

Н. В. Микитченко¹, Е. Е. Кострыкина²

УДК 338.015.31

¹ Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

² Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ

Физическое воспитание и спорт необходимы для пропаганды здорового образа жизни, развития двигательных навыков и содействия социальному взаимодействию среди учащихся. Тем не менее, многие учебные заведения сталкиваются с разными проблемами при обеспечении надлежащего физического воспитания и спортивных возможностей для всех учащихся.

Ключевые слова: физическое воспитание; спорт; учащиеся; здоровый образ жизни.

Образец цитирования: Микитченко, Н. В. Физическое воспитание и спорт: современные решения / Н. В. Микитченко, Е. Е. Кострыкина // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2023. – № 2. – С. 32–35.

N. Mikitchenko¹, E. Kostrykina²

¹ Department of Physical Education and Sports, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

² Department of Physical Education and Sports, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: MODERN SOLUTIONS

Physical education and sports are essential to promote a healthy lifestyle, develop motor skills and promote social interaction among students. However, many schools face different challenges in providing proper physical education and sports opportunities for all students.

Keywords: physical education; sports; students; healthy lifestyle.

For citation: Mikitchenko N. & Kostrykina E. Physical Education and Sports: Modern Solutions. Sophia. 2023;2:32–35. Russian.

Авторы:

¹ Надежда Владимировна Микитченко – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.
nadyhao683@mail.ru

Authors:

Nadezhda Mikitchenko – Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Belarusian State University.



² **Екатерина Евгеньевна Кострыкина** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.
katrin10061966@mail.ru

Ekaterina Kostrykina – Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Belarusian State University.



Спорт является неотъемлемой частью жизни человека с древнейших времен. В прошлом физическая активность была связана с развитием силы, выносливости и ловкости, необходимых для охоты и выживания. Однако с развитием цивилизации физическая активность постепенно становилась менее важной, и акцент смещался в сторону интеллектуальных занятий. Это привело к снижению физической подготовки и увеличению проблем со здоровьем. В ответ на это в обществе начали активно разрабатываться различные подходы для решения данных проблем.

В конце XIX в. физическая культура стала частью школьной программы во многих странах. Основное внимание уделялось развитию физических качеств, а также пропаганде здорового образа жизни.

В Соединенных Штатах Америки первая программа физического воспитания была введена в государственных школах Бостона в 1820 г., но только в 1860-х годах физическое воспитание стало стандартной частью школьной программы. Это произошло во многом благодаря усилиям педагогов, которые выступали за включение в школьное обучение физической культуры как способа укрепления здоровья и благополучия.

В Европе на появление физической культуры как части школьной программы повлияли военные и националистические идеалы. В Германии в середине XIX в. была разработана прусская система физического воспитания, в которой особое внимание уделялось развитию дисциплины, послушания и физической формы. Эта система была принята и другими европейскими странами, включая Швецию, которая разработала свою собственную систему физического воспитания, основанную на гимнастике и научных принципах упражнений. На включение физической культуры в программы обучения в разных учебных заведениях также повлиял рост научных исследований, посвященных выявлению взаимосвязи между физической активностью и здоровьем. В конце XIX в. ученые начали изучать влияние физических упражнений на организм человека, и результаты помогли продвинуть включение дисциплины «физическая культура» в программы учебных заведений.

Физическое воспитание и спорт являются жизненно важными компонентами всестороннего образования, которые способствуют здоровью, благополучию и академическим успехам учащихся. Физическая активность может улучшить физическое и функциональное состояние организма, снизить риск хронических заболеваний и улучшить психическое здоровье и когнитивные функции.

На пути своего развития физическая культура как самостоятельная дисциплина встретила множества проблем, многие из которых были решены, но остались и те,

что требуют новых инновационных подходов. Они обещают улучшить качество физического воспитания и спорта, способствовать развитию физического состояния учащихся и их благополучия.

Интеграция физической активности в процесс обучения. Данный подход подразумевает включение физической активности в учебную программу путем интеграции физических упражнений во время занятий или проведения коротких перерывов на физическую активность в течение дня. Такой подход не только способствует увеличению работоспособности, но и помогает учащимся лучше сосредоточиться и участвовать в учебном процессе.

Геймификация. Методы геймификации показали свою перспективность в продвижении физической активности и повышении ее увлекательности для учащихся. Благодаря включению игровых элементов, таких как очки, награды и задачи, в занятия физической культурой и спортом, геймификация может мотивировать и сделать ее более приятной [1, с. 37].

Партнерство с общественными организациями. Установка партнерских отношений с местными организациями, такими как молодежные спортивные лиги или фитнес-клубы, может помочь расширить спектр доступных для учащихся занятий физической культурой и спортом. Такой подход может обеспечить доступ к специализированному оборудованию и помещениям и помочь наладить связи между учебными заведениями и местными организациями.

Онлайн-ресурсы. Онлайн-ресурсы могут дополнить программы по физическому воспитанию и спорту, предоставляя учащимся занятия физической культурой, которые они могут проводить дома. Такой подход может помочь преодолеть барьеры, такие как расстояние или отсутствие транспорта, и обеспечить гибкость для учащихся с плотным графиком [3, с. 574].

Активный транспорт. Поощрение активного транспорта, например, ходьбы или езды на велосипеде в свое учебное заведение и обратно, может повысить уровень физической активности среди учащихся. Такой подход может обеспечить ежедневную дозу физической нагрузки, повысить уровень физической подготовки и улучшить показатели здоровья учащихся.

Вовлечение семьи. Вовлечение семей в программы физического воспитания и спорта может создать благоприятную среду для учащихся и способствовать ведению здорового образа жизни. Такой подход может помочь сформировать позитивное отношение к занятиям физической культурой, увеличить число студентов занимающихся спортом и побудить семьи вместе заниматься физической активностью.

Занятия на природе. Программы обучения на природе могут предоставить учащимся возможность заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе, что может быть сменой обстановки по сравнению с занятиями в залах (закрытое пространство). Эти программы могут включать такие мероприятия, как походы, кемпинг, скалолазание и каякинг, и могут помочь студентам развить физические качества и повысить их интерес к приобретению новых знаний и навыков.

Персонализированные фитнес-программы. Фитнес-программы могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям и предпочтениям учащихся и могут быть разработаны с учетом различных уровней физической подготовки и интересов. Этот подход может помочь увеличить участие в занятиях физической культурой,

предоставляя программу адаптированную к уникальным потребностям и способностям каждого учащегося.

Наставники-сверстники. Программы, где сверстники могут использоваться для обучения студентов. Это создает позитивные образы для подражания, повышает интерес к занятиям спортом. Наставники-сверстники мотивируют студентов к участию в физической активности, а также могут оказывать поддержку и руководство на протяжении всего процесса [4, с. 130].

Нетрадиционные виды спорта и мероприятия. Предложение нетрадиционных видов спорта и активностей, таких как йога, боевые искусства или танцы, может предоставить студентам альтернативные варианты физической активности, которые могут быть более привлекательными, чем традиционные виды спорта. Этот подход может помочь увеличить число учащихся занимающихся физической культурой и спортом, предоставляя студентам ряд вариантов, которые удовлетворяют различные интересы и предпочтения [2, с. 47].

Физическое воспитание и спорт играют решающую роль в развитии здорового образа жизни, улучшению двигательных навыков и содействии социальному взаимодействию среди учащихся. Однако многие учебные заведения сталкиваются с различными проблемами в обеспечении адекватных возможностей для физического воспитания и занятий спортом для всех учащихся, что может приводить к массе негативных последствий, связанных с ухудшением здоровья и успеваемости. В целом, инновационные подходы, представленные в статье, демонстрируют потенциал школ и университетов для реализации эффективных стратегий поощрения физической активности и повышения вовлеченности учащихся в физическое воспитание и спорт. Включив эти подходы в свои программы, учебные заведения могут помочь сформировать здоровые привычки, повысить уровень физической подготовки и улучшить общее состояние здоровья и благополучие учащихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Артамонова, В. В. Развитие концепции геймификации в XXI веке / В. В. Артамонова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – Т. 10. – № 2/2. – С. 37–42.
2. Amador, J. Non-traditional sports at school. Benefits for physical and motor development / J. Amador [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2010. – Vol. 29. – № 2. – P. 47–51.
3. Bevans, K. Physical Education Resources, Class Management, and Student Physical Activity Levels: A Structure-Process-Outcome Approach to Evaluating Physical Education Effectiveness / K. Bevans [et al.] // School of Health. – 2010. – Vol. 80, iss. 12. – P. 573–580.
4. Boyle, F. Student-student mentoring for retention and engagement in distance education / F. Boyle [et al.] // Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning. – 2010. – Vol. 25, iss. 2. – P. 115–130.