

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Кучерова А. В., кандидат педагогических наук, доцент
Кафедра теории и методики физического воспитания

Kutcherova A. V.

At present, major tasks of physical training in most secondary schools fail to be entirely fulfilled.

Due to this fact, some curriculum sections are supposed to be altered as well as the PT lesson essence and form. Scientific research results are recommended for the introduction into the process of physical education in secondary schools.

В соответствии с Концепцией развития физического воспитания в условиях реформирования общего среднего образования целью физического воспитания является: «формирование у занимающихся физической культуры личности (ФКЛ) – органическое единство мотивов физкультурных или спортивных занятий, необходимых для них методических и двигательных умений, навыков, физической подготовленности» [1]. Формирование ФКЛ достигается в результате дифференцированного, в зависимости от возраста и пола, решения воспитательно-образовательных, оздоровительных и прикладных задач физического воспитания.

Воспитательно-образовательные задачи: формировать у занимающихся нравственное отношение к своему здоровью, мотивы систематических, самостоятельных занятий физическими упражнениями, ЗОЖ средствами физической культуры, обучить физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам и разносторонне развивать физические и личностные качества.

Оздоровительные задачи: содействовать в процессе физкультурных занятий правильному физическому развитию, укреплению здоровья и профилактике заболеваний, повышать умственную работоспособность, снижать с помощью средств физической культуры отрицательное воздействие чрезмерной учебной нагрузки на психику занимающихся.

Прикладные задачи (обеспечивающие успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности): сформировать у занимающихся представления, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время игр, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту, подготовить юношей к службе в армии, а девушек – для материнства и семейной жизни.

Оптимальное решение поставленных задач достигается путем правильного научно-обоснованного процесса физического воспитания в учебном заведении.

Результаты исследований отечественных и зарубежных специалистов показывают, что сегодня традиционный урок физической культуры не соответствует современным требованиям. Образовательная задача не решается на должном уровне, в связи с отсутствием теоретической части урока и учебно-методического обеспечения. Например, в Российской Федерации проводится теоретический урок, практикуется использование учебников и тет-

радей по физической культуре для всех возрастных групп. Знания необходимы, в первую очередь, для формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности школьника. Недостаток или отсутствие мотивации физкультурно-спортивных занятий, в свою очередь, приводит к недостатку движений – гипокинезии. В дни, когда проводится урок физической культуры, потребность в движениях школьниками удовлетворяется на 60%, а если уроков нет – то всего на 18-20 %. Поэтому учащиеся вынуждены самостоятельно компенсировать дефицит движений за счет самостоятельных занятий физическими упражнениями, однако у них не сформирована мотивации таких занятий. В то же время гипокинезия со временем вызывает комплекс изменений в функционировании организма, которые приводят к заболеваниям.

Система организации учебного процесса и режима дня не обеспечивает в полной мере биологическую потребность организма учащихся в необходимом для жизнедеятельности режиме двигательной активности. В Концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [1] отмечается, что: «основная форма физического воспитания – учебная дисциплина «Физическая культура» – является единственным учебным предметом, изучение которого направлено на создание биологических, психических предпосылок сохранения и укрепления здоровья». Однако, в ряде случаев администрация школ с большим вниманием относится к урокам труда и пения, чем к здоровью учащихся. Например, в каждой школе оборудован класс для проведения уроков пения и имеется учебник, а уроки труда мальчиков проходят отдельно от девочек в хорошо оборудованных мастерских. В то же время при проведении урока физической культуры зачастую в спортивном зале одновременно занимается два, а то и три класса, девочки и мальчики занимаются вместе. Отсутствуют душевые кабины, ощущается недостаток инвентаря. Нередко учащиеся младших классов занимаются в непригодных помещениях, под руководством даже не специалиста. В расписании занятий урок физической культуры планируется, как придется (например, не учитывается прием пищи школьников). Врачебно-педагогический контроль практически не ведется, учителем потому что его осуществление

невозможно в перегруженном классе, а медицина – в связи с отсутствием квалифицированного врача.

Вышеуказанное, а также статистические данные о состоянии здоровья подрастающего поколения говорят о том, что оздоровительная задача физического воспитания в школе не находит своего решения. Итоги прикладной задачи общеизвестны: 50% юношей призывного возраста по состоянию здоровья не пригодны для службы в армии, а женская половина не способна полноценно выполнять свои функции по продолжению здорового рода.

Вышеперечисленные недостатки организации учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе требуют внимания не только специалистов в области физической культуры, но и администрации школы. Зачастую многие научные открытия не находят реализации на практике, а оседают на полках библиотек. Научные достижения и идеи по вопросам оздоровления детей должны быть востребованы и реализованы в учебном процессе, который также должен учитывать большой спектр вопросов, касающихся адаптации организма ребенка к условиям жизнедеятельности на загрязненных радионуклидами территориях.

Решение этих вопросов, на наш взгляд, можно осуществить включением в учебный процесс более эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни, а также перераспределением часов на различные темы и разделы школьной программы. Предлагается увеличить количество часов на те виды физических упражнений, которые, по мнению ученых, наиболее эффективны в плане оздоровления, способствуют эмоциональной окраске урока, вызывают интерес у учащихся.

На основании результатов исследований, проведенных группой ученых: И.Криволапчуком, В. Сухецким, С.Кеселем, В.Мышьяковым (2002), можно констатировать, что наиболее благоприятными, с точки зрения улучшения физического состояния детей и подростков, являются регулярные физические нагрузки преимущественно аэробной направленности, выполняемые 5-6 раз в неделю (не менее 20 мин в отдельном занятии) с интенсивностью 70-85 % максимальной ЧСС. Совершенствование средств и методов физичес-

кого воспитания базируется на комплексном использовании на уроке прежде всего трех видов спорта: легкой атлетики, игр и гимнастики. Именно комплексное их использование способствует варьированию моторной плотности урока в расчетном диапазоне и применению необходимого количества средств воздействия на организм занимающихся для повышения функционального состояния организма и развития двигательных способностей учащихся.

Предлагается увеличить количество часов на спортивные игры, а также расширить этот раздел путем введения обязательного изучения элементов тенниса, хоккея, бадминтона и разнообразных подвижных игр. Этот вид программного материала нравится учащимся, в связи с тем, что вызывает положительные эмоциональные переживания (острота борьбы, радость победы, эмоциональная поддержка друзей), расширяет сферу их общения, снимает нервно-психическое напряжение. Получение удовольствия от игровой деятельности обеспечивает формирование положительной мотивации, ценностных ориентиров, интересов и потребностей в сфере физической культуры.

Такой вариант решения возможен за счет перераспределения часов по разделу гимнастики и легкой атлетики. Некоторые упражнения в указанных разделах предлагается либо исключить, т. к. они травмоопасны, оказывают одностороннее воздействие на организм, либо подобрать более эффективные в плане оздоровления детей. Основное значение гимнастических упражнений, в том числе атлетической гимнастики, заключается в совершенствовании функций ЦНС, повышении умственной работоспособности, формировании разнообразных двигательных умений и навыков и т. д. С точки зрения оздоровительного воздействия не всегда можно рекомендовать их при занятиях физической культурой, в особенности на территории с повышенным радиационным загрязнением. Следует отметить, что выполнение гимнастических упражнений на бревне у девочек (7-9 кл) или опорный прыжок вызывает чувство страха, отрицательные эмоции, требует специальную подготовку, не всегда эстетично, не решает образовательную и оздоровительную задачи, занимает много времени на освоение.

Предлагается внести в раздел гимнастики элементы гимнастических упражнений с предмета-

ми, художественной гимнастики, стретчинга, ритмической гимнастики, музыкальной ритмики, калланетики, элементов восточных видов единоборств, танцевальных упражнений. Перечисленные виды упражнений нравятся школьникам, особенно девочкам, носят оздоровительно - эмоциональный характер, что в свою очередь формирует мотивационный компонент физкультурной деятельности учащихся.

Уроки туризма предлагаем сделать обязательными, а уроки плавания использовать как вариативный компонент, т.к. большинство школ Могилевской области не имеют плавательных бассейнов, в то же время уроки туризма могут проводиться во всех школах. Туристические мероприятия пользуются большой популярностью среди детей и их родителей. Этот вид двигательной активности эффективен в плане оздоровления, оказывает комплексное воздействие на организм и вызывает устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Следует отметить, что восьми часов, отведенных на "Основы знаний", крайне недостаточно для углубленного освоения теоретических сведений в области физической культуры и спорта, связанных с сохранением и укреплением здоровья, конструирования индивидуального здорового образа жизни. В свою очередь, успешное освоение теоретических требований программы является важным моментом в формировании двигательных умений и навыков, а также играет ведущую роль в мотивации физкультурной деятельности. Все это свидетельствует о необходимости существенного увеличения количества часов на раздел "Основы знаний" не менее чем в два раза - до 16 часов в год.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / Министерство образования Республики Беларусь. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Сост. В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск, 1999 г. – 35 с.