

Купчинов Р. И.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Минский государственный лингвистический университет, Беларусь

Подход к физическому воспитанию как к предмету, вызывающий интерес, возник в последние 10–15 лет. Связан этот подход, во-первых, с резким увеличением детей с различными отклонениями в состоянии здоровья к окончанию школы. Есть публикации, в которых приводятся и более тревожные цифры. Например, в настоящее время 49 % детей, поступивших в 1-е классы, имеют отклонения в состоянии здоровья. К моменту их перехода в 5-е классы число страдающих хронической патологией увеличивается до 86 %. Во-вторых, низкий общий уровень психофизического состояния среди учащихся, который составляет 78–80 %. В-третьих, связан с демократизацией и гуманизацией образования, что позволило занимающимся, которые устают от нагрузки, говорить, что физическое воспитание не интересно. Это мнение поддерживается родителями и организаторами образования. Такой подход позволил вместо использования эффективных средств физического воспитания, направленных на эмоционально-интеллектуальное и функциональное развитие, использовать малоэффективные средства (с низкими энергозатратами), например: настольный теннис, бильярд, бадминтон, атлетическая и женская гимнастика, а также различные варианты фитнеса и т. п. При этом утверждается, что такие занятия оказывают оздоровительное действие. Оздоровить: 1) сделать здоровым, улучшить санитарное состояние чего-нибудь; 2) улучшить, привести в нормальное, благоприятное состояние.

При проведении таких занятий, как правило, отсутствует контроль за физической подготовленностью занимающихся. По сути дела такие занятия не формируют здоровье занимающихся, и превращаются в пустую трату времени.

Физическое образование формирует здоровье человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физическим воспитанием являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. К. Д. Ушинский отмечал, что «без личного труда человек не может идти вперед... Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой».

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным происходит искажение направленности учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное физическое развитие растущего организма как базы для духовного и умственного совершенствования личности, а в студенческие годы — для создания резервных возможностей организма для высокой работоспособности на длительный жизненный период.

В последние 15–20 лет ряд специалистов, используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, вызвавшееся в значительном увеличении числа выпускников школ, имеющих низкий уровень психофизического состояния, результатом ухудшением экологии окружающей

среды. И поэтому использование незначительных нагрузок в оздоровительных целях якобы может защитить подрастающее поколение от болезней, детренированности и «недоразвитости» растущего организма.

Такой подход позволил обосновать догму «Покой всегда полезен?», которая пришлась, кстати, людям (особенно школьникам) ленивым, желающим чаще отдыхать, расслабляться, нежели трудиться. Нужно учесть то обстоятельство, что занятия физическим образованием являются трудом, который связан с напряжениями, а иногда и с преодолением болевых синдромов: боли в мышцах, судороги мышц, болевой печеночный синдром, бронхоспазм, возникающие при двигательных нагрузках. Для преодоления напряжения требуется характер, воля, а также знания о пользе двигательной активности для здоровья и полноценной жизнедеятельности, которые можно получить только в процессе воспитания.

Результат ограничения двигательной нагрузки и уменьшение двигательной активности (гиподинамия) приводит к ухудшению деятельности «недоразвитости» двух основных функциональных систем, определяющих жизнеспособность человека: сердечно-сосудистой и мышечной системы (периферические «сердца» человека).

Академик Н. М. Амосов считает, что «Покой всегда вреден». Он назначается по строгим показаниям. Это же касается щадящего режима для отдельных органов и функций, поскольку закон тренировки — самый универсальный из всех биологических законов. Не нужно смешивать физический покой и психологический отдых. Физическая нагрузка полезна всегда, без ограничения времени.

Как показывают многочисленные исследования, результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ жизни в школьные годы, а не имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Сегодня многие специалисты в области медицины считают гипокинезию болезнью.

Научно доказано, что низкими двигательными нагрузками нельзя достигнуть удовлетворительного уровня психофизического состояния, сколько бы их ни повторять. При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

Следует отметить, что в первый класс поступает 92–93 % практических здоровых детей. Начиная с 5–6 класса активизируется увеличение числа школьников, имеющих отклонение в состоянии здоровья от нормы, которое достигает к окончанию школы 32–34 % отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата (в основном сколиоз различной степени), 30–31 % — нарушения зрения, 27–29 % — отклонения в деятельности сердечно-сосудистой деятельности (плакс митрального клапана, вегето-сосудистая дистония) из 100 % имеющих отклонения в состоянии здоровья к завершению учебы в школе.

Причиной основных проблем со здоровьем являются скорее сами люди, чем какой-либо микроорганизм. Наиболее значимые проблемы со здоровьем являются либо вызванными нами, либо переданными по наследству. Их можно назвать «заболеваниями выбора». К сожалению, нездоровый образ жизни, который выбирает человек, довольно часто можно охарактеризовать невежеством и

дезинформацией — ситуация, которая может быть исправлена только благодаря увеличению знаний о полноценном здоровье.

Рассматривая физическое воспитание в виде педагогического процесса, всегда подразумевается то, что этот процесс в основном отражает закономерности тренировочной (тренинг (англ. training) специальный тренировочный режим) деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и возможностей, обуславливающих психофизическую дееспособность человека. Это и отличает физическое воспитание от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных предметов, а ее содержательная сторона предоставляет большие возможности для воспитания социальных качеств личности, в том числе трудолюбия, силы воли и характера, связанных с преодолением болевых ощущений, застенчивости, страха, самоотверженности, дисциплинированности.

В заключение следует отметить: чтобы приобщить студентов к здоровому образу жизни, необходимо развивать их потребность в движении, убеждать в необходимости внедрять средства физического образования в свою жизнедеятельность, доказывать важность ведения здорового образа жизни, сформировать мотивы, побуждающие студенческую молодежь к использованию всевозможных средств формирования полноценного здоровья.