

В.В. Зотин, А.А. Мельничук

ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ: АНАЛИЗ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

Здоровьесберегающие технологии – один из важнейших трендов современной педагогики, призванный актуализировать ряд общекультурных компетенций, формируемых у учащейся молодежи на различных этапах обучения [3]. Сущность и назначение описываемых компетенций, формируемых учебной дисциплиной «Физическая культура и спорт» могут быть сведены к выработке у обучающихся устойчивых теоретико-практических навыков, связанных с представлением о здоровьесбережении, а также развитию таких личностных качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, дисциплинированность и исполнительность. Таким образом, учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является не только важным компонентом в целостной системе подготовки конкурентноспособных специалистов, но и эффективным способом профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи [5, С. 15].

Рассмотрим более подробно процесс организации и реализации рассматриваемой дисциплины в структуре образовательного процесса. Присутствуя в учебных планах образовательных учреждений различного уровня, «Физическая культура и спорт» является одним из способов самореализации, самовыражения и самоутверждения личности обучающегося [2, С. 26]. Кроме того, физкультурно-оздоровительная работа может быть рассмотрена в качестве одного из многочисленных и общедоступных средств социальной самозащиты человека в современных экономических условиях, выступая тем самым в качестве капитала личности, которым она распоряжается по своему усмотрению. В этом смысле обучающийся, добившийся определенного уровня успехов в деле своего физического развития, может расцениваться не только в качестве индивида, заинтересованного в своем здоровье, но и в качестве активного социального актора, способного вести активную, разнообразную и интересную жизнь [1, с. 105]. Безусловно, названные характеристики добавляют некоторые преимущества будущему специалисту на современном рынке труда.

Таким образом, цель, стоящая перед дисциплиной «Физическая культура и спорт», заключается в вовлечении обучающейся молодежи в здоровьесберегающую деятельность, что позволяет решить следующие задачи:

- 1) понимание и признание молодежью роли и назначения физической культуры в аспекте становления личности, а также будущего востребованного и конкурентоспособного специалиста;

2) овладение теоретическими и практическими навыками основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) освоение умений и навыков, способствующих обеспечению сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте [2, с. 10], благодаря чему воплощается стратегическая цель рассматриваемой дисциплины – адаптация обучающейся молодежи к современным условиям жизни, исключая проявление социально-негативных явлений. Важно отметить, что вовлеченность в систематические занятия физической культурой и спортом способствует также формированию мотивационных установок, направленных на достижение жизненных и профессиональных целей. Данное обстоятельство указывает на то, что учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» может рассматриваться в качестве эффективного способа преобразования и регуляции не столько учебной, сколько повседневной жизни молодежи, заключающегося прежде всего в интеллектуальном развитии личности обучающихся.

На основании сказанного легко предположить, что формирование установки в сознании обучающихся, исходящей из идеи ценности здоровья, позволяет последним не только воспринимать теоретическое знание о его укреплении, но и сохранять, а также приумножать на практике посредством систематических занятий физической культурой и спортом. В результате речь идет не столько о единстве теории и практики, сколько о повышении активности обучающейся молодежи в аспекте здоровьесбережения, а также профилактики зависимых форм поведения, что выражается в актуализации у обучающихся мотива и устойчивой потребности в здоровьесбережении. Удовлетворение названной потребности посредством систематических занятий физической культурой и спортом формирует привычку и долг заботиться о своем здоровье, контролировать свою активность, следовать принципам ведения здорового образа жизни [2, с. 8].

Говоря о формах организации и реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», важно отметить, что в пространстве образовательного учреждения она может и должна реализовываться во всех возможных проявлениях контактная аудиторная работа, подразумевающая как лекционные, так и учебно-тренировочные мероприятия, а также ресурсы внеаудиторных мероприятий, включающие в себя: соревнования, спартакиады, олимпиады и турниры, включающие различные возрастные и статусные категории участников, в том числе и преподавателей, являющихся примером практической реализации декларируемых максимум. Таким образом, реализация учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представляет собой комплексный процесс, направленный, во-первых, на формирование соответствующих знаний, умений и навыков во

время аудиторных лекционных занятий, во-вторых, на развитие практических манипуляций, необходимых для будущей профессиональной деятельности в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Следствием успешной реализации названного комплекса педагогических мероприятий в рамках аудиторной контактной работы является успешное решение поставленных и указанных выше задач. В то же время положительный результат внеаудиторных мероприятий может быть определен в качестве акцентуации внимания учащейся молодежи на оздоровительной, а также воспитательной деятельности, решающей аналогичные задачи посредством неформального воздействия на личность обучающегося.

В связи с этим нелишним будет отметить и то, что методологической базой рассматриваемой учебной дисциплины являются общепедагогические методы, строящиеся вокруг принципа строгой регламентации упражнения, игры и соревнования, способствующей, помимо прочего, выражению чувственно-эмоциональной сферы обучающихся, а также формированию установки на осознание важности попыток решения проблем психического здоровья, связанных с интеллектуальным переутомлением и душевным напряжением. Таким образом, применение описываемых методов не только способствует решению общих и частных задач учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», но позитивно воздействует на процесс формирования целостной гармонически развитой личности, в основе которой лежит идея индивидуализации. В этом смысле активное применение в работе индивидуализации способствует не только личному включению каждого из участников совместного действия в процесс совместной работы, но и вовлечению обучающегося в здоровьесберегающую деятельность с учетом его индивидуальных потребностей, физических возможностей, а также мотивов и потребностей деятельности [5, с. 12].

Таким образом, физическая культура и спорт являются не только эффективным средством формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, но и действенной формой профилактики социально-негативных явлений среды при помощи актуализации активности, инициативности и творческого потенциала личности, заявляющей о себе посредством самостоятельности в решении проблем здоровьесбережения.

Библиографический список

1. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Какорин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 105-113.
2. Гриженя, В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе : учебно-методическое пособие / В.Е. Гриженя. – М.: Спорт, 2005. – 40 с.

3. Зотин, В.В., Мельничук, А.А., Арнст, Н.В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании / В.В. Зотин, А.А. Мельничук, Н.В. Арнст // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики : сборник трудов международной научно-практической конференции. – Невинномысск, 2012. – С. 60-61.

4. Зотин, В.В., Яцковская, Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни / В.В. Зотин, Л.Н. Яцковская // Теория и практика физической культуры : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Казань, 2011. – С. 125-127.

5. Унт Инге. Индивидуализация и дифференциация обучения. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.

В.Г. Калюжин, П.А. Васильева

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Такое физическое качество, как гибкость, является необходимым не только в спорте, но и в повседневной жизни. С его проявлениями мы встречаемся везде и всюду. Это качество в той или иной степени присуще каждому из нас. Наряду с ловкостью, быстротой, силой и выносливостью гибкость является тем «пятым китом», который необходим для формирования физически гармонично развитого человека. Если внимательно понаблюдать за людьми в повседневной жизни, то можно увидеть, что одному для того, чтобы поднять какую-то вещь с земли, придется присесть, а другому – нагнуть вперед только корпус. Для некоторых переступить большую лужу – пустяк, достаточно сделать широкий шаг, другим же необходимо ее обойти. С возрастом многим людям большинство простейших движений становятся недоступными. А ведь этого можно избежать, выполняя несложные специальные упражнения для развития гибкости [5].

Гибкостью называется возможность выполнять движения с максимальной амплитудой. Различают два вида гибкости – активную и пассивную. Возможность выполнить движение с максимальной амплитудой за счет собственных мышечных усилий называется активной гибкостью. Возможность выполнить движение с максимальной амплитудой за счет использования внешних сил (усилия партнера, собственный вес, дополнительные отягощения и т.п.) называется пассивной гибкостью [3].

Различают общую и специальную гибкость. Необходимость развития гибкости не вызывает сомнения. Прежде всего, гибкость наделяет че-