

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### Физическая подготовка в системе формирования культуры здорового образа жизни

*В. Н. Приходько*

В статье обозначена проблема здоровья современного человека, рассматривается вариант реформирования школьного физкультурного образования, предлагаются формы и методы изменения качества физического воспитания с целью формирования здорового образа жизни на базе физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая подготовка, воспитание, культура, образ жизни, гармония, школа, организация.

### Physical Training in the System of Up-Bringing a Healthy Way of Life Culture

*V. N. Prikhodko*

In the article the problem of health of the modern person is designated, the variant of reforming of school sports education is considered, forms and methods of changing the quality of physical training with the purpose to form a healthy way of life on the basis of physical training are offered.

**Key words:** health, physical training, education, culture, a way of life, harmony, school, the organisation.

Любая временная веха – условность материального мира, однако это далеко не условность в психологическом плане. Конец века – психологически важный момент, заставляющий задуматься о прошлом и представить будущее. В этих размышлениях – мощный стимул социального развития и научного прогресса. Мысль о том, что «в будущем тысячелетии все будет по иному», не только пленительна, но и продуктивна. Ведь она заставляет соразмерить достигнутое и желаемое, искать ростки будущего в настоящем, несет в себе творческое начало. Полезно поэтому для физической культуры (как и любой другой отрасли знания) поразмыслить о том научном наследии, что оставило ушедшее тысячелетие, произвести оценку итогов и установить неминуемые просчеты, выявив тенденции развития физической культуры на протяжении последних 20–30 лет.

Нынешнее поколение уже сегодня остро нуждается в защите от реально возникших опасных изменений, связанных с научно-техническим прогрессом, который, высвобождая человеку свободное время, лишает его жизненно необходимых физических усилий. Одновременно процесс управления сложной техникой и возрастающая цена ошибки при этом неизбежно повышают у людей нервно-психическое напряжение, усиливают и учащают стрессы. Информационный «взрыв» конца прошедшего столетия и последующие за ним более мощные аналогичные «взрывы» будут еще больше усложнять стрессовую ситуацию.

Однако главными физическими разрушающими человека факторами по-прежнему остаются острое неудовлетворение потребности в физических нагрузках, гиподинамия и гипокинезия.

Человек все более приспособливает природу к своим прихотям и потребностям, изменяет среду своего обитания, при этом теряя приобретенные им в процессе эволюции качества, по сути, разрушая себя, наращивая потенциал вырождения. Образ жизни, направленный лишь на создание удобств, комфорта – катастрофический тупик.

Обеспечить необходимый диапазон приспособления к внешним условиям, создать его механизм может только высокоразвитая физическая культура. Ее практические результаты, во-первых, должны удовлетворить те биологические потребности человека, которые сформировались в процессе его длительной эволюции; во-вторых, адаптировать человека к существующим внешним условиям; в-третьих, поспевать за тенденциями изменений этих условий, которые могут реализоваться быстрее, чем человек окажется к этому готов.

По определению Устава Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В данном определении явно упущено психологическое и экологическое благополучие. Более того, руководствуясь этим определением, вряд ли мы найдем на Земле хоть одного здорового человека. Ведь можно не иметь болезней, находиться в состоянии полного благополучия и даже реализовать свои биосоциальные

функции (о чем определение умалчивает), но при самом обычном изменении условий внешней среды не сумеет приспособиться и заболеть. Исходя из изложенного, определение понятия «здоровье» можно сформулировать более точно, а именно: «Здоровье – это такое психофизическое и духовное состояние человека, которое обеспечивает его полное биосоциальное функционирование, физическую и интеллектуальную работоспособность, достаточную приспособляемость к естественным воздействиям изменчивой внешней среды при отсутствии патологических изменений в организме».

Таким образом, сегодня здоровье человека следует рассматривать не только как хорошее самочувствие и отсутствие болезней, но и как стабильное психофизическое и духовное состояние, в котором человек может реализовывать все заложенные природой свойства и способности.

Ясно, что в будущем, как и сегодня, людей будет волновать проблема здоровья и продолжительности жизни, но и здравоохранение, очевидно, вырвется из порочного круга «болезни-лечение-болезни». Люди в большинстве своем должны понять, что стратегия обеспечения здоровья и активного долголетия путем лечения или даже профилактики заболеваний, как и любая стратегия, основанная на защите, причем пассивной, не приводит к успеху. Теория и практика здравоохранения в будущем примут и будут исповедовать наступательную концепцию – физически культурного образа жизни, важнейшим элементом которого станет целенаправленное повышение жизнеспособности систем и функций организма человека.

Продолжительность активной жизни будет увеличиваться двумя основными путями: изменением биологической природы человека, поднятием его «генетического потолка» и организацией образа жизни, способного не снижать этот потолок.

Бесспорно, основную и решающую роль в оздоровлении и поддержании высокого потенциала человека играет культура здорового образа жизни как важнейшая составляющая общей человеческой культуры, по существу, одна из основных и самых непосредственных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии своего существования в самом широком смысле. Физическая культура – первый, самый естественный мостик, соединяющий в единое целое социальное и биологическое в человеке. Она объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливания, дыхания, питания, массажа, медитации, исполь-

зования оздоровительных факторов природы, именно поэтому она и является основой и движущей силой формирования здорового образа жизни.

Освоение и преумножение природного в человеке преломляется через сознательную и стимулируемую социумом физическую активность, выступая, таким образом, как решение задачи формирования и сохранения физического потенциала.

Основой познания сущности физической подготовки человека в системе воспитания здорового образа может и должен явиться эволюционный подход к исследованию феномена физической активности человека. Центральной задачей его является формирование научного знания о естественных законах развития физического потенциала человека и разработка на этой основе стратегии социального стимулирования управления физическим воспитанием.

Исходя из сформулированного, в соответствии с эволюционным подходом, физический потенциал человека определяется множеством факторов биологического и социального характера.

Сущность единства социального и биологического в формировании физической культуры как отдельного человека, так и человечества в целом, по-видимому, состоит в том, чтобы сознательно и целенаправленно познавать и непротиворечиво реализовывать на практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования его физического потенциала. Приоритет биологического в этом случае заключается в том, что оно предопределяет стратегию последовательности и интенсивности тренирующих воздействий, обеспечивающих развитие физических способностей, а приоритет социального в том, что оно обеспечивает, с одной стороны, процесс познания мудрости природы, а с другой – практическую реализацию его результатов в соответствии с запросами, возможностями, моральными и нравственными ценностями общества.

Если мы хотим, чтобы все взрослое население регулярно занималось физической рекреацией, туризмом и спортом, чтобы люди стремились придерживаться принципов здорового образа жизни, следует признать необходимым и подчеркнуть, что непосредственными и основными целями физической культуры являются отношение к физическому состоянию и развитию, здоровью, формированию интереса и установки к ценностям физической культуры. Общеизвестно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой

в детстве. Значит, фундамент этого грандиозного строения есть не что иное, как формирование с детских лет устойчивого, а самое главное, осознанного интереса к занятиям физическими упражнениями. В этом и состоит главная задача школьного физического воспитания.

Из тенденций нынешнего воспитания и образования вытекает, что современная школа обязана готовить всесторонне и гармонично развитую личность, способную творчески преобразовывать действительность.

Каковы же возможные пути реализации задач воспитания и образования в сфере физической культуры? Рассмотрим этот вопрос на примере разрешения одной из самых больших наших проблем – организации физической подготовки в рамках физкультурного воспитания школьников путем тренировки.

Благодаря теоретико-методическим представлениям, уже много лет развиваемым в стране и за рубежом, следует считать, что в основу методики и организации физической подготовки школьников должна быть положена концепция тренировки. Выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, использования эффекта целенаправленного, организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности. Таким образом основополагающие принципы организационно-методической концепции физической тренировки учащихся при их физической подготовке должны стать законом всей деятельности школы. В рамках тренировочного процесса могут и должны решаться задачи моторного овладения двигательными умениями и навыками. Такую задачу трудно решать в условиях традиционного школьного урока физкультуры и тем более массовых спортивных мероприятий.

Следовательно, необходимо по-новому взглянуть на школьный урок физкультуры в его нынешнем виде. Даже при сегодняшней невысокой интенсивности урока физкультуры школьники, а вместе с ними и учителя испытывают трудности «возвращения» к академическому уроку.

Практически школьник не может быстро перестроиться, выйти из возбужденного состояния, вызванного эмоциями и физическими напряжениями урока физкультуры. Затруднительно в этом случае и соблюдение гигиенических правил по причине нехватки времени, а также в связи с отсутствием или недостаточным количеством просторных раздевалок с душевыми, которые

необходимы для приведения себя в порядок после занятий физическими упражнениями.

Выполнить основные функциональные требования к уроку физической культуры: обучающая функция (научить новым движениям); тренирующая функция (ликвидировать дефицит двигательной активности, дать импульс к развитию двигательных качеств); оздоровительная функция (навыки гигиены, профилактики и самоконтроля); воспитательные функции (навыки организации времени и самоконтроля и др.) в течение 45 минут проблематично, то есть действительные возможности академического урока, так необходимого для физкультурного воспитания учащихся, овладения ими интеллектуальным компонентом физической культуры, в нашей школе используются не в полной мере.

В качестве одного из вариантов решения двуединой задачи овладения физкультурными знаниями и развития физического потенциала учащихся может быть рассмотрен следующий.

Один урок физкультуры в неделю остается в рамках школьного расписания и проводится в форме академического занятия, на котором школьники изучают не только доступные им начала физиологии движений и методики физических тренировок, гигиену физической активности и закаливания, но и познают роль физической активности в формировании здорового образа жизни, профилактике и предотвращении различных заболеваний, постигают основы рационального питания, гигиены и самоконтроля.

Задачи же формирования физических качеств должны решаться на обязательных физкультурных занятиях, проводимых вне школьного расписания во второй половине дня, для занимающихся в первую смену, и в первой половине – для занимающихся во вторую смену. Такой вариант позволит не только эффективно использовать имеющийся бюджет времени, но и даст возможность формировать группы занимающихся не по классам, а по уровню подготовленности и интересам к занятиям тем или иным видом физической активности.

Относительная однородность уровня подготовленности и интереса занимающихся значительно ускоряет процесс формирования физических качеств и дает возможность корректировки тренировочных нагрузок.

В этой связи внеклассные занятия можно разделить на три типа:

- спортивная подготовка;
- общая физическая подготовка;
- оздоровительные занятия.

Выбор вида занятий определяется желаниями, интересами, уровнем подготовленности и здоровьем школьника. Оздоровительные занятия должны проводиться в специальных группах лечебной тренировки для детей с ослабленным здоровьем и инвалидов. Занятия в группах общей физической подготовки объединили бы учащихся, не проявляющих интереса к спортивным формам физической подготовки. Группы спортивной подготовки, по существу, должны стать основой возрождения и развития массового школьного спорта. Их создание и развитие может коренным образом изменить не только физкультурную жизнь, но и в целом образ жизни школы. Ведь в этом случае весьма значительная часть бюджета времени наиболее активных и малоуправляемых детей и подростков может быть вовлечена в сферу социального контроля и воздействия. Фактически это может стать действительной, а не лозунговой альтернативой неблагоприятным воздействиям нынешней теневой среды на воспитание нашей молодежи.

Каковы же факторы сдерживания предложенных и иных подобных преобразований системы физкультурного воспитания в школе?

Во-первых, наличие и уровень подготовленности специалистов. Во-вторых, необходимость быстрой разработки новых программ физического воспитания в школе с учетом последних научных обоснований. В-третьих, наличие и состояние учебно-материальной базы. В-четвертых, отсутствие достаточных методических разработок по физической тренировке школьников.

Рассматривая возможные пути преодоления указанных трудностей, считаю, что работу по перестройке физического воспитания в школе следует осуществлять поэтапно. В этой работе, наряду с научными экспериментами и поиском лучших вариантов, необходимо учитывать и непосредственную активную творческую деятельность практиков школьной физкультуры, а на первых этапах перестройки будет полезным использовать уже имеющийся опыт педагогов-новаторов.

Дефицит мест для занятий можно компенсировать за счет проведения их в естественных условиях, на свежем воздухе. Вместе с тем, для успешного внедрения педагогического опыта необходимо обеспечить занимающихся соответствующей экипировкой, нужным набором спортивной одежды и обуви (кроссовки, ветровки, шапочки).

Решение кадровых проблем физического воспитания в школе потребует не только конкретизации системы переподготовки учителей для обу-

чения их реализации новых форм физической подготовки школьников, но и внесения изменений в программы подготовки педагогов физической культуры в вузах. Такое обучение должно иметь тотальный характер, ибо только так можно добиться быстрого методического перевооружения учителей. Здесь, возможно, помогло бы оформление сайтов в интернете, для организации систематической учебы, обмена опытом передовых педагогов, школ. В качестве резервного варианта по решению проблемы нехватки специалистов физической культуры можно было бы назвать привлечение к работе в школе на условиях почасовой оплаты пенсионеров, ветеранов спорта, спортсменов, закончивших активные выступления, воинов запаса с хорошей спортивной подготовкой, после соответствующей переподготовки.

На последующих этапах надо будет осуществлять более глубокую, качественную перестройку высшего и среднего физкультурного образования, которую обязательно должен сопровождать рост числа специалистов. Предстоит большая работа по созданию новой модели специалиста по физическому воспитанию в школе: воспитателя – учителя – организатора – тренера. Необходимо определить новые рамки его теоретико-методического кругозора, компетентности в сфере физкультурного знания и физической тренировки школьников. Мы еще не представляем себе до конца задачи физической тренировки учащихся, ее средства и методы, обусловленные новой целью – разностороннего физкультурного воспитания в интересах формирования здорового образа жизни детей, молодежи и взрослого населения. А без решения этого аспекта кадровой проблемы движения вперед не будет.

Немало трудностей предстоит преодолеть в работе по программному обеспечению физического воспитания в школе, и прежде всего в их теоретических разделах. Для формирования интереса к двигательной активности через осознание ее необходимости потребуется разработка новой концепции физкультурного образования школьников, включение в школьную программу физического воспитания специальных теоретических занятий и отдельных курсов по вопросам, касающимся здоровья и двигательной активности.

При разработке поурочных программ и нормативных основ физической тренировки учащихся необходимо предусмотреть создание возможно большего числа альтернативных программ. Это позволит учителям в максимальной степени использовать свой творческий, педагогический, ор-

ганизационный потенциал с учетом климатических условий, экологических факторов, состояния мест занятий и национальных и местных традиций. Вместе с тем, развитие гибкости программного обеспечения должно сопровождаться усилением жесткости нормативных требований. В новых условиях все возрастающую роль будет играть научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания школьников. На первом этапе основной упор следует сделать на адаптации уже существующих теоретико-методических положений спортивной подготовки, а в дальнейшем потребуются детальная разработка теории и методики общеразвивающей тренировки на разных этапах спортивной подготовки. Необходима фундаментальная проработка оптимизации режимов физической тренировки, проблем типологизации физической активности школьников, материального и медико-биологического обеспечения процесса физкультурного воспитания.

Предлагаемые пути решения одной из сложных, но ключевых задач преобразования системы формирования культуры здорового образа жизни человека не рассчитаны на быстрый результат. Тем не менее, опыт последних лет реформирования школы, ее успех и трудности убеждают нас в том, что других путей просто нет.

### Библиографический список

1. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И. А. Аршавский – М. : Медицина, 1965.
2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
3. Баранов, О. Н. Пути и методы резкого повышения уровня общефизической подготовки детей в школе, располагающей обычной спортивной базой [Текст] / О. Н. Баранов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 50.
4. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л. В. Волков // Здоровье. – 1981. – № 8. – С. 10–12.
5. Жарова, Л. В. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни / Л. В. Жарова, А. Б. Столярик // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 1. – С. 62–63.
6. Мотылянская, Р. Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни [Текст] / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан, В. К. Велитченко, В. Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14–21.
7. Станиславская, Е. Г. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой [Текст] / Е. Г. Станиславская, Л. В. Жарова // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения. – Таллинн, 1986 ; М. : ВНИИФК. – С. 29.
8. Стжижевски, С. Цель физической культуры – воспитание активного и творческого человека [Текст] / С. Стжижевски // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 1. – С. 54–56.
9. Царик, А. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и ... в XXI веке [Текст] / А. В. Царик // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 1. – С. 2–4.