

Геннадій Стадніков

ОКРЕМІ АСПЕКТИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

У цій статті викладено реальний стан здоров'я і тенденція зниження середньої тривалості життя. Запропоновано диференційований підхід у вихованні та навчанні фізичною культурою, а також приділено увагу теоретичній підготовці.

Кожний навчальний предмет вирішує своє специфічне завдання. Так українська мова забезпечує опанування навиками писати, розбиратися в написаному, математика рахувати і т. д.

А чому навчає фізична культура? Вона повинна навчати мистецтву бути здоровим, вести здоровий спосіб життя.

Не секрет, що в теперішній час склалася тривожна ситуація зі станом здоров'я у дітей та молоді. За останні роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя у чоловіків з 60 до 63 років, у жінок з 75 до 73 років, а середня тривалість життя у країні значно нижча світових показників.

За цей час збільшилась захворюваність на гіпертонію у три рази, стенокардію – 2,4 рази, на інфаркт міокарда – на 30%. 80% дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку. Серед причин зниження здоров'я вчені називають погіршення екологічної ситуації, зниження рівня медичного обслуговування, демографічну кризу тощо. Проте значно більше лиха завдають собі люди внаслідок нерозумного способу життя, від якого, за науковими даними, на 50% залежить стан здоров'я. У зв'язку з цим гостро постає проблема в організації здорового способу життя дітей і молоді, адже саме в цьому віці формуються звички, переконання і характер людини.

Зважаючи на ці дані, можна зробити висновок, що наявні підходи не справляється із завданням, яке повинна вирішувати фізична культура. На наш погляд, чинна програма спрямована на розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я. Але про яке зміцнення може йти мова, якщо наші діти потребують елементарного оздоровлення! Потрібно спочатку оздоровити дітей і тільки потім ставити завдання зміцнення їх здоров'я.

Нам можуть заперечити: чи можна засобами легкої атлетики, лижної підготовки, спортивних ігор, гімнастики виховати людину фізично міцною та загартованою? Немоżliвого нічого не має. Але... Чи потрібно втрачати дорогоцінний час на навчання і опанування навиками та вміннями, які в житті навряд чи стануть у пригоді?

Навіщо ж всіх навчати техніці низького старту, фінішу в бігу на різні дистанції? Скільки непотрібного в програмі.

На заняттях юнаки і дівчата не знаходять того, що обумовлюється життєвою потребою, і тому у багатьох з них виробляється стійка до них відраза. Замість найменших деталей техніки рухів доцільніше приділити більше уваги розвитку фізичних якостей, розширити коло народних, спортивних, рухливих ігор, які використовуються на заняттях (адже через гру легше привити потребу в русі, ніж шляхом виконання об'ємної неемоційної роботи). А деталі техніки рухів-завдання спортивних клубів, шкіл та секцій. Ось там і потрібно навчати усіх цих деталей. І не треба боятись, що при зміні акцентів в навчальній роботі з фізичною культурою знизиться приплив спортивних талантів. Нічого такого не станеться, якщо буде налагоджена взаємодія між загально освітніми та спортивними школами, вузами і спортивними клубами і т. д.

Вважаємо за необхідне внести в програму такі розділи, як гігієна фізичної культури в повному обсязі, дихальна, коригуюча та атлетична гімнастика, лікувальна фізкультура, масаж.

На ці розділи не шкода затрачати час. Отримані знання, вміння та навички обов'язково стануть у пригоді в особистому та майбутньому сімейному житті.

На наш погляд, необхідно відмовитись від розподілу дівчат та юнаків на групи здоров'я. Медичними групами ми несвідомо принижуюмо тих, хто не по своїй вині недостатньо фізично розвинений, або має відхилення у стані здоров'я. Для цього й існує диференційований підхід у вихованні та навчанні. У такому підході можна більш об'єктивно оцінювати досягнення дітей, наділених "природним даром". Адже далеко не всі їх можна віднести до категорії сумнінних учнів. З іншого боку, серед дітей і підлітків, які мають відхилення у фізичному розвитку, є немало таких, які багато і добросовісно працюють і все ж не можуть виконати навчальні нормативи. Таких учнів необхідно оцінювати усним заліком, за працю, а не за виконання того чи іншого технічного прийому або навчального нормативу і за прогрес (за зрушення у фізичній підготовці). Тут обов'язково знадобиться особиста картка учня, студента з фізичної культури. Треба, щоб в ній були вказані кількість захворювань, вага, ріст, наведені дані про осанку, міцність тілобудови, розвиток фізичних якостей. Складаючи два рази на рік залік, кожен учень буде змагатися зі своїми особистими рекордами. Подолання їх виявиться для них головною перемогою.

Пропонуємо використовувати для оцінки рівня фізичної підготовки юнаків та дівчат такі вправи: біг 100м, стрибок у довжину, човниковий біг, підтягування на перекладині або віджимання, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, нахил вперед з положення сидячи, біг 2000м (дівчатам), 3000м (юнакам). Ці тести дозволяють зробити висновок про ступінь розвитку всіх фізичних якостей. На наш погляд, найбільшу увагу потрібно приділити теоретичній підготовці. Зал та обладнання таким заняттям не потрібні, а руховий недільний

обсяг тих, що займаються, значно збільшиться з виникненням у них особистої зацікавленості фізичними вправами. До того ж відпадає потреба у довідках про звільнення від занять фізичною культурою. Така спрямованість програми дозволить будь-якому учневі, студенту завжди (без пропусків) займатися на заняттях фізичною культурою, допоможе “тим, хто не піддається”, перейти до категорії тих, хто активно займається.

Культура здоров'я нашої нації поки що перебуває на низькому рівні. Більшість батьків самі в свій час не звикли до занять фізичною культурою, не виявляють потрібної участі у вихованні в своїх дітей відповідних умінь та навиків. Шкода та боляче дивитись на тих батьків, які за першою вимогою своєї дитини всіма правдами та неправдами дістають йому довідку про звільнення від занять фізичною культурою, не розуміють, що цим роблять своїй дитині “ведмежу послугу”.

Ось чому у важливості заняттями фізичною культурою переконувати доводиться, в першу чергу, батьків.

Таким чином, можна узагальнити пріоритетні напрямки навчальної роботи з фізичного виховання дітей та молоді:

- особливу увагу приділити теоретичній підготовці, адже знання породжують зацікавленість;
- заміна застарілих методів організації занять і впровадження нових;
- диференційований підхід до учнів, студентів;
- спонукання учнів, студентів до самостійного, творчого мислення в процесі занять фізичною культурою.

Література

1. Лаптев А.П. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 7.
2. Васков Ю.В. Дидактичні знання – кожному вчителю. // Фізичне виховання в школі. – 1997 – № 2, 3.
3. Качеров О.Б., Козетов І.І. Здорова родина – здорове суспільство // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2, 3.
4. Ротерс Т. Т. Взаємодія фізичного та естетичного виховання як фактор гуманізації фізичної освіти в школі // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне. – 1999, “Ліста”.

This article presents the information on the real health conditions and tendency of decreasing the average life span.