



Организация работы по формированию здорового образа жизни, физической культуры: возможности комплекса непрерывного образования

Марина Красуля,

кандидат технических наук, доцент,
заведующая кафедрой физического воспитания и спорта,
Харьковский гуманитарный университет
«Народная украинская академия»



Физическое воспитание и спорт являются важной сферой социальной политики общества, неотъемлемым правом каждого члена общества. Образовательными задачами физического воспитания являются формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение основам здорового образа жизни, ознакомление с методиками самостоятельного использования способов физической культуры для саморазвития. Эффективное решение данных задач невозможно без формирования физкультурно-образованной личности, что является проблемой в рамках традиционной системы физического воспитания.

Второй проблемой является отсутствие преемственности физической культуры в средней школе и физического воспитания в вузах заведениях. Об этом свидетельствует недостаточная взаимосвязь содержания практического и теоретического учебного материалов на этих ступенях образования.

Третьей проблемой является обеспечение научного подхода к организации занятий по физическому воспитанию,

как в школе, так и в вузе. Для ее решения требуются систематическое проведение научно-исследовательской работы учителями физической культуры и преподавателями физического воспитания, постоянное повышение их квалификации и профессионального мастерства.

Создание целостной системы физического воспитания невозможно без достижения преемственности, т.е. последовательности во взаимосвязи с предшествующими этапами — адаптации, становления, самоопределения, развития физических качеств личности в ситуации перехода с одной ступени физического воспитания на другую [6, с.101].

Осуществление преемственности на практике предполагает реализацию идей органического единства учебно-тренировочного и воспитательного процессов, развитие соответствующей позиции личности. На основании многих теоретико-методологических исследований следует вывод, что выход из сложившейся ситуации в организации физического воспитания учащихся и студентов может быть обеспечен только на основе единой обоснованной концепции педагогическо-

го управления физическим потенциалом личности [1, с.19]. Такая концепция должна предусматривать гуманизацию и демократизацию учебного процесса, компетентностный и личностный подход, целостность учебных программ.

Можно отметить следующие основные компоненты, которые отрицательно влияют на развитие школьного физического воспитания, что впоследствии сказывается и на отношении абитуриентов к физическому воспитанию [2, с.23]:

Недостаточное количество уроков физической культуры. Два-три урока в неделю по 40-45 минут не формируют у школьников привычки систематически заниматься физическими упражнениями и спортом. Особенно отрицательно влияет на организм учащегося проведение сдвоенных уроков один раз в неделю. Таким образом, уже в самой школьной программе заложена несистематичность занятий. Причем, увеличение количества уроков по физической культуре эффективно лишь в начальной школе. Затем необходимо ориентироваться на занятия в спортивных секциях, расширять спортивно-массовую работу и организовывать соревнования во внеурочное время.

Низкий уровень материально-технической базы некоторых школ, что не позволяет обеспечить разнообразие занятий.

Преобладание умственных занятий (компьютеры, музыка, иностранные языки и т.д.), что приводит к возникновению гиподинамии и ухудшению здоровья школьников. Уровень здоровья школьников к концу обучения ухудшается в 4-5 раз.

Постоянно усложняя школьные учебные программы, педагоги часто забывают о физических и психических характеристиках ребенка. Поэтому зачастую объемы нагрузок на уроках физической культуры оказываются непосильными для учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Это снижает интерес к занятиям и желание посе-

щать уроки. Как следствие, формируется соответствующее отношение к занятиям при поступлении в высшее учебное заведение.

Переход школьника в ранг студента сопровождается новыми условиями обучения и новыми требованиями к физической подготовке. Однако ослабленное еще до вуза состояние организма, физкультурная безграмотность, приводят к нежеланию и невозможности усвоения программы по физическому воспитанию в вузе. В связи с этим количество студентов с отклонениями здоровья к моменту окончания вуза увеличивается вдвое.

Обобщая литературные данные, можно констатировать, что реальное обеспечение преемственности затруднено в связи с наличием ряда противоречий в учебных процессах в школе и вузе, а именно:

Отсутствие содержательных связей между дисциплинами «физическая культура» в средней школе и «физическое воспитание» в вузе;

В учебном заведении не всегда имеет место понимание необходимости гармоничного развития духовных и физических качеств личности учащихся и студентов;

Отсутствие взаимосвязи между интересами современных учащихся в физическом совершенствовании и существующей практикой проведения занятий;

Неудовлетворительная мотивация к занятиям, закладываемая на ранних этапах, и, в связи с этим, сложность ее формирования на более поздних этапах обучения.

Цель исследования — определить основные особенности системы физического воспитания в условиях непрерывного образования, сложившейся в Народной украинской академии.

Задачи исследования — проанализировать положительные моменты сформированной системы организации учебного процесса на всех ступенях образования, определить направления ее дальнейшего совершенствования, определить возможные направления ее совершенствования.

На протяжении последних 20 лет в Народной украинской академии происходил постоянный поиск эффективной системы организации занятий по физическому воспитанию в условиях непрерывного образования, результаты которого обобщены в «Авторській інтегрованої програмі неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'яформуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія», розробленої преподавателями кафедри в 2012 году и обновленной в 2017 году. Програма составлена с учетом наиболее благоприятных возрастных анатомо-физиологических периодов формирования и развития физических качеств личности, она построена на принципах приоритетного и вариативного использования физических упражнений, что позволяет творчески планировать учебный материал с учетом индивидуальных особенностей учащихся и студентов.

Система физического воспитания, сложившаяся в Народной украинской академии, отличается следующими особенностями [5, с.83]:

1. Физическая культура в Детской школе раннего развития предполагает использование легких физических упражнений, направленных на укрепление мышечной системы, подвижные игры на свежем воздухе, физкультминутки, сопровождающихся стихами и др. Все это постепенно подготавливает ребенка к последующим занятиям в школе.

2. Занятия по физической культуре в Специализированной экономико-правовой школе имеют следующие особенности:

- в 1-5-х классах введено три урока физической культуры в неделю, что дает возможность значительно расширить виды подвижной деятельности в вариативной части программы;

- на уроках физической культуры классы распределены по половому признаку, начиная с пятого класса. Это связано, прежде всего, с необходимостью построения учебного процесса с учетом

известных возрастных и физиологических особенностей учащихся;

- для 11-х классов разработана и апробирована система оценки учащихся по модульной системе. Это позволяет подготовить их к поступлению в университет и в дальнейшем свободно ориентироваться на занятиях по физическому воспитанию;

- деятельность спортивных секций в школе и участие учащихся старших классов в студенческих спортивных соревнованиях является необходимым условием для решения вопроса их дальнейшей спортивной специализации по видам спорта в университете.

3. Занятия по физическому воспитанию в университете имеют следующие особенности:

- с 2003 года учебные группы в университете формируются по секционному принципу (по видам спорта и специализациям), по полу и с учетом желаний и базовой подготовки студентов;

- на 1-2-х курсах университета введено четыре часа обязательных занятий в неделю. В течение двух лет студенты определяются и выбирают тот или иной вид занятий в зависимости от своих желаний и способностей. На 3-5-х курсах продолжается физическое совершенствование студентов с помощью занятий в соответствующих спортивных секциях;

- разработаны, апробированы и внедрены нормативы по физическому воспитанию для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и для специализированных групп в зависимости от вида спорта.

4. Разработанная система оценивания студентов согласно модульной системе стимулирует студентов к регулярности занятий и их участию в спортивно-массовых мероприятиях [3, с.172].

Можно выделить следующие положительные моменты в организации учебного процесса по физическому воспитанию в Народной украинской академии [4, с.177]:

- в состав интегрированной кафедры физического воспитания и спорта входят

преподаватели физического воспитания и учителя физической культуры. Это дает возможность координировать свои действия в организации учебного процесса на всех ступенях обучения;

- учебный процесс по физическому воспитанию начинается от младшего школьного возраста и охватывает весь период обучения в средней школе и университете. В течение этого длительного времени общения с ребенком у преподавателей возникает реальная возможность изучить личность ребенка и сформировать у него устойчивую мотивацию для занятий физической культурой и спортом;

- процесс обучения на всех этапах направлен не на запоминание большого объема знаний по физической культуре, а на усвоение основных правил активного и здорового образа жизни, а также умений его поддержания средствами физической культуры и спорта;

- у детей формируются умения и навыки самостоятельного проведения отдельных частей занятий, начиная с младшего школьного возраста. Постоянное развитие этих умений и навыков в течение всего периода обучения позволяет научить ребенка самостоятельно заниматься физическими упражнениями, уметь правильно подбирать вид физкультурно-оздоровительной деятельности и индивидуальные физические нагрузки;

- повышение требований к преподавателям направлено на развитие у них чувства нового в работе, педагогического такта, расширение знаний своего предмета, умения развивать мышление, волю и эмоции учеников, формировать нравственные, гуманистические отношения, развивать в учениках навыки самостоятельного приобретения знаний по физической культуре и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- учебный процесс в вузе подчинен максимальной самореализации личности и ориентирован на индивидуальные склонности каждого студента, на формирование физкультурно-образованной личности, и предполагает включение

человека в физкультурную деятельность через самостоятельный выбор системы занятий;

- осуществлен переход от системы управления к системе самоуправления физической деятельностью, то есть студентам предоставлено «право на ошибку» в процессе выбора вида индивидуальных занятий и определение среди них наиболее приемлемого для себя;

- применяются технологии педагогического сотрудничества, когда в ходе общения преподавателя и студента происходит сопоставление ценностных ориентаций, знаний и опыта, меняется мировоззрение студента;

- практикуется система проведения занятий в старших классах преподавателями университета, которые затем продолжают занятия у этих же детей после их поступления в университет. Это способствует безболезненной адаптации абитуриента на занятиях по физическому воспитанию в высшем учебном заведении;

- система занятий носит индивидуальный характер и направлена на сознательное использование новых средств физической культуры для укрепления здоровья, рекреации и повышения работоспособности.

Возможные направления дальнейшего совершенствования системы физического воспитания в условиях непрерывного образования:

- организация занятий по физической культуре в школе по специализациям (видам спорта), начиная с 7-8 классов. Такая возможность существует за счет вариативной части занятий. Это позволит подготовить учащихся к той системе занятий, которая существует в университете;

- создание в школе спортивных секций, соответствующих видам спорта, развиваемым в университете;

- необходима соответствующая квалификация учителей физической культуры, которые должны быть специалистами в том или ином виде спорта.

Выводы

1. В рамках традиционной системы физического воспитания образовательные задачи, связанные с формированием мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, с обучением основам здорового образа жизни, ознакомлением с методиками самостоятельного использования способов физической культуры для саморазвития, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Формирование физкультурно-образованной личности по-прежнему остается нерешенной проблемой.

3. Приобщение учащихся и студентов к физической культуре в большой степени зависит от носителя этой культуры, и таким носителем должен стать преподаватель физического воспитания. Это должен быть человек, сам оздоровивший себя и имеющий свою программу оздоровления. Такие преподаватели могут передать свой опыт студентам, служить им образцом и вдохновлять их на собственное физическое совершенствование.

4. В Народной украинской академии продолжается дальнейшая творческая работа по формированию личной физической культуры учащихся и студентов как части их общей культуры. Непрерывная система образования создает для этого все возможности. Однако ее возможности далеко не исчерпаны, поэтому работа в данном направлении должна продолжаться.

Литература

1. *Вовк В. М.* Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента // *Физическое воспитание студентов.* 2011. № 2. С. 19–22.

2. *Володкович С. Л., Ярчак Е. Н., Ярчак Л. М.* Преемственность в физическом воспитании и в формировании ценностного отношения к здоровью в средней и высшей школе // *Успехи современной науки и образования.* 2017. Т. 2. № 2. С. 23–26.

3. *Красуля А. В.* Реформування системи освіти в галузі фізичного виховання відповідно до Болонського процесу // *Молодые ученые Харьковщины-2005: прогр. и материалы конф. молодых ученых.* Харьков: Изд-во НУА. 2005. С.172.

4. *Красуля М. А.* Обеспечение качественного физкультурного обучения в ВУЗе // *Зб. матеріалів Всеукр. наук.-метод. конф., 19 жовтня 2011 р.* Харків: ХНАДУ. Т. 1. С. 176–179.

5. *Красуля М. О.* Організація процесу фізичного виховання учнів та студентів в умовах безперервної освіти // *Розвиток науки на сучасному етапі: матеріали Міжнар. заочн. конф. (м. Київ, 22 груд. 2012 р.).* Київ, 2012. Ч. 3. С. 81–85.

6. *Мунтян В. С., Черновол А. А.* Преемственность как условие непрерывности процесса физического воспитания // *Физическое воспитание студентов.* 2012. № 4. С. 101–104.

18.01.2021

Відомості про автора:

Красуля Марина Олександрівна — кандидат технічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту; Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія», Харків, Україна; e-mail: fiz.nua@ukr.net; ORCID: 0000-0002-2419-6007; Google Scholar <http://scholar.google.ru/citations?hl=ru&user=EnFDQIEAAAAJ>