настоящее время в Казахстане систему физического воспитания детей и подростков условно можно представить как совокупность 4 подсистем (видов обучения): основное, дополнительное, факультативное, самостоятельное обучение. Каждая подсистема функционирует самостоятельно, используя определенные средства и специфические формы физического воспитания, но в то же время они тесно взаимодействуют, дополняя друг друга.

Ведущим в системе физического воспитания детей и подростков является основное, дополнительное и факультативное обучение, которое осуществляется по единым программам образования.

Обучение по государственным программам обязательно для всех детей и подростков, находящихся в учебно-воспитательных учреждениях. Оно проводится специалистами в соответствии с учебным планом, дифференцированно в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности детей.

Дополнительный вид обучения включает физкультурно-оздоровительные, лечебно-профилактические и спортивные мероприятия, которые в сочетании с обязательным обучением дают возможность учитывать индивидуальные особенности, интересы и склонностей детей и подростков. Участие в этих мероприятиях одновремен-

но служит активным отдыхом и используется в режиме дня детей и подростков как средство реабилитации и профилактики утомления.

Факультативные виды обучения не являются обязательными, но это важнейший раздел физического воспитания, особенно для учащихся общеобразовательных школ. В этот входят обучения по программам ДЮСШ и общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля, а также занятия в разнообразных спортивных секциях, кружках, группах по лечебной физкультуре и т.д.

Все вышеуказанные виды обучения проводятся под руководством преподавателя или тренера в соответствии с существующими в стране законодателями актами. Занятия должны обеспечиваться необходимой материальной базой: физкультурными и спортивными залами, площадками, детскими стадионами, спортивным инвентарем и оборудованием.

Четвертая подсистема, объединяет самостоятельное использование разнообразных средств и форм физического воспитания, в современных условиях становится особенно весомой. Невозможно добиться конечной цели физического воспитания детей и подростков без самостоятельных занятий физической культурой и спортом, без широкой их пропаганды и разработки рекомендаций по самоконтролю. Следует сказать, что физическое воспитание, даже если оно полностью реализуется по государственным программам в школах, не может, к сожалению, в полной мере способствовать укреплению здоровья детей и подростков, обеспечить высокий уровень физической подготовленности и морфофункциональной готовности к труду и военному делу. Крайне необходимо дополнить действующие программы другими «неформальными» путями приобретения знаний и умений, создавать условия для систематических занятий физическими упражнениями и использования природных факторов с целью закаливания организма.

Самостоятельное использование средства физического воспитания имеет ряд преимуществ. Во-первых, дети занимаются вместе с родителями или другими взрослыми, что имеет воспитательное значение как для одних, так и для других. Во-вторых, занятия проводятся с учетом желаний, склонностей и индивидуальных психофизиологических особенностей детей, что является альтернативной, обязательным и порой скучным занятием на уроках физкультуры.

За последние годы в нашей стране получили широкое развитие различные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Создаются абонементные группы, спортивные и оздоровительные клубы, где можно полу-

читать консультацию у специалистов и пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем, тренажерными устройствами для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Рассматривая медико-социальные аспекты физического воспитания, необходимо более подробно остановиться на характеристике средств и дать описание тех форм физического воспитания, применение которых имеет важное оздоровительное значение в детском и подростковом возрасте.

Средства физического воспитания, как правило, применяются в комплексе, а именно физические упражнения и природные факторы (солнце, воздух, вода).

Природные факторы. Солнце, воздух, вода – важнейшие средства закаливания, укрепления и оздоровления организма ребенка, особенно в раннем возрасте. Воздушные и солнечные ванны, купание, подвижные игры на воздухе, катание на коньках и лыжах, а также другие виды сочетанного воздействия факторов природы с движением оказывают многостороннее влияние на развитие детей и подростков.

Физические упражнения – основные и специфические средства физического воспитания. Они оказывают влияние на биологическую природу человека: формируют способность к самоуправлению, укрепляют здоровье, стимулируют развитие физических качеств, совершенствуют психическую деятельность. Физические упражнения требуют осознанных действий и усилий, воспитывают волю и характер.

Физические упражнения используются для развития и совершенствования человека с давних времен. Общественный строй, уровень развития науки, культуры и производства оказывали огромное влияние на направленность физических упражнений. В ходе исторического развития создавались различные комплексы физических упражнений, составляющих основу физического

воспитания и отражавших характерные исторические этапы в развитии общества.

В современных условиях, когда труд на производстве требует длительного и напряженного внимания, высокой подвижности нервных процессов, крайне необходимы тренированность мышечной системы и всестороннее физическое развитие. Формированию этих качеств способствуют разнообразные физические упражнения, в том числе, входящие в программу профессионально-прикладной физической подготовки. Физическим упражнениям принадлежит также важнейшая роль в укреплении и развитии нервной системы, формировании психической устойчивости у детей и подростков. В условиях современной школы с её обширной общеобразовательной программой хорошее физическое развитие и высокая устойчивость нервной системы создают необходимую основу для успешного овладения знаниями.

Следовательно, разнообразие форм и средств физического воспитания дает возможность, с одной стороны, достигать наибольшего эффекта, а с другой учитывать интересы, желание и индивидуальные психофизиологические особенности учащейся молодежи. В целях взаимосвязи всех форм и средств создаются комплексные программы, включающие уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.

Литература:

1. Лесгафт П.Ф. Педагогические сочинения. М., Т.5, 1974г.
2. Антропов М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. М: Педагогика, 1984,ст. 135.
3. Каменский Я.Н избранные педагогические сочинения. М: Педагогика, 1982г.