

Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании.

В нашей стране предметом постоянной заботы государства является физическое воспитание подрастающего поколения, задачей которого является обеспечение воспитания, начиная с самого раннего детства, физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Формированию жизненно необходимого двигательного опыта требуется как можно больше уделять внимания в детском, подростковом и юношеском возрасте. Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы.

Физическая культура, спорт являются составными элементами культуры личности и здорового образа жизни, значительно влияют не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и на работе (в процессе учебы), тем самым оказывая непосредственное воздействие на формирование собственно личности и межличностных отношений. В свою очередь низкий уровень физической культуры человека чаще способствует формированию негативных наклонностей и привычек. Люди с пониженной двигательной активностью, как правило, чаще болеют, злоупотребляют наркотиками, курением, спиртными напитками, совершают преступления. Катастрофическое изменение пропорций психической и двигательной напряженности человека в его трудовой деятельности, в быту актуализирует проблему выживания человека в эпоху глобализации и компьютеризации.

Физическое воспитание подрастающего поколения – сложный педагогический процесс, эффект которого определяется комплексным подходом и использованием всех основных форм работы, которое осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современного поколения.

Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Однако напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества. У активно занимающихся физической культурой и спортом учащихся в значительно меньшей степени проявляется психологическое и, особенно, общее утомление, а это позволяет им более продуктивно адаптироваться к общешкольной нагрузке, более качественно усваивать школьную программу, что усиливает положительное и заинтересованное отношение к учебной деятельности.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся. знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация.

Физическая подготовленность – один из социально значимых результатов физического воспитания. Она быстро утрачивается после завершения учебы в школе. Обеспечение непрерывности системы физического воспитания подрастающего поколения: детский сад – школа – колледж – ВУЗ, позволит повысить уровень здоровья населения. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием. Так, например, активисты спортивной деятельности в 1,5–2 раза чаще участвуют на постоянной основе в самодеятельном движении школы, более конструктивно строят свои межличностные отношения как внутри школы, так и вне ее, имеют более широкую базу общественной поддержки, в меньшей мере испытывают чувство одиночества, что противодействует социальному отчуждению школьников, их самоизоляции, уменьшает возможность приобщения к наркотикам, другим психотропным средствам, проявления асоциального поведения в целом.

Одной из ключевых оценок системной деятельности общеобразовательных школ, связанной с образованием и воспитанием учащихся, должен стать их уровень здоровья и физическая подготовленность, а также уровень вовлеченности школьников в спортивную деятельность.

Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужит интересам общества: борьбе с распущенностью, алкоголизмом, наркоманией и т.п. Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей

физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры, созерцание спортивной борьбы, проявления мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение.

Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе и учебе.

Общекультурная функция, которая заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием. Но полноценная отдача от сферы физической культуры и спорта возможна только в том случае, если большая часть нашего населения будет активно заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни.

Одной из ключевых оценок системной деятельности общеобразовательных школ, связанной с образованием и воспитанием учащихся, должен стать их уровень здоровья и физическая подготовленность, а также уровень вовлеченности школьников в спортивную деятельность. Сегодня необходимо коренным образом изменить сам подход к физическому воспитанию и развитию спорта в образовательных учреждениях. Речь идет о разработке и внедрении инновационных спортивных технологий в практику физического воспитания образовательных учреждений и в первую очередь – дошкольных учреждений и школ. Двигательная деятельность для детей является одним из главных источников познания окружающего мира. Чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире будут его контакты с реальной действительностью, а значит, и благоприятнее условия для психического развития. Все это говорит о том,

что физическое воспитание в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста должно занимать одно из центральных мест.

Научно-технологическая сущность организационно-методических инноваций в физическом воспитании детей и подростков состоит в приоритетной направленности содержания педагогического процесса в общеобразовательной школе на освоение нравственных, мобилизационных, коммуникативных ценностей физической культуры.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие для вузов, доп. МО РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007.

2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.

3. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1980.

4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М. Академия, 2008.

5. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2006.