

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ — ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РОСТА И СТАНОВЛЕНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

В. А. КОЛЕДА

доктор педагогических наук, профессор

В. И. ЯРМОЛИНСКИЙ

кандидат технических наук, доцент

В статье анализируется современное понимание физической культуры, ее роли в становлении гармонизации развитой личности. Выявляются негативные тенденции в отношении физической подготовленности учащихся в современных условиях, их причины. Авторы уделяют внимание проблеме сохранения преемственности обучения между школой и вузом, образовательным учреждением и производством в сфере физической культуры.

Возрастающее значение физического воспитания в системе образования молодежи. Физическая культура (ФК) как часть общей культуры направлена на развитие физического и психофизиологического потенциала человека, повышение его работоспособности, социальной и творческой активности. Роль ФК в оздоровлении общества — физическом и нравственном — возрастает в связи с имеющейся тенденцией к снижению уровня здоровья и физической подготовленности учащихся, растущей угрозой употребления молодежью наркотиков, переносом ее интересов с духовных ценностей на материальные, увлеченностью видеопрокатом и компьютерными играми с элементами агрессии, жестокости, низкопробной культуры.

Понятие здорового образа жизни пока больше связывается с физкультурно-массовыми мероприятиями, в то время как истинное оздоровление требует постоянной самодисциплины, самопознания, стремления к сбалансированности умственной и физической деятельности.

ФК рассматривается в большей мере как узкоспециализированная система физической подготовки человека, приобщения его к спорту. В образовательной среде ФК пока не рассматривается как фактор повышения духовных возможностей, носитель культурных ценностей, гарант устойчивого интеллектуального роста, формирования творческого начала. Между тем опытные специалисты все чаще высказывают мнения о том, что эффективность современной системы физического воспитания (ФВ) учащейся молодежи уже не соответствует требованиям времени.

Физическая культура как учебная дисциплина тесно взаимосвязана с другими учебными дисциплинами и видами деятельности учащихся (общественной, трудовой, познавательной, эстетической). Она служит физическому развитию детей и подростков, их самоутверждению, развивает индивидуальность. Именно этот учебный предмет оказывает прямое влияние на здоровье и характер человека, его морально-волевые качества.

Сужение представлений о роли процесса ФВ в школе и вузе несет в себе скорее негативные последствия, чем остается бесследным. Не поэтому ли число практически здоровых школьников сегодня снизилось до 10 %, а число студентов, занимающихся в вузах в специальных медицинских группах, достигает 30—40 % от общего числа обучаемых?

Ограниченнное взаимодействие учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания или тренера по виду спорта с учащимися и студентами особенно опасно, когда в угоду спортивным показателям школы или вуза приносится в жертву здоровье юного спортсмена, сознательно ограничивается его кругозор и глубина знаний, утверждается чувство превосходства над товарищами, сдерживается другая социальная активность. Оценка роли ФВ требует изучения всех взаимообусловленных сторон обучения и воспитания учащихся с учетом современных тенденций развития общества, анализа фактической материальной базы образовательных учреждений, квалификации специалистов, работающих в данной сфере, возрастных интересов молодежи, иных сторон социокультурного образования [1; 4; 7; 12].

Важная проблема образовательного процесса — это сохранение преемственности обучения между школой и вузом, образовательным учреждением и производством, в том числе — в сфере физической культуры. Многие вчерашние школьники испытывают трудности в период адаптации к студенческой учебе или работе в трудовом коллективе. Высокий ритм жизни и работа в современных производственных, управлеченческих, коммерческих структурах требует полной самоотдачи и большой внутренней энергии. Известно, что ФК содействует социально-психологической адаптации молодых специалистов, улучшению межличностных отношений, созданию положительного микроклимата на рабочих местах. Проводя определенные параллели с другими видами деятельности, человек, закаленный в спорте, находит пути решения стоящих перед ним проблем и задач, не пасует перед трудностями и способен владеть собой. Однако формы и методы ФВ, физического досуга и рекреации подчас резко различаются. Они могут вызывать дополнительную тревогу и даже комплекс неполноценности у молодых людей, не обладающих природным данными или хорошей физической подготовкой.

По мнению специалистов ФК, преемственность этой дисциплины возможна лишь при ее едином нормативном содержании в школе и вузе. Необходимо создать целостную систему воспитания, отвечающую потребностям и молодежи, и общества. Формы и методы ФК должны изменяться в зависимости от возраста и интересов учащихся и студентов. Им необходимо предоставить возможность самостоятельного выбора времени и видов спортивно-оздоровительной деятельности, помочь определить личные цели физической подготовки, задачи и объемы индивидуальных тренировок. Весьма важно наладить духовный контакт между преподавателем физической культуры и каждым занимающимся, найти пути для роста его личной заинтересованности в занятиях физическими упражнениями. На всех ступенях и уровнях образования необходимо сформировать и использовать доказательную базу

целесообразности и эффективности этих занятий, определить их наиболее приемлемые формы, включая самостоятельную работу учащихся, их внеучебную деятельность и др. [7—10].

Физическое воспитание сегодня — это целенаправленный и сознательно организуемый педагогический процесс, предполагающий, наряду с развитием физических способностей учащихся, их интеллектуальный рост, нравственное и эстетическое воспитание, формирование новых социальных отношений, а в дальнейшем — и профессиональных качеств как специалиста. Если преподавание этой дисциплины осуществляется без должного теоретического базиса и духовных начал, в виде обезличенного учебного процесса, то это создает проблему формирования сознательной активной личности. Узкая прагматичность ФВ может служить причиной раннего отрыва, отчужденности учащихся от других видов деятельности. Поэтому у них необходимо формировать целостные представления о человеке и его культуре, открывать весь спектр ценностей, важных для развития личностных качеств. Каждый школьник и студент, применяя спорт и физическую культуру для физического совершенствования, должен чувствовать свою принадлежность к обществу, его духовным ценностям, адекватно воспринимать и осознавать используемые средства физического воспитания.

По своей сути ФВ нацелено на подготовку учащихся и студентов к реальным условиям жизни. Оно имеет прямую связь с развитием психофизических способностей и воспитанием у молодежи многих волевых качеств — настойчивости, решительности, целеустремленности, инициативности, ответственности, самообладания. По мнению опытных педагогов, именно волевые студенты склонны к проявлению активности в получении новых знаний, навыков и умений. Они наиболее способны к новаторству, творчеству, профессиональной самостоятельности [6; 12; 14].

В настоящем исследовании мы попытались конкретизировать условия и предпосылки для эффективного решения современных задач ФВ, опираясь на действующую нормативно-правовую базу, социально-экономические преобразования в обществе, инновационные процессы, активизацию научной деятельности учреждений образования, собственный опыт педагогической и тренерско-воспитательной работы.

Функции и взаимосвязи физического воспитания. В процессе развития и преобразования человека и общества физическая культура, спорт, физическое воспитание приобретают множество самых различных по уровню и содержанию значений.

Опытом сотен поколений установлено, что физическая нагрузка оказывает тренирующее воздействие на все системы организма и способствует выработке его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. Доказана положительная роль физических упражнений в формировании здоровья и эффективности физического развития человека. Определена их польза в образовательном и познавательном процессе, поддержании работоспособности, формировании личностных качеств.

Однако оптимальный двигательный режим человека в различные возрастные периоды, выбор средств и методов целенаправленного укрепления здоровья, условия обеспечения максимальной интеллектуальной работоспособности, повышение способности к усвоению знаний, сохранения многолетней творческой активности все еще остается предметом научных исследований. Это обусловлено постоянно изменяющимися общественными и трудовыми отношениями, экологией проживания, характером труда и отдыха, питанием и др. Изменяется и сам человек — генетически, биологически, социально, интеллектуально. Выработать идеальные рекомендации «на всю жизнь» и для всех поколений не представляется возможным. Необходима постоянная работа по совершенствованию физкультурных знаний, определению содержания и разработке доступных форм и средств физической культуры, поиску новых образовательных технологий, анализу взаимодействия этой дисциплины с другими учебными предметами и видами деятельности учащихся.

Сегодня принято говорить о здоровом стиле жизни, моде на здоровье. Однако это более характерно для взрослых людей, познавших цену здоровья и физического благополучия. Молодые люди — старшеклассники и студенты — склонны согласиться с приводимыми доводами о пользе физических упражнений, вместе с тем для них не составляет проблемы нарушить «заповеди» здоровья. Важную роль в формировании правильного «внутреннего» мировоззрения играют учебные занятия в общеобразовательных учреждениях, внешкольная работа с подростками. Нельзя переоценить значение ФК в дошкольных учреждениях. Но проблема формирования мотивации, осознанной потребности в двигательной активности все еще остается одной из важнейших теоретических проблем этой дисциплины.

Следует согласиться, что у большинства школьников, в особенности проживающих в городских условиях, нет не только стремления, но и реальной необходимости использовать многие физкультурные знания, умения и навыки, скажем, в бытовой сфере и школьной жизни. А запасать их «на перспективу» могут лишь люди с высокой самоорганизацией и внутренней культурой. Разумеется, у детей, как и у взрослых, периодически возникают потребности в формировании новых качеств, адекватных их возрасту, текущей жизнедеятельности, среди, в которой они проводят внеучебное время. Однако дети склонны скорее подражать взрослым людям, впечатлившим их своими действиями, результатами. «Непременно стану выдающимся спортсменом (полярником, десантником, пожарным)», — заявляет сверстникам либо родителям школьник и начинает безоглядно бегать кроссы, подтягиваться на перекладине, обтираться снегом, заниматься сразу в нескольких секциях по единоборствам и т. д. «Качки», кикбоксеры, киногерои рассматриваются многими подростками как воплощение не только физической силы, но и социальной справедливости, а мастерство в традиционных видах спорта — как условие обеспечения материальными благами, обладания элитной спортивной формой, доступа в профессиональные клубы. Но есть немало приме-

ров, когда проявление излишней инициативы в самостоятельном физическом совершенствовании заканчивается травмами, срывами в состоянии здоровья, вовлечением подростка в криминальные группировки.

Для ребят, по-настоящему увлеченных спортом, встает другая проблема — рациональное совмещение тренировок с учебой. Здесь особенно важна грамотная, взвешенная позиция учителя-тренера, который должен рассматривать школьника или студента как формирующуюся личность, требующую всестороннего, прежде всего интеллектуального развития. Между тем многие тренеры ставят перед собой весьма узкую и прагматичную задачу — добиться высоких спортивных результатов и успешной отчетности, а учителя и преподаватели других дисциплин несправедливо ущемляют права и достоинство учащихся-спортсменов, препятствуя пропуску занятий, досрочным экзаменам, упрекая их в узости мышления.

Существенно изменяются роль и функции ФВ в выпускных классах школы. Подготовка к поступлению в вуз, колледж, лицей часто ведут к психофизиологической перегрузке организма. Возникает проблема гиподинамики, но одновременно — систематического и комплексного проявления волевых и физиологических усилий (преодоление сна, решение большого объема задач, наверстывание упущеных предметов). Пытаясь сэкономить время на подготовку, родители учащихся идут на ухищрения, чтобы освободить ребенка от занятий по физической культуре. Вместе с тем многие родители не понимают, насколько важны для учащихся эти занятия. Для учащихся выпускных классов, на наш взгляд, можно разработать специальную рекреационную программу, более рационально построить учебный процесс и подобрать упражнения для снижения умственного утомления.

Таким образом, конкретизировать и сделать адресной содержательную часть обучения и воспитания учащихся по предмету «Физическая культура» — одна из актуальных задач современного образовательного процесса во всех типах учреждений образования.

С точки зрения современных представлений, ФК рассматривается как комплексная система влияний на человека. Она обеспечивает:

- 1) формирование теоретических знаний;
- 2) индивидуальное физическое и психофизиологическое развитие;
- 3) культурные преобразования личности;
- 4) подготовку к дальнейшей учебе и профессиональной деятельности;
- 5) формирование здорового образа жизни.

Процесс ФВ решает преимущественно специфические задачи:

- 1) сохранение и укрепление здоровья учащихся и студентов;
- 2) гармоничное и всестороннее физическое развитие организма;
- 3) создание предпосылок для участия в спорте и спортивное совершенствование учащихся, занимающихся им с юных лет;
- 4) получение специальных знаний и навыков в области физической культуры.

Задача теоретических занятий — обеспечить усвоение и овладение учащимися комплекса гигиенических, психофизиологических, оздоровительных (валеологических) и методических знаний. На учебно-тренировочных занятиях достигается практическое освоение курса общей и специальной физической подготовки.

Основным организационно-нормативным документом, определяющим содержание ФК в общеобразовательных учреждениях, является учебная программа. Кроме учебных программ, образовательные учреждения руководствуются в своей работе Образовательными стандартами, Законом Республики Беларусь «О физической культуре», «Государственной программой развития физической культуры, спорта и туризма», правительственные и отраслевыми документами.

Как правило, совершенствование и корректировка нормативной базы осуществляется с учетом прогноза социально-экономического развития государства, фактических данных о состоянии здоровья молодежи, закономерностей личностного развития учащихся и студентов. Вместе с тем, по мнению специалистов-практиков, учебные программы не должны ограничивать и сковывать инициативность и творческую деятельность специалиста физической культуры, в том числе использовать спортивно-ориентированные и другие методы физического воспитания, которые развиваются и применяются в учреждениях образования России, других странах.

При обсуждении проблем развития физкультурного образования дискуссионными остаются вопросы об объеме и составе теоретических знаний в содержании учебного предмета, о критериях успеваемости учащихся, необходимости проведения научных наблюдений за их состоянием, контроля здоровья со стороны учителей и преподавателей физической культуры.

Формы, средства, методы и содержание ФК должны разрабатываться для каждого возрастного периода (учебного класса) с учетом интересов и мотиваций учащихся. Проблема в том, что не только школьники, но и многие студенты продолжают считать физическое воспитание и спорт не обязательными и «чуждыми» для себя занятиями. Здесь весьма важно развивать консультативный аспект обучения, чтобы при более тесном взаимодействии учителя и ученика произошло осознание «миссии» физической культуры, чтобы после целенаправленного освоения необходимых средств ФК ученик проявлял инициативу и стремился к самостоятельным занятиям. Понимание необходимости контроля и улучшения своего физического состояния является весомым показателем эффективности учебно-воспитательного процесса и влияния педагога на формирование личности.

Школьный учитель, преподаватель физической культуры в вузе должны быть гарантами целенаправленного приобретения знаний, развития физических качеств и двигательных способностей своих воспитанников. Компетентность, авторитет, уровень образования, спортивный облик педагогов играют важную роль в учебном процессе, влияют на статус ФК как учебной дисцип-

лины, выделяют ее из остальных учебных предметов, в том числе в глазах других специалистов и родителей учащихся.

Как известно, в организации учебного процесса ведущую роль играет выбор педагогических методик и технологий. Сегодня все специалисты сходятся во мнении, что больше следует развивать дифференцированный подход в обучении, в том числе и в физическом воспитании. Этот подход, в свою очередь, предполагает наличие конкретной информации о состоянии организма и особенностях его функционирования. Можно утверждать, что пока еще направленность и планирование учебного процесса рассматриваются вне связей с уровнем здоровья учащихся, загрузкой другими предметами, характером внеучебной деятельности. Этому способствует определенный разрыв между теорией физической культуры и практикой физического воспитания. Управление учебно-воспитательным и тренировочным процессом в большей степени опирается на нормативную и рабочую документацию — инструкции, учебные программы, медицинские справки, результаты приема физических нормативов и др. Функциональная стоимость двигательных тестов, как правило, остается не исследованной. Многие учителя физической культуры считают, что функциональный контроль, в том числе текущий и срочный, должны выполнять другие инстанции — медкабинеты, студенческая поликлиника, спортивный диспансер и др.

Между тем важнейшим результатом проводимых нами научных исследований является вывод о том, что управление физическими нагрузками должно осуществляться по объективным критериям, в соответствии с функциональными возможностями организма. Особое значение должно придаваться срочному функциональному контролю, выполняемому в ходе проведения занятий. Неадекватное применение физических упражнений может привести к снижению работоспособности, дальнейшему ухудшению самочувствия, истощению организма, появлению негативного отношения к двигательной активности. Для правильного подбора физических воздействий необходимо периодически проводить анкетирование и опросы учащихся, определять их склонности к конкретным видам упражнений, чаще беседовать перед началом и по окончании занятий, использовать объективные методы оценки функционального состояния, обучать им самих занимающихся [6; 7; 16].

Перспективным вариантом построения учебного процесса является разработка индивидуальных оздоровительных программ. Хотя сами занятия могут проводиться в групповой форме, наличие индивидуальной программы позволяет обеспечить целевое влияние физических упражнений на организм, учесть личные особенности занимающегося. Такой подход актуализирует решение познавательных и исследовательских задач, поднимает авторитет педагога, который становится личным консультантом и координатором самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся.

Физическое воспитание — механизм и фундамент гармоничного развития личности, ее устойчивого интеллектуального роста. Обобщенная цель ФВ заключается в содействии гармоничному развитию детей и подростков,

молодых людей, будущих специалистов. Более глубокий смысл заключается в формировании физической культуры каждого человека как неотъемлемого компонента всестороннего развития личности. По мнению И. В. Муравова, «чтобы осознать значение ФК, необходимы три вещи. Во-первых, требуется точное научное знание о физкультуре, о том — почему она нам нужна. Во-вторых, необходимо знать, что она может дать организму каждого. В третьих, если эти знания будут усвоены (осознаны), возникает вопрос: какие именно средства ФК нужны каждому для того, чтобы сделать его жизнь наиболее полноценной...» [13].

Основным противоречием между внешне положительным отношением молодежи к спорту и физической культуре и внутренним нежеланием действовать в этом направлении практически является неосознанность ФК как способа совершенствования личности. В результате появляются факторы, порождающие негативное отношение к процессу физического воспитания: некомпетентность, вредные привычки, поиск альтернативных источников внутренней удовлетворенности и др.

Как уже установлено, процесс ФВ протекает в три этапа:

- 1) эмоциональное восприятие и частичное осмысление учебного материала;
- 2) конкретизация умений и навыков, самооценка физических качеств;
- 3) углубление знаний, поиск путей самосовершенствования.

В ходе обучения можно часто видеть эмоциональные побуждения учащихся, которые возникают в результате спортивных выступлений одноклассников, друзей, выдающихся спортсменов. Однако эмоциональные состояния еще не являются мотивами, которые могут быть различны по силе, устойчивости и времени проявления. Регулярные нагрузки требуют устойчивой мотивации, позволяющей систематически и направленно заниматься физическими упражнениями. Усиление административных мер при отсутствии разъяснительных и развлекательных может лишь ухудшить систему физического воспитания. Важно создать систему добровольного обучения, так как это создает благоприятный психологический климат на самих занятиях.

При опросе и ранжировании мотиваций к занятиям физическими упражнениями у многих учащихся и студентов доминируют рекреационные мотивы — представление о ФК как средстве активного отдыха. Весьма положительно рассматриваются занятия физическими упражнениями как форма межличностного общения. Биологические мотивы — оздоровительный характер занятий, создание положительного эмоционального состояния, жизнерадостного настроения, хорошего самочувствия — также приводятся достаточно часто. Личностные мотивы — понимание того, что спорт и ФК совершенствуют личность — указываются значительно реже.

Особое место в процессе формирования отношений и мотиваций занимают опосредованные потребности в ФК. Это потребности в играх, развлечениях, эстетическом наслаждении, комфорте, отдыхе, эмоциональной разрядке, самоутверждении и др. В целом физическая активность может быть многосторонней и целенаправленной в соответствии со всем спектром окружаю-

щих человека связей и событий. Организаторская и общественная работа, участие в спортивно-массовых мероприятиях, активность и успешность в учебе являются признаками активной, творческой личности, которая должна формироваться в образовательном процессе.

Картину приоритетов влияния физической культуры и спорта на личность можно построить в следующем виде:

- 1) оздоровительно-профилактическое;
- 2) развивающее (функционально, соматически, психофизически);
- 3) образовательно-познавательное;
- 4) социально-воспитательное;
- 5) лечебное;
- 6) рекреативное;
- 7) спортивно-развивающее;
- 8) междисциплинарное.

Учебный материал этой дисциплины должен раскрывать весь спектр необходимых теоретических знаний, оказывать влияние на сознательное поведение учащихся. Теоретический, методический, практический разделы учебной программы для лиц, занимающихся в различных учебных отделениях, могут существенно отличаться. В основных и подготовительных группах большее значение придается индивидуальным консультациям и практикуму. Это требует систематического тестирования учащихся и оперативного контроля за их реакциями на физические нагрузки. Для школьников, занимающихся спортом, важно установить границы индивидуальных нагрузок, предупредить состояние перетренированности, совершенствовать систему самоконтроля. Раздел медицинских знаний следует расширить для лиц, занимающихся в специальных медицинских группах, в соответствии со встречающимися нарушениями и отклонениями в состоянии здоровья.

Определение и систематическое уточнение уровня физического здоровья позволяет проводить дополнительное дифференцирование учебных групп при проведении практических занятий, воспитывает интерес и способность к самопознанию. Однако повышение социальной роли физической культуры и изменение к ней отношения у будущих поколений возможно лишь при повышении качества образования в этой области и, прежде всего, «более пристального внимания к формированию ее интеллектуального компонента» [12].

Это подтверждается нашими исследованиями [7; 16], где показано, что уровень теоретических знаний у студентов-первокурсников БГУ по дисциплине «Физическая культура» не может заслуживать высокой оценки. Большинство студентов не знакомо с критериями описания состояния своего здоровья, не представляет необходимых для себя объемов двигательной активности, плохо знает правила дыхания при выполнении физических упражнений, не может объяснить причин нарушения осанки и др. Отсутствие специальных теоретических знаний не позволяет многим студентам самостоятельно сформировать здоровый стиль жизни и организовать правильный режим учебы и отдыха.

Планирование учебного процесса должно быть напрямую связано с исследованием динамики здоровья обучаемых. Контроль выполнения физических нормативов должен быть дополнением, но не основанием для выбора средств и методов ФК. Только при условии объективного определения психофизиологического состояния и физических качеств, правильной организации самоконтроля, анализа результатов учебного процесса возникают предпосылки для совершенствования структуры и содержания учебных программ и рабочих планов.

Говоря о специфике задач, стоящих перед физическим воспитанием в школе, следует отметить необходимость развития индивидуальных возможностей каждого ученика. Несмотря на то, что в школах растет число учащихся с ослабленным здоровьем, учителя не должны ограничивать их двигательную активность, а напротив, опираясь на свой опыт и научные знания, умело подбирать для них нагрузки и виды упражнений, добиваясь улучшения функционального состояния, исправления недостатков развития, роста функциональных резервов.

В школьный период важно не перегружать учащихся понятийным аппаратом и терминами, но обязательно нужно научить основам контроля и самоконтроля за своим состоянием, дать методические рекомендации по подбору упражнений для самостоятельной работы, дозированию физических нагрузок.

Учебные достижения по ФК следует рассматривать как результат использования многообразных форм, средств, методов воздействия на организм учащихся и студентов. Критерием успеваемости не должны быть контрольные нормативы, а также оценки (отметки) по отдельным видам физических упражнений. Использование этих показателей, при всей их значимости в отражении физической подготовленности учащихся, не является определяющим критерием содержательности и многофункциональности физической культуры. Из этого вытекает необходимость поиска других критериев оценки учебного процесса. К ним можно отнести следующие:

- 1) формирование культуры поддержания здоровья;
- 2) развитие двигательных способностей учащихся;
- 3) взаимосвязь физических качеств с учебной успеваемостью.

Общая оценка учебных достижений должна отражать все стороны процесса обучения: организационную (посещаемость учебных занятий и активность в массовых мероприятиях); общеобразовательную (тесты по усвоению знаний); методическую (освоение средств и методов физкультуры); практическую (выполнение нормативов, применение средств ФК в жизненной практике). Эти критерии должны дополняться данными о личной динамике здоровья и физической подготовленности, сведениями из дневника самоконтроля, наблюдениями преподавателя и др.

При этом физическое состояние, уровень здоровья должны рассматриваться как важнейшие качества, базовые компоненты личности. За ними следуют показатели физического развития, двигательные качества, физкуль-

турная образованность, физическая пригодность для отдельных видов трудовой деятельности, специальная физическая работоспособность, волевые качества, свойства внимания и др.

Сегодня в системе образования активно предпринимаются попытки разработки и внедрения «здоровьесберегающих», «здравьеобразующих», «здравьеформирующих», «здравьеразвивающих» технологий. Вместе с тем зачастую применение этих технологий проводится без надлежащих доказательств, без организации круглогодичного мониторинга здоровья учащихся. В исследованиях нами подробно раскрыты понятие «физическое здоровье», содержание и смысл различных параметров организма, отражающих его состояние и физические возможности, приведены результаты систематических наблюдений за физическим состоянием студентов [7]. Считаем, что в целях создания педагогических и социально-психологических предпосылок для формирования заинтересованной и творческой личности средствами физической культуры необходимо обеспечить преемственность в организации процесса обучения и воспитания учащихся на всех ступенях образования — школьном и дошкольном уровне, предвыпускном этапе и начальном вузовском обучении. На старших курсах вузов и стадиях последипломного образования (магистратура, очная аспирантура) нужно популяризировать секционные и клубные формы спортивно-оздоровительной работы. На всех этапах следует использовать адекватный возрасту занимающихся учебный материал и приводить аргументы и доводы, соответствующие их стратегическим интересам.

При разработке инновационных проектов, новых педагогических технологий, оздоровительных методик основополагающими факторами являются:

1) физический статус учащегося, студента. Это отправной момент всего образовательного процесса по физическому воспитанию. Проблемными здесь являются вопросы разработки и систематизации единых критериев тестирования физического состояния учащихся для каждой возрастной группы и учебного отделения;

2) мониторинг здоровья учащихся и студентов. Личная динамика физического и функционального состояния за весь период обучения в школе и вузе, сравнительные характеристики по учебным классам, курсам, факультетам. Своевременность информации по пропускам занятий, заболеваниям, отклонениям в состоянии здоровья. Разработка дополнительных критериев комплектования учебных групп (особенно в специальном учебном отделении), дозирования, контроля и коррекции физических нагрузок;

3) взаимосвязь физической культуры с основной (учебной) деятельностью. Поиск баланса между умственной и физической нагрузкой с учетом приоритетности интеллектуального образования и сохранения здоровья обучаемых. Решение проблемы выбора форм, средств и методов физического воспитания с учетом мотивации, интересов и отношения к занятиям физическими упражнениями;

4) спортивно-ориентированное воспитание учащихся как форма эмоциональной поддержки и сохранения массовости занимающихся;

5) физкультурно-оздоровительные программы. Необходимость их разработки и совершенствования обусловлена как постоянно меняющимся контингентом, так и целевой направленностью учебного процесса. Оптимизация физических нагрузок, предусмотренная такой программой, позволяет упредить негативные последствия напряженного учебного процесса и использовать индивидуально подобранные средства физической культуры в интересах самих учащихся.

Итак, сохранение и укрепление здоровья учащихся и студентов следует рассматривать как основное условие и результат образовательного процесса. Высокая интеллектуальная работоспособность, темп и качество усвоения знаний, умений и способов деятельности тесно связаны с физическим состоянием человека. Физическая культура как учебная дисциплина, оказывающая непосредственное влияние на организм учащихся и студентов, должна рассматриваться в качестве ключевого звена в формировании физической культуры личности. Поэтому совершенствование системы физического воспитания необходимо осуществлять с учетом следующих организационно-методических принципов:

- ▶ сбалансированности учебной и физической деятельности учащихся и студентов;
- ▶ доступности системы знаний о сущности и роли физической культуры и спорта в жизни и профессиональной деятельности человека;
- ▶ разработки учебных программ, адекватных психофизиологическим особенностям занимающихся, уровню компетентности и образованности специалистов, реальным социально-экономическим условиям развития общества;
- ▶ соблюдения непрерывности и преемственности физкультурного образования и самообразования на этапах дошкольного, школьного и вузовского образования.

Важнейшими задачами текущего периода являются:

- ▶ определение состава и объема содержания теоретических знаний учебного предмета «Физическая культура» для различных ступеней и уровней образования, возрастных периодов и учебных отделений физического воспитания;
- ▶ точное определение критериев успеваемости учащихся по дисциплине «Физическая культура»;
- ▶ разработка методов оптимального оздоровительного воздействия на учащихся средствами физической культуры с учетом материальных и организационных возможностей образовательных учреждений;
- ▶ развитие дифференцированного подхода в обучении учащихся и студентов;
- ▶ разработка и внедрение современных технологий массового тестирования физического и функционального состояния учащихся и студентов;

- разработка методик целенаправленного повышения функциональных резервов учащихся с помощью компьютеризированных систем управления физической нагрузкой, программируемых тренажеров и наблюдением функциональных реакций организма в процессе занятий;
- определение понятия и содержания здоровьесберегающих технологий и их обоснованное внедрение в учебный процесс и спортивную подготовку учащихся и студентов;
- комплексное использование всех возможностей физической культуры с другими учебными предметами и дисциплинами для формирования всесторонне развитой личности, повышения ее сознательности, интеллектуальной работоспособности, социальной активности.

Литература

1. Агеевец, В. У. Теоретические аспекты формирования комплекса целей системы физической культуры и спорта / В. У. Агеевец, Ю. М. Михневич // Теория и практ. физич. культуры. — 1986. — № 9. — С. 5—7.
2. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский — М., 2002. — 270 с.
3. Волков, И. П. Школьный возраст — фундамент здоровья и спортивного мастерства / И. П. Волков. — Минск: Тонпик, 2006 — 120 с.
4. Джон, К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в XXI столетии / К. Джон, Б. А. Эндрюс // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 1. — С. 47—48.
5. Желобкович, М. П., Купчинов, Р. И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. — Минск, 2004. — 212 с.
6. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. — Минск: БГУ, 2004. — 167 с.
7. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. — Минск: БГУ, 2005. — 125 с.
8. Коледа, В. А. Основные направления и задачи научных исследований по здоровьесбережению в образовательном процессе / В. А. Коледа, Ю. Г. Федоров, В. И. Ярмолинский // Мониторинг качества педагогического образования: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 11—12 марта 2007 г. — Барановичи: БарГУ, 2007. — С. 282—283.
9. Коледа, В. А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27—28 сентября 2007 г. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2007. — С. 38—39.
10. Коледа, В. А. Стратегия научных исследований по здоровьесбережению в вузе / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10—12 октября 2007 г.: в 4 ч. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. — Минск: БГУФК, 2007. — Ч. 2. — С. 160—163.

11. Кондратьев, А. Н. Формирование мотивационной сферы учащихся в условиях здоровьесформирующей технологии физического воспитания / А. Н. Кондратьев // Физическая культура. — 2005. — № 5. — С. 59—61.
12. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. — М.: ГЦИФК. — 1992. — 120 с.
13. Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. — Киев: Здоровья, 1989. — 272 с.
14. Муравов, И. Ближайшие и отдаленные последствия недооценки физического воспитания в университетеобразовании / И. Муравов, Э. Булич, М. Кобза, В. Ходинов // Физическое воспитание и здоровье молодежи: сб. науч. трудов. — Минск: УО «ИСЗ», 2002. — С. 61—62.
15. Разработка методик оптимизации физических нагрузок на основе экспресс-диагностики функционального и физического состояния студентов: отчет о НИР (закл.) / БГУ; науч. рук. В. И. Ярмолинский. — Минск, 2006. — 114 с. — № ГР 20042570.
16. Ярмолинский, В. И. Здоровьесберегающие технологии в рамках учебного процесса по физическому воспитанию / В. И. Ярмолинский, С. В. Макаревич, В. А. Коледа // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. статей. — Минск: БГУ, 2006. — Вып. 5. — С. 100—105.