

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПУТИ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

С. В. Токарева

*Курский государственный университет, г. Курск, Россия  
e-mail: stanislava.n@mail.ru*

В статье приводятся данные по состоянию здоровья детей и подростков, говорится о тенденции ухудшения этих показателей за последние десятилетия. Приводятся требования ФГОС по программе «Физическая культура» для начальной школы, компетенции и умения, которыми должен обладать будущий учителей физической культуры для реализации оздоровительной направленности в процессе профессиональной деятельности.

The article presents data on the state of health of children and adolescents, the trend of deterioration of these indicators over the past decades. The requirements of the FSES on the program "Physical Culture" for the primary school, the competence and skills that the future teachers of physical culture should have for the realization of the health-improving direction in the course of professional activity are given.

**Ключевые слова:** физическая культур; оздоровительная физическая культура; здоровье; подготовка будущих учителей физической культуры.

**Keywords:** physical culture; health-improving physical culture; health; preparation of future teachers of physical culture

Сегодня общество стоит перед необходимостью кардинального решения проблем оздоровления, поиска путей оптимального сочетания разного вида нагрузок с целью активизации интеллектуального развития и совершенствования физического потенциала всех слоев общества, но особенно детей и молодежи. Высокие технологические запросы современного производства к уровню образованности подрастающего поколения, повышенные социально-психологические нагрузки, интенсификация процесса образования уже с начальной школы – вот не полный перечень факторов к которым должен адаптироваться и преодолеть сегодняшний школьник. Социально-экономические ожидания и требования к современной молодежи очень высокие, а состояние здоровья, по мнению ученых – медиков, хуже, чем было у предыдущего поколения. Высокий уровень заболеваемости, ее распространение и появление новых, более сложных видов болезней – вот реальность нашего времени. По официальным данным Здравоохранения с 1990–2011 гг. уровень заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет включительно увеличился на 68,4 %, а подростков (15–17 лет) на 98,4 %.[1, с.62–75]. Наиболее ранимой группой являются длительно и часто болеющие дети и подростки. Установлено, что удельный вес этой группы в зависимости от возраста колеблется от 15 до 30 % от общего числа детей. За счет данной группы сохраняется высокий уровень заболеваемости детского населения и подростков. У таких детей чаще формируются хронические забо-

левания, и поддерживается высокая распространенность хронической патологии. Так, за период с 2000 по 2010 гг. зарегистрирован рост хронической патологии среди детей с 297,2 по 373,4 % и подростков с 324,9 до 418,6 %. Наличие хронического процесса часто приводит к инвалидности, которая сохраняется на высоком уровне. Число детей-инвалидов возросло со 156 тыс. в 1990 г. до 541 тыс. в настоящее время. Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей и подростков РФ характеризуется ростом уровня заболеваемости в целом и по отдельным классам болезней; увеличением удельного веса детей, страдающих хроническими заболеваниями; снижением количества здоровых детей во всех возрастно-половых группах [5, с.21].

Неудивительно, что в государственных федеральных стандартах образования первоочередной задачей учебного учреждения является «укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся; овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга» [3, с.20]; «формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации» [4, с.10].

Общество ожидает от современного образовательного процесса не только обучения и воспитания подрастающего поколения. Социальный заказ сегодня на оздоровление обучаемого, на коррекцию имеющихся отклонений в развитии ребенка, на профилактику психоэмоциональных отклонений и физических нарушений в ходе образования.

Физическая культура, как составляющая общей культуры и часть современной образовательной системы, с одной стороны имеет социально зависимый аспект развития, а с другой – содержит биологический формирующий компонент. Ведь результатом воздействия физической культуры на человека является не только и не столько возросший его уровень культуры, сколько функциональные изменения в организме, совершенствование показателей физического развития, двигательной подготовленности, состояния нервно-мышечного аппарата и как результат этого – улучшение состояния здоровья, оздоровление и развитие психофизических способностей.

Социальная составляющая физической культуры подвержена временной трансформации, она определяется очень многими социально-экономическими компонентами, а вот биологическая эффективность физической культуры остается неизменной – ее развивающее и оздоровительное значение. Оздоровительное и развивающее значение физической культуры реализуется благодаря специфическим средствам физического воспитания – физическим упражнениям, в сочетании с естественными силами природы и гигиеническими факторами. А также, благодаря тому, что ведущей деятельностью при овладении физической культурой как учебной дисциплиной, является учебно-тренировочная деятельность, в отличие от учебно-воспитательной деятельности для остальных учеб-

ных дисциплин. Повысить уровень физической подготовленности, не выполняя физические упражнения невозможно, а значит невозможно улучшить и функциональные возможности организма. Следовательно, для развития и оздоровления организма необходимо систематическое выполнение физических упражнений, не теоретическое или зрелищное участие в физкультурном движении, а активное двигательное участие с применением средств физического воспитания и спорта.

Учитывая, что физическая культура является биосоциальным явлением, решение одной из первоочередных задач физического воспитания - укрепление здоровья подрастающего поколения, на наш взгляд, в реальных социально-экономических условиях процесс длительный и сложный. Объясняется это существующими противоречиями между социальным компонентом и биологической составляющей физического воспитания.

Одной из главных причин ухудшения состояния здоровья и повышения заболеваемости детей и подростков является учебная перегрузка и гиподинамия. Следует особо отметить, что учебный процесс современной общеобразовательной школы в большей мере ориентирован на развитие интеллектуальных способностей, отодвигая заботу о сохранении и укреплении физического и психического здоровья учащихся. Чрезмерно напряженная учебная деятельность школьника с применением авторских вариативных программ повышенной трудности в инновационных образовательных учреждениях (школах-гимназиях, лицеях), опережающий уровень начального образования, стремление учителей к быстрым учебным достижениям приводят к негативным последствиям. По этой причине заболеваемость учащихся, обучающихся в школах-гимназиях, лицеях и в классах с углубленным изучением математики, иностранных языков, в два раза выше, чем в общеобразовательных школах. Интенсификация учебной деятельности начинается уже в начальной школе, не все младшие школьники готовы к ней. Отсутствие баланса разных видов активности детей (учебной, игровой, трудовой), уплотнение режима учебно-воспитательного процесса, его несоответствие возможностям и уровню подготовленности младших школьников отрицательно влияют на их здоровье и работоспособность.

Физическая культура могла бы решить очень многие из перечисленных проблем. И нормирование двигательной активности, и полезную занятость свободного времени, и снятие психоэмоциональных перегрузок. Но к сожалению, при биологически обоснованной норме двигательной активности младшего школьника в объеме 10–12 часов в неделю, программой «Физическая культура» на реализацию этой потребности отводится лишь 3 урока в неделю, где введение третьего урока осуществляется по решению Совета школы (в соответствии с Приказом Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Государственного комитета по физической культуре и спорту России, Российской академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002, № 2715/227/166/19). При принятии данного решения школа должна ориентироваться на состояние учебной (спортивной) базы и наличие квалифицированных кадров. В остальное время ученик начальных классов должен сам

организовать свою двигательную активность. Это проблематично, поскольку большинство внешкольных спортивных организаций функционируют на основе самоокупаемости, а семьи не готовы оплачивать «непрестижный» досуг ребенка. Физическая культура, как элемент культуры двигательных действий, характерна для очень небольшой части населения нашей страны. Передача физкультурного опыта через поколение тоже затруднительна из-за разных функциональных, материальных, мотивационных и прочих составляющих. Как школьный учебный предмет, физическая культура вследствие скудости материальной базы большинства образовательных учреждений, низкого рейтинга предмета, отсутствия интересных школьных соревнований воспитывающего воздействия на учеников не оказывает. Самодеятельная физическая культура, утвердившаяся сегодня у молодежи, это в лучшем случае культура фанов-болельщиков не имеющая ничего общего с двигательной активностью и физическими нагрузками. Можно констатировать, что потребность в оздоровительной физической культуре у современных школьников нужно воспитывать целенаправленно, на протяжении всего периода школьного обучения, начиная с начальной школы и практически «с нуля». Основную роль в этом конечно должна играть школа и в первую очередь учитель физической культуры. Но учитель физической культуры должен быть готов к такой работе, поэтому одним из приоритетных направлений в реализации оздоровительного направления физической культуры нам представляется подготовка будущего учителя физической культуры.

Проблема повышения уровня подготовленности будущих учителей физической культуры, широко обсуждается в научном кругу (Л. П. Сущенко, О. В. Петунин, Б. М. Шиян, О. В. Тимошенко и др.) Анализ научных работ дает основание говорить о том, что единого мнения о путях совершенствования профессиональной подготовки учителя физической культуры на сегодня не выработано. Приоритетными направлениями профессиональной подготовки специалиста отрасли физическая культура и спорт считаются: профессиональная подготовка в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин (Б. М. Шиян); организация процесса профессиональной подготовки на основе разработки психологических основ обучения (Н. Ю. Зубанова, Г. В. Ложкин); спортивная и профессионально-педагогическая подготовка (А. Д. Дубогай, А. С. Куц); лично-ориентированный подход в обучении будущих учителей физической культуры и спорта (И. Д. Бех, Л. П. Сущенко); оптимизация управленческой деятельности и разработка программно-целевого подхода к профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры (О. В. Тимошенко). Исходя из требований Приказа Министерства образования и науки РФ от 4.12.2015 г. № 1426 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)» у будущего учителя физической культуры должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции: учебная, воспитательная, организационная, развивающая, планирующая, контрольная, коммуникативная, исследовательская. Относительно оздоровительного направления физической культуры, будущий учитель должен демонстрировать такие умения: ставить и реализовать педагогические задачи, ко-

торые лежат в решении оздоровительных потребностей, при проведении разных форм занятий физическими упражнениями с учащимися различных возрастных групп; формировать навыки здорового способа жизни; формировать осанку и совершенствовать строение тела, используя для этого разнообразные средства и методы физического воспитания; укреплять здоровье на основе использования современных методик совершенствования физических качеств человека; организовывать специальные процедуры закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера; использовать гигиенические факторы при проведении разных форм занятий физическими упражнениями. В рамках коммуникативной профессиональной функции учитель должен уметь формировать педагогические задания в зависимости от возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности учеников, их знаний, двигательных умений и навыков, учитывая индивидуальные особенности учеников в соответствии с программными и нормативными требованиями. Реализуя исследовательскую функцию в педагогической деятельности учитель должен уметь определять возрастные и индивидуальные особенности учащихся и дальнейшую работу планировать исходя из полученных данных, с целью обеспечения оздоровительного и развивающего влияния на организм занимающихся физической культурой.

Формирование выше указанных умений на практических занятиях спортивно-профессиональной направленности, на дисциплинах психолого-педагогического и биологического циклов позволит качественно подготовить будущих учителей физической культуры к реализации оздоровительной функции физической культуры в практической деятельности в условиях современной школы.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Здравоохранение России. 2015 : Стат. сб./Росстат. М.,2015. 174 с.
2. *Лубышева Л. И.* Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа.// Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С.2–4.
3. Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерство образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089.
4. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования/Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373.
5. *Полунина Н. В.* Состояние здоровья детей в современной России и пути ее улучшения//Вестник Росздравнадзора. 2013. № 5. С. 21.