ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Российские институты, занимающиеся вопросами здоровья населения, его лечением, реабилита­цией и профилактикой в XXI в. призваны на конструктивной основе разрабатывать совместные проекты и программы, связанные с укреплением физического и духовного здоровья Россиян. С этой целью при­няты документы, определяющие их социальные и экономические перспективы: «Концепция демографи­ческой политики РФ на период до 2025 г.», «Концепция долгосрочного социально-экономического раз­вития РФ», «Программа развития национального проекта «Здоровье» на 2009 - 2012 гг.». В современной мировой экономике инвестиции в «человеческий капитал» являются основной составляющей устойчиво­го экономического роста. Основная цель государственной политики в области здоровья нации на период до 2020 г. - формирование устойчивой системы, обеспечивающей эффективную социальную профилак­тику и реабилитацию различных заболеваний.

Одним из средств, оказывающих интегральное оздоровительное воздействие на человека, являет­ся двигательная активность, занятия физической культурой и спортом. В ряде своих выступлений Прези­дент Медведев Д.А. неоднократно отмечал, что главным направлением реформирования физической культуры и спорта в России должно быть усиление их оздоровительной направленности - «укрепление здоровья нации является одним из главных факторов национальной безопасности государства».

Образовательно-оздоровительные программы физической культуры направлены на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации ее к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональной и творческой деятельности.

Цель образовательно-оздоровительных программ - способствовать гармоничному развитию лич­ности (физических, психологических, социальных и духовно-нравственных качеств) через культуру дви­жения, выработку положительных эмоций и познавательную деятельность.

Задачи:

1. Мотивационная. Выработать заинтересованность в образовательно-оздоровительных заняти­ях, т.к. здоровье - это «естественная, абсолютная и непреходящая гуманитарная ценность, занимающая самую высокую ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких ориентиров об­щественного бытия, как интересы и идеалы, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности».
2. Образовательная. Формирование здорового образа жизни с помощью информационно-образовательных технологий (рассказы, лекции, современные научные данные, беседы, сказки, просмотр слайдов и фильмов, философские и библейские высказывания, притчи, легенды и др.) через системати­зацию знаний о соблюдении двигательного режима и отдыха, рационального питания, систематических занятий физическими упражнениями, сохранении и формировании осанки, ликвидации вредных привы­чек, осознании ответственности за свое здоровье.
3. Оздоровительная направлена на максимальную реабилитацию и коррекцию нарушений в со­стоянии здоровья детей и взрослых для восстановления их физических качеств и двигательных способ­ностей для повышения работоспособности и качества жизни. Использование всех доступных видов дви­гательной активности, а также гигиенических и природных факторов закаливания организма. Освоение навыков мышечной релаксации и методов психологической саморегуляции посредством техники ауто­генной тренировки, которая способствует укреплению нервной системы и улучшению адаптационных возможностей.
4. *Воспитательная,* Формирование морально-волевых и личностных качеств: коммуникативно­сти - умения общаться и взаимодействовать с людьми, обмениваться информацией; коллективизма - строить взаимоотношения на позитивных нормах морали; воспитание высоконравственных черт лично­сти - честности, доброжелательности, трудолюбия; самопознания, саморазвития, самосовершенствова­ния.

5. *Рекреативно-гедоническая.* Активный отдых для удовольствия имеет развлекательную на­правленность, который утоляет «двигательный и эмоциональный голод» и соответствует интересам и потребностям данной категории людей. Добровольная, доступная и естественная форма реализации своих физических возможностей направлена не на результат, а на сам процесс, где ключевыми словами являются: переключение, отдых, получение удовольствия, восстановление. К основным средствам отно­сятся подвижные и спортивные игры, плавание, катание на лыжах, конька, туристические походы, физ­культурные праздники, фестивали, аттракционы, конкурсы, дни здоровья и пр.

В предлагаемой парадигме физического воспитания занятия физической культуры приобретают свою истинную функцию - образовательную. Обучение детей и взрослых оздоровительным навыкам и упражнениям дает способность эффективно управлять своим самочувствием и снижать негативные по­следствия стрессов, выбирать уровень ежедневной двигательной активности и самостоятельно прово­дить занятия физическими упражнениями как наиболее рационального способа подготовки себя к рабо­те разного характера - учебе в школе, занятий музыкой, профессиональной деятельностью. При этом формируются социально значимые качества личности - уважение к окружающим, чувство коллективиз­ма, осознание значимости занятий физической культурой, трудолюбие, творческая активность, целеуст­ремленность.

В содержание образовательно-оздоровительных занятий можно включать следующие этапы: **I Этап: «Человек - частица природы» (детский сад, начальные классы школы)**

1. Мотивация. Ребенок легко ассоциирует себя с красотой цветка, птицы, животного, сказочного героя или своих родителей.
2. Образовательная задача подкрепляет мотивацию. Пример: Прогулка по лесу, где растут дере­вья, цветы, поют птицы, летают бабочки, в траве стрекочут кузнечики, бегают великие труженики мура­вьи. Педагог рассказывает о красоте и таинствах природы, о жизни обитателей, показывая цветные кар­тинки и слайды. Дети выбирают, кем они хотят быть в этом сказочном лесу.
3. Оздоровительная задача реализуется в виде двигательной активности. Пример: танец цветов, птиц; подвижные игры: волк ловит зайцев, обезьянки копируют ваши движения, прыгаем как кузнечики.
4. Воспитательная задача проявляется в оказании помощи друг другу. Детям предлагается поле­чить, пожалеть, сделать массаж раненому «зайчику».
5. Рекреативно-гедоническая задача позволяет детям в конце занятия отдохнуть и «полежать на полянке под солнышком» или проявить свой талант на тему занятия: спеть песню или рассказать стихо- \* творение о лесе, птицах. Аутогенная тренировка позволит снять мышечное напряжение и нормализовать психо-эмоциональное состояние.

*Средства и методы:*

Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата, зрения, а также упражнения для профилак­тики простудных заболеваний, закаливающие мероприятия. Важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, научить детей знаниям по основам санитарно-гигиенических правил, развивающей физической культуры и антистрессовой пластической гимнастики.

Образовательная направленность познания себя и развитие индивидуальных способностей идет через познание таинств природы, океана, двигательных способностей животных. Прекрасным средством развития личностных качеств является сказка. Пример разыгрывание сказки «Дюймовочка» открывает большие возможности для детей импровизировать:

* «плавать» в болоте, спасая Дюймовочку от жабы - гимнастика для позвоночника:
* «танцевать» с жучками и гусеницами на солнышке;
* спасать ласточку от холода - сделать ей массаж
* посетить темное царство кротов - ползание по узким лабиринтам
* «танец Дюймовочки» с бабочками и ласточками;

- отдых на солнышке всех сказочных героев - аутогенная тренировка с осознанием какие мы лов­кие, сильные, умные, добрые, красивые и здоровые.

Любое занятие следует заканчивать подведением итогов на положительных эмоциях, хвалить де­тей за проявление ими лучших качеств: кто спасал Дюймовочку и Ласточку, кто хорошо плавал, танцевал, рассказывал стихотворения.

|  |  |
| --- | --- |
| Программный материал.  Наименование темы. |  Количество часов |
|  Всего |  Теория |  Практика |
| Основы знаний о физической культуре | 2 |  2 |  |
| Правила личной гигиены, оздоровительные занятия в течение дня | 2 |  2 |  |
| Предупреждение травматизма и техника безопасности на уроках | 1 |  1 |  |
| Физическое совершенствование:-оздоровительная и корректирующая гимнастика-гимнастика с основами акробатики-подвижные игры-общеразвивающие упражнения | 29 |  3 | 26 |
| Тестирование | 2 |  | 2 |
| Итого | 36 | 8 | 1128 |

1. **этап:** **«Человек - частица общества» («житель планеты Земля»)**

**(Средняя школа 5-8 клас­сы)**

1. Мотивация. Детей в этом возрасте привлекают яркие, харизматические личности, обладающие сверхспособностями как Гарри Поттер, выдающиеся спортсмены, актеры, певцы, модели красоты и мане­кенщицы. Следует подчеркнуть, что эти люди много над собой работают в плане формирования, физиче­ских качеств, своей фигуры, целеустремленности в достижении целей.
2. Образовательная задача подкрепляет мотивацию с помощью ознакомления с различными ви­дами оздоровительных систем и практик, накопленными в мировой культуре, рациональным питанием, разъяснением факторов риска, ведущих к различным заболеваниям (гиподинамия, курение, ожирение, раздражительность, обидчивость и т.д.). Сочетание общеполезного труда и систематической оздорови­тельной физической активности, адекватной генетической конституции, биологическому и функцио­нальному возрасту, своим физическим возможностям. Обеспечение психологической поддержки на­правлено на преодоление факторов риска и устойчивость психо-эмоциональной сферы.
3. Оздоровительная задача реализуется в виде двигательной активности по осмысленному выбо­ру физических упражнений для укрепления мышечного корсета и формирования фигуры, комплексов для профилактики простудных заболеваний и закаливания. Для стимуляции положительных эмоций и развития образного мышления хорошо зарекомендовал себя метод психологической релаксации через средства позитивной визуализации.
4. Воспитательная задача направлена на формирование коммуникативности, коллективизма, во­левых качеств и трудолюбия, нравственности и доброжелательности, приучение к организованности, ответственности за свои поступки. Решается эта задача с помощью командных спортивных и подвижных игр, эстафет и обсуждения проявленных качеств после проведения мероприятий.
5. Рекреативно-гедоническая удовлетворяет развлекательную направленность и соответствует интересам и потребностям данной категории детей. К основным средствам относятся танцы, подвижные и спортивные игры, плавание, катание на лыжах, конька, туристические походы, физкультурные праздни­ки, фестивали, аттракционы, конкурсы, дни здоровья и т.п.

Средства и методы:

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и укрепления мышечного корсета используются комплексы упражнений различ­ных оздоровительных систем и практик, накопленных в мировой культуре: Хатка Йога, Пилатес, Аэроби­ка, Шейпинг, Бодифлек, Каланетик, Ритмическая и атлетическая гимнастика и др.

Образовательная направленность в познании себя и развитие индивидуальных способностей идет через познание культуры, обычаев, быта, образа жизни народов мира России, Америки, Индии, Китая и др. стран, интерес к оздоровительным системам которых проявили занимающиеся.

|  |  |
| --- | --- |
| Программный материал.   Наименование темы |   Количество часов |
|   Всего |   Теория |   Практика |
| Основы знаний о строении позвоночника, выработка стереотипаправильной осанки. | 1 | 1 |  |
| Правила личной гигиены, режим дня, особенности питания, закаливание организма, организация труда и отдыха, выработка стереотипа здорового образа жизни. | 1 | 1 |  |
| Предупреждение травматизма и Техника безопасности на уроках. | 1 | 1 |  |
| Физическое совершенствование:-оздоровительная и корректирующая гимнастика |  12 |  1 |  11 |
| Физическая подготовка.Упражнения без предметов(дыхательная, для рук, шеи и туловища, для ног).Упражнения с предметами ( с гантелями, мячами,С гимнастическими палками). |  19 |  1 |  18 |
|  Тестирование. |  2 |  |   2 |
|  Итого |   36 |  5 |  31 |

1. **этап:** **Человек - личность (старшеклассники 9-11 классы)**
2. Мотивация направлена на стремление стать гармонично развитой личностью - образ, который человек представляет в своем сознании.
3. Образовательная задача направлена на формирование здорового образа жизни как осознан­ную, нравственно-этическую стратегию жизни, направленную на поддержание высокого уровня полно­ценной, физической, психической и духовной активности на протяжении всего жизненного цикла во имя всеобщего блага, здоровья и гармоничного бытия.
4. Оздоровительная физическая культура старших школьников может характеризоваться как спортивно-оздоровительная. Рекомендуется развитие устойчивости организма к контрастным темпера­турным воздействиям водной и воздушной среды, стимулирующим активность биологических веществ, повышающих тонус центральной нервной системы, усиливающей сосудотонические рефлексы и крово­снабжение внутренних органов, ускоряющей восстановительные процессы в организме.

Отработка положительных действий здорового образа жизни идет через соблюдение режима тру­да и отдыха, рационального питания, физической активности, позитивного отношения к жизни и т.д.

Осознание негативных когниций, формирование позитивного мышления и освоение навыков управления эмоциональной сферы идет через использование различных дыхательной и антистрессовой пластической гимнастики, аутогенной тренировки, элементов медитации.

1. Воспитательная задача направлена на формирование черт характера и социально значимых личностных качеств, таких как уравновешенность, спокойствие и терпимость ко всему, сочувствие и ока­зание помощи нуждающимся, дисциплинировать умственной деятельности, преодоление торопливости и беспорядочности мышления, последовательное продвижение по пути самопознания, гармоничного самосовершенствования и духовного оздоровления с помощью психофизических упражнений для контроля эмоционального состояния.

5. Рекреативно-гедоническая удовлетворяет развлекательную направленность и соответствует интересам и потребностям данной категории детей. К основным средствам относятся танцы, подвижные и спортивные игры, плавание, катание на лыжах, конька, туристические походы, физкультурные праздни­ки, фестивали, аттракционы, конкурсы, дни здоровья и т.п.

Средства и методы:

Акцент делается на использование спортивных упражнений для устранения недостатков телосло­жения: оздоровительная аэробика, шейпинг, стрейчинг, элементы спортивных гимнастических упражне­ний, статические напряжения мышц, легкая и тяжелая атлетика, гиревой спорт, и др.

Основываясь на предложенный материал, учителя физической культуры могут самостоятельно вы­бирать конкретное содержание и методику для проведения занятий. Это важно еще и потому, что каж­дый учитель будет подбирать учебный материал в соответствии со своим видением проблемы, уровнем подготовленности обучающихся, материальным обеспечением и другими особенностями, в которых ра­ботает каждая конкретная школа.

|  |  |
| --- | --- |
| Программный материал. Наименование темы  |   Количество часов |
|  Всего |  Теория |  Практика |
|  Основы знаний о физической культуре | 2 |  2 |  |
|  Правила личной гигиены, оздоровительные занятия в режиме дня, формирование здорового образа жизни. | 2 |  2 |  |
|  Физическое совершенствование:-здоровье. Формирующие системы физического воспитания. -физическая подготовка |   30 |   2 | 28 |
|  Тестирование |  2 |  | 2 |
|  Итого |  36 | 6 | 30 |

В результате освоения данной программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Проводить:

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и

Список литературы:

1. Авторская программа по лечебной физической культуре для общеобразовательной школы. (Адаптированная программа по физической культуре для детей - инвалидов, имеющих хронические заболевания, длительно болеющих детей. Реализация городской комплексной программы «Образование и здоровье». Опыт учителя Ковалёвой О.Г. - школа № 1998, 2002 г.);
2. Временные методические рекомендации учителям физической культуры и медицинским работникам общеобразовательных школ в связи с введением практики привлечения учащихся спецмедгруппы к занятиям на уроках физкультуры со всем классом. (Одобрены МКО, Главным управлением здравоохранения г. Москвы. - Л.Б. Кофман, Л.Н. Марков. Согласовано: НИИ школьной гигиены, НИИ возрастной физиологии АПН.-1999 г.);
3. Залетаев И.П., «Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группой»: журнал «Физическая культура в школе», № 5, 2005 г.
4. «Настольная книга учителя физической культуры»/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 496 с;
5. Примерная программа уроков физкультуры для учеников I- XI классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

(Авторская программа. Публикации в газете «Здоровье детей», № 1 и др., 2004 г.);

6. Педагогические технологии в системе физкультурного образования (Материалы VI научно - практической конференции), 2004 г.;

7 .Физическое воспитание детей и обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. (Решение коллегии МКО от 27.01.2000 г. -

публикации: «Столичное образование - XXI век: нормативные акты по физической культуре», 2000 г.; ГОМЦ «Школьная книга» - 2000 г.);

8. Методические рекомендации к составлению учебной программы для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с заболеваниями центральной нервной системы. (ГОУ ДЮКФП ЮЗАО 12.09.2003 г.);