

Организация занятий по физической культуре в высших учебных заведениях требует строгой индивидуализации как физических, так и умственных нагрузок и должна строиться с учетом исходного уровня физической подготовленности студентов. Наряду с этим в процессе занятий необходимо больше внимания уделять комплексному воспитанию физических качеств, так как именно одновременное развитие в определенных соотношениях физических качеств обуславливает положительные изменения физической подготовленности занимающихся. Сочетание в уроке основного учебного материала со специально-подготовительными упражнениями, направленными на развитие ведущего качества (силы, быстроты или выносливости) способствует более значительному развитию и других физических качеств. Целенаправленная подготовка, включающая в себя развитие «сильных» сторон занимающихся увеличивает перспективные возможности для дальнейшего развития и поддержания уровня физической подготовленности студентов.

Ханевская Г.В. Липовцева Е.Л.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания. Молодежь должна быть способна к сотрудничеству, мобильности, обладать динамизмом и развитым чувством ответственности за судьбу страны. Целью образования по предмету "физическая культура" в общеобразовательной школе является научение обучающихся формам и методам активного использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья, воспитания у школьников патриотического осознания его значимости для обретения национального достоинства, безопасности и процветания России.

Цель реформирования структуры и содержания физкультурной и спортивной сфер в Российской Федерации - в предельно короткий срок (6-7 лет) обеспечить существенное повышение социокультурной эффективности сферы физического воспитания и спорта для детей и подростков и спорта высших достижений для молодежи. Одним из условий интенсивного роста показателей нравственного и физического здоровья детей и подростков является ускоренное создание мощной государственной и региональной бюджетно-коммерческой инфраструктуры, обеспечивающей интенсивный рост качества физического воспитания и спортивной подготовки

значительной части детского и подросткового населения страны на основе использования современных высоких образовательных и воспитательных технологий и быстрого создания необходимой и достаточной материально-технической и научно-технологической базы системы физического воспитания и спортивной подготовки учащихся общеобразовательных учреждений различного типа.

Важно выработать научно обоснованную стратегию формирования приоритетов в выборе главных направлений деятельности по коренному преобразованию ныне существующей катастрофической ситуации с состоянием здоровья россиян, и прежде всего подрастающего поколения. Поэтому необходимо уделить больше внимания и воспитанию детей, подростков и молодежи, чтобы найти решение этой проблемы в нашей отечественной физической и спортивной культуре. Необходимо реформирование структуры и содержания физкультурной и спортивной сфер в современном российском образовании, и здесь огромную роль играет опора на новые технологии в этой области.

Целью исследования путей обновления теории и методики физической культуры является создание новой системы научных представлений о путях совершенствования технологий спортивной подготовки, в наибольшей степени согласующихся с известными, и активно ассимилирующих вновь выявленные закономерности сбалансированного двигательного, морфо-функционального, психологического и интеллектуального развития детей и молодежи и представляющих новые возможности, обеспечивающие сохранение и преумножение их физического и нравственного здоровья, обогащение духовного потенциала.

Введение в современную систему образования технологий физической реабилитации, туризма, гражданской обороны, физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на профилактику заболеваний людей с группами риска и проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья средствами и методами физической адаптации и нетрадиционной кинезотерапии, технологий инвалидного спорта и других соответствует основным положениям концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России.

Опыт развития мировой науки имеет огромный гносеологический и технологический потенциал современной теории и практики спортивной тренировки, физического воспитания и оздоровительной физической культуры. Вклад в ее становление и развитие до уровня нынешней зрелости внесли многие выдающиеся отечественные и зарубежные ученые, работавшие и работающие в этой области. Благодаря плодотворной деятельности отечественных ученых и специалистов, вписавших свои имена в сокровищницу мировой спортивной культуры, была создана советская система физического воспитания и подготовки спортивной элиты. Именно

благодаря их исследовательскому таланту и самоотверженной экспериментальной работе была создана лучшая в XX столетии система средств и методов преобразования физического и психологического потенциала "человека спортивного", выявления и развития его неординарных способностей, организации его целенаправленной подготовки к важнейшим соревнованиям. Очень многие из этих методов, несомненно, не только должны использоваться в новых технологиях спортивной подготовки и физического воспитания, но и займут должное место среди оснований их новых построений и реализаций в будущем. Индивидуальные программы подготовки, суперточечные и своевременные тренирующие воздействия, минимизация неэффективных нагрузок и других педагогических ошибок, строжайший контроль за состоянием иммунных систем, сбалансированная система восстановительных и превентивных профилактических и психотерапевтических мероприятий представляются реальными для реализации при условии осуществления новых наукоемких технологий, основные компоненты которых уже сейчас доступны для использования.

Несколько лет назад была высказана идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания. Суть идеи заключается в адаптации высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности школьного физического воспитания. Это актуализирует возможность использования спорта в целях воспитания и социализации учащихся общеобразовательных школ. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя, вера в свои силы. Речь идет о развитии нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность спортсмена, способного достигать высокого спортивного результата и быть личностью в самом высоком понимании этого слова. Давно ушло в прошлое представление о спортсмене как о человеке, которому нужны только сила, ловкость, выносливость. Лишь высокообразованная личность, обладающая спортивной культурой, способна сегодня завоевывать медали и одерживать настоящие победы. Одним из важных аргументов использования адаптированных спортивных технологий в физическом воспитании школьников является и то, что представители спорта высших достижений демонстрируют величайший прогресс в самых разнообразных видах спорта, в то время как в физическом воспитании наблюдается явный застой.

Одним из наиболее перспективных направлений является введение в образовательную область, касающуюся физического воспитания, компьютерных технологий. Можно указать на уже имеющиеся научные разработки инновационных подходов к диагностике состояний занимающихся физкультурой и спортом и методов педагогической,

психологической и медико-биологической коррекции или преобразований этих состояний в условиях постоянного контроля различных параметров тактико-технической подготовленности, здоровья, а также при выборе объемов, интенсивностей и направленности тренирующих воздействий. Развитие этих новых исследовательских направлений представляется чрезвычайно важным для формирования обновленной теории и принципиально новых технологий в области физической культуры, спортивной тренировки и подготовки.

Весьма важным не только и для единоборств, и командных состязаний, и для индивидуальных видов спорта представляется организация нового учебно-тренировочного пространства для построения и совершенствования разнообразных тактик ведения спортивного соревнования, их целенаправленной оптимизации как в связи с условиями его проведения, так и с учетом оперативных и перспективных задач развития физической культуры.

Реформирование систем физического воспитания необходимо осуществлять на основе длительной и настойчивой реализации быстро и энергично развертываемых проектов преобразования инфраструктуры физического воспитания и спорта. Первоочередными задачами в этом смысле являются проектирование специализированных школьных спортивных сооружений современного типа, подготовка и переобучение кадров специалистов для работы по новым учебно-тренировочным технологиям, разработка системы поощрения инновационных инициатив в области физического и спортивного воспитания детей и подростков. Главным направлением физкультурно-спортивной деятельности во всех ее сферах является формирование и совершенствование физического, нравственного и духовного здоровья занимающихся.

Содержательной основой для повышения эффективности обязательного физического воспитания детей, подростков и молодежи является использование приемлемых технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при максимально возможной свободе выбора занимающимися вида физической активности, ее формы, интенсивности и лично приемлемого уровня планируемой результативности, при обязательности выполнения индивидуально определенных образовательных стандартов. Научно-технологическая сущность организационно-методических инноваций в физическом воспитании детей и подростков состоит в приоритетной направленности содержания педагогического процесса на освоение обучающимися нравственных, интеллектуальных, поведенческих, двигательных, мобилизационных, коммуникативных, здоровьесформирующих и здоровьесберегающих ценностей физической и спортивной культуры.

Критерием эффективности деятельности государства и общества в сфере физической и спортивной культуры детей и подростков является интенсивный прогресс физического и нравственного здоровья этой части

населения России как первостепенного по значимости фактора повышения культуры и качества жизнедеятельности современного и будущих поколений нашей страны.

Конечно, речь идет не о слепом копировании, а о серьезном анализе и выборе наиболее удачных концептуальных идей и технологий, способных в короткое время сделать процесс физического воспитания интересным и эффективным.

Организация учебного процесса по предмету "физическая культура" на основе новых технологий, как правило, оказывается значительно более эффективной, чем традиционные образцы организации физического воспитания. Содержательной предпосылкой такого заключения является изменение отношения учащихся к предмету "физическая культура", их высокая активность в процессе занятий, возрастающий уровень дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и, наконец, значительное повышение уровня физической подготовленности. Формирование информационной культуры специалиста, особенно в системе повышения квалификации, поможет разрешению насущных проблем физической культуры и спорта. Благодаря введению новых образовательных технологий в область "Физическая культура" появляются новые возможности физического воспитания детей и молодежи для формирования и укрепления их физического и нравственного здоровья на основе роста уровня их физкультурной образованности, воспитания культуры жизнедеятельности, успешной социализации.

Таким образом, путем целенаправленного и систематического применения новых технологий в области физкультуры создается возможность преодолеть косность существующей традиционной методологии, исключая для большинства детей реализацию их права на выявление их физических и спортивных способностей и определение собственного пути в освоении ценностей физической культуры.

Ханевская Г.В., Липовцева Е.Л.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ, КАК ФАКТОР ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Ряд философов (Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс и другие), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев и другие),