

УДК 37.02

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фоменков Олег Николаевич

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
Нижегородская академия МВД России
г. Нижний Новгород
fomenkov.oleg.1973@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования особенностей современных подходов к организации физического воспитания учеников старших классов. Автор отмечает необходимость реализации программных методов в рамках обучения физической культуре в учебных заведениях всех уровней образования. Предполагается, что система поступательной физической подготовки с использованием специализированных технологий позволит обеспечить полноценное формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, образовательный процесс, современный подход.

FEATURES OF MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Fomenkov Oleg Nikolaevich

*senior teacher of Physical Training Department
Nizhniy Novgorod academy of the Ministry of the Interior of Russia
Nizhniy Novgorod
fomenkov.oleg.1973@mail.ru*

Abstract. The article examines the results of research of the features of modern approaches to the organization of physical education of pupils of the senior classes. The author notes the need to implement program methods in the teaching of physical culture in educational institutions of all levels of education. It is assumed that the system of progressive physical training with the use of specialized technologies will allow to ensure the full formation of a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, healthy way of life, sport, educational process, modern approach.

В современных условиях в обществе просматриваются негативные явления, которые вызывают тревогу у педагогов: подвижность учеников значительно ограничена в последние годы, что обусловлено постоянным их взаимодействием с современными гаджетами. Ученики практически не занимаются спортом, в их жизни значительно сократилось активное общение со сверстниками. Все изложенное формирует необходимость реализации механизма поступательного обучения физической культуре с раннего детского возраста до сознательного периода

взрослости. Спортивные мероприятия должны стать неотъемлемой частью жизни каждого.

Являясь значимым социокультурным явлением, спорт оказывает влияние на формирование ценностных ориентаций, воспитание и социализацию личности. Хорошим стимулом для занятий спортом и ведения здорового образа жизни для учащихся старших классов может быть сдача обязательных нормативов ГТО. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 году был учрежден Всероссийский физкультурно-

спортивной комплекс «Готов к труду и обороне». Правительством Российской Федерации утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению Комплекса ГТО.

В начальный период приобщения старшеклассника к здоровому образу жизни, необходимо сформировать устойчивую потребность индивида в занятиях спортом. На педагога ложится задача по выявлению особенностей физического развития и его предпочтений в различных видах спорта. Обучение в школе должно сформировать в ученике естественную потребность в поддержании своего организма в хорошей физической форме. Физическая культура в школе должна быть направлена на выявление спортивных талантов, а также определять индивидуализацию занятий с учетом предпочтений учащихся. Так как сейчас в школах функционируют математические и гуманитарные классы, то естественным должны стать специализированные классы по занятию различными видами спорта.

Современные исследования свидетельствуют о том, что сложившаяся практика образования по физической культуре, осуществляемая по жесткой унификации учебных программ, шаблонным формам и методам педагогической деятельности, является малоэффективной в

современных условиях. При такой организации работы функции преподавателя сводятся к планированию, регулированию, стимулированию и контролю процесса усвоения внешне заданного содержания. Личность учащегося выступает в этом процессе моделью усредненного социального носителя физической культуры. Образовательный процесс в этом случае становится «безлично-формальным».

Доминирование жестких предписаний деятельности в образовательном процессе по физической культуре является, по моему мнению, основной субъективной причиной низкой эффективности приобщения к физической культуре. Очевидно, что существующая система физического воспитания не полностью учитывает потребности учащихся в разнообразных формах физической культуры, не учитывает их интересы к новым видам двигательной активности, не достаточно способствует повышению двигательной активности, физической подготовленности учащихся и формированию навыков самостоятельно заниматься.

Результаты проведенного опроса (Таблица 1) старшеклассников определяют необходимость формирования новой образовательной политики в области физической культуры.

Таблица 1 – Результаты ответов старшеклассников на вопрос о соблюдении здорового образа жизни

Вопрос: «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни, занимаетесь спортом?»	
Варианты ответа:	Кол-во респондентов (%)
Да, я не имею вредных привычек и забочусь о своем физическом состоянии	37,8
Скорее да, чем нет	49,6
Скорее нет, чем да	12,6
Нет, не соблюдаю	0
Итого	100

Только 37,8% опрошенных утверждают, что действительно не имеют вредных привычек и активно поддержи-

вают здоровый образ жизни. Почти половина респондентов чаще поддерживает здоровый образ жизни, чем не соблюда-

ют его, что несет в себе определенную негативную перспективу в изменении состояния здоровья населения нашей страны в будущем. И в этом контексте, конечно, имеет значение широкое распространение среди молодежи таких вредных привычек, как табакокурение и употребление спиртных напитков.

Достаточная двигательная активность воздействует на развитие физических качеств, укрепление здоровья, повышение уровня интеллектуальной активности, развитие личности в целом, также способствует снижению избыточного веса у учеников, улучшению психического благополучия, повышению самооценки.

Новое тысячелетие диктует новые условия и необходимость формирования нового мышления в сфере физической культуры. Физическая культура – это одна из важнейших ценностей общества. Неотъемлемой частью физической культуры является физическая активность. Современная система образования должна строиться на потребностях общества и определять структурную систему организации занятий по физической культуре.

Современная физическая культура в арсенале средств имеет значительный диапазон физкультурно-оздоровительных технологий, которым следует уделить особое внимание в педагогическом процессе. Но многие авторы, изучающие во-

прос эффективности занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, оперируют значительным количеством понятий, которые имеют различную лексику, но одинаковую смысловую нагрузку («физкультурно-оздоровительные занятия» [5]; «инновационные оздоровительные технологии»; «оздоровительные технологии» [7]; «рекреационные оздоровительные технологии»; «технологии психофизической реабилитации»; «реабилитационные технологии»; «оздоровительные методики»; «технология управления процессом физической подготовки»; «физическая активность» [6]; «фитнес» [2], «фитнес-программы»; «фитнес-технологии» [4].

Таким образом, современные физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой динамично развивающуюся педагогическую научно-теоретически и методически обусловленную систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, которая имеет концептуальный, процессуальный, управляющий и координирующий компоненты, состоящая из «основного и обеспечивающего уровня» структурных модулей, и предназначена для поддержания, сохранения и улучшения физического здоровья и психологического состояния, профилактики болезней, а также приобретения навыков здорового образа жизни учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». / Правовая система Консультант+ URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500 (дата обращения: 20.02.2016).
2. Боген М.М. Спорт в постсоциалистическом обществе // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 48–49.
3. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С. 18–20.
4. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера: На примере стрельбы из лука: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Самара, 1998. 177 с.
5. Гогунев Е.Н. Профессиональная направленность в спортивной деятельности // Вестник ОГУ. 2015. № 4. С. 39–42.

6. Гогунев Е.Н. Система непрерывного психологического образования специалистов физической культуры и спорта. М., Тольятти: МПГУ-ТГУ, 2013. С. 15–20.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС, 1986. 312 с.
8. Щеголев В.А., Яценко Л.Г. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t8.htm> (дата обращения: 25.02.2016).