

ЛІТЕРАТУРА

1. Валеева Г. В. Развитие психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности в общеобразовательных организациях: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психолог. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Г. В. Валеева. – Екатеринбург 2014. – 21 с.
2. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Я. М. Герчак. – Новокузнецк, 2007. – 20 с.
3. Егорова Н. В. Профессионально-творческая самореализация будущих учителей музыки в воспитательной среде педагогического вуза : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Н. В. Егорова. – Курск, 2008. – 21с.
4. Чеглякова Н. Л. Творческая самореализация будущего педагога-художника в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Н. Л. Чеглякова. – Уфа, 2004. – 22 с.
5. Seedhouse D. Health : the foundations for achievement. Chichester John Wiley & Sons Ltd Publ. : 2001, 160 p.
6. Twaddle A. C. Health care reform around the world. Westport, Conn. : Auburn House, 2002. 419 p.

УДК 37.013.2

Гаврилова Н.М.

Национальный Технический университет Украины «КПИ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье исследуются актуальные вопросы педагогических основ физического воспитания школьников, молодежи и студентов.

Ключевые слова: организация исследования, физическое воспитание, двигательная активность, педагогическое мастерство.

Гаврилова Н.М. Педагогічні основи фізичного виховання. В статті досліджуються актуальні питання педагогічних основ фізичного виховання школярів, молоді та студентів.

Ключові слова: організація дослідження, фізичне виховання, рухова активність, педагогічна майстерність.

Gavrilova N. The pedagogical bases of physical education. If we look at questions about influence of moving activities concerning to need as itself we can see that these questions have the following bases: on the one hand it is need permissions; on the other hand it is application of need. Permissions for moving activities are the instructions which a teacher can do basing on psychophysical needs of students as well as on possibilities of physical exercises which are correctly used depending on necessity or need At first it is fight against hypodynamy or against deflections at health; the second variant is rising level of physical preparation that is it is development of physical qualities. At both cases physical load solves the task as concerned to correction and development of morphological and functional peculiarities of systems of a human organism at correspondence with worked aged normatives and medicine normatives. For all state educational establishments there are state tests; control normatives at correspondence with it is carried out quantitative and qualitative estimation of physical health state of students. From the pedagogical point of view application of physical exercises with calculation of aged as well as functional differences is the special mastership of a teacher concerning to a determination of their individual effectiveness and positive result. It is actually also because even junior students considerably differ on their physiological and physical parameters. We speak not only about genotype of students but also what kind of forms and means of moving activities are used at family education of students. That is why teacher meets with certain difficulties. If we look at physical culture as a task which requires solving we can see that it is not simple task because there are such positions at educational programm which are not simple. Not all questions which we can solve with the help of physical exercises there are at competition of a teacher. For example a teacher does not meddle in family education as well as at questions which are required help of a doctor.

Key words: organization of investigation, physical of education, motive activity, pedagogical mastership.

Актуальность Если взглянуть на вопросы о влиянии двигательной активности с точки зрения целесообразности, то увидим, что они сводятся к следующим основам: с одной стороны, к ее показаниям, с другой к ее применению [1.4.8]. Показания к двигательной активности - это предписание, которое может сделать преподаватель, тренер, врач, основываясь на психофизических потребностях ребенка, учащихся, студентов и возможностях физических упражнений, которые целесообразно использовались в зависимости от необходимости или потребности. В первом случае - это

борьба с гиподинамией или отклонениями в состоянии здоровья, во втором – это средство для повышения уровня физической подготовленности, то есть развития физических качеств. В обоих случаях физическая нагрузка решает задачу по коррекции и развитию морфофункциональных особенностей органов и систем организма человека в соответствии с принятыми возрастными и врачебными нормативами. Для всех учебных заведений – это государственные тесты, контрольные нормативы, в соответствии с которыми проводится количественная и качественная оценка состояния физического здоровья школьников, учащейся молодежи, студентов [2.3.5]. С педагогической точки зрения, использование физических упражнений с учетом возрастных, половых, функциональных различий представляет особое искусство преподавателя в плане определения их индивидуальной эффективности и положительного последствия. Это актуально и в связи с тем, что даже школьники младших классов существенно разнятся по своим физиологическим и физическим показателям. Речь идет не только о генотипе школьника, но и какие формы и средства двигательной активности использовались в семейном воспитании дошкольника. Учитывая разнообразие такого «воспитания», учитель физкультуры в школе «получает» ослабленных детей с не меньшим физическим разнообразием, сталкиваясь с бесчисленными затруднениями, требующими от него ежеминутного контроля и наблюдений за состоянием их здоровья, особенно за реакцией систем организма на мышечную нагрузку, а порой и вмешательством родителей, обеспокоенных за свое чадо [6.7]

Цель исследования

Проанализировать значение педагогических основ физического воспитания как неотъемлемого элемента педагогического мастерства в процессе формирования личности молодежи, студентов в современном высшем учебном заведении.

Методы исследований: анализ научно – методической литературы отечественных и зарубежных источников, педагогические наблюдения, анкетирование, метод поиска информации по сети Интернет.

Результаты исследования

Если посмотреть на физическое воспитание как на задачу, подлежащую решению, то она оказывается не из легких, поскольку показания учебной программы к использованию различных по характеру упражнений будут представлять такие положения, практическое применение которых не всегда может обеспечить их решение. Не все вопросы, решаемые с помощью физических упражнений находятся в компетенции преподавателя. Он, например, не всегда может вмешаться в семейное воспитание ребенка (это задача и государства), а также в вопросы, требующие врачебного вмешательства. Но если врач не имеет права вмешиваться в решение проблемы физической культуры в семье школьника, подбора специальных упражнений, определение их объема и интенсивности, то он должен ясно определить физическое здоровье школьника, указать цель и возможные формы его улучшения. Кроме того, роль врача не исключается и в практическом использовании упражнений, особенно с учащимися и студентами, с ослабленным состоянием здоровья. Сюда относится и профилактическая работа врача что касается необходимости развития двигательных способностей занимающихся в школе, в вузе. Приобретает важность и соблюдение врачебно-медицинских требований администрацией учебного заведения к условиям проведения занятий, определения гигиенических условий и требований, систематические осмотры и наблюдения за здоровьем школьников и др.

Многие просвещенные люди, сознавая недостатки нашей системы семейного физического воспитания детей не согласны с рекомендациями, которые им предлагают средства массовой информации (очень редкое явление!). Устойчиво держится мнение о том, что главное в воспитании – это развитие умственных способностей и в свою очередь родители озабочены тем, насколько много требуется для сохранения и развития физического здоровья учащейся молодежи. Для директора школы, работников Министерства образования и науки, 3-х разовые занятия по физкультуре в школе слишком большая «роскошь», что и проявляется в замене уроков физкультуры другими предметами. Та же картина наблюдается и в вузах, когда физическое воспитание определенное объемом 4 часа в неделю по расписанию на всех курсах, объявляется чуть ли ни наивысшим достижением в образовательной программе. Может быть и так, если бы даже и это предписание соблюдалось администрацией во всех вузах. На деле увы! Все далеко не так.

Здесь необходимо понимание того, что речь идет об уравновешенности образовательного процесса в согласованном соблюдении требований к физическому здоровью студентов и теоретическому разделу подготовки. Но, к сожалению, в существующей педагогической системе образования предпочтение отдается умственной нагрузке; при этом забывается то, что в сочетании с физической она становится значительно эффективней. И нельзя говорить о том, что мозг должен «брать вверх» над мышцами, нарушая этим понятие о целостности организма. Действительно, в нашем цивилизованном обществе все жизненные затруднения решаются преимущественно посредством умственных способностей, а физические качества на первый взгляд, не столь востребованы, что постепенно вызывает к ним определенное пренебрежение. Никто не видит необходимости становится «атлетом», когда «борьба за жизнь» ведется преимущественно словом и пером. Отсюда и точка зрения, что детям нельзя давать физическую нагрузку, даже оптимальную, поскольку в социальном смысле, она теряет свою значимость. Но здесь следует признать и такой факт, что общая продолжительность жизни человека существенно зависит от физического здоровья. Это видно из

многочисленных исследований, в которых показаны факты преждевременного старения молодых людей. Более 50% студенты I-IV курсов с паспортным возрастом 17-22 года имеют реальный физиологический возраст 36-39 лет, т.е. старше самих себя по функциональному состоянию на 17-20 лет, хотя в отношении умственных способностей студенты украинских вузов выглядят примерно одинаково со своими зарубежными сверстниками, у которых в отдельных случаях физиологический показатель ниже биологического. Следовательно, было бы совершенно логично, не жертвуя умственными способностями, приобрести двигательные навыки, которые в совокупности существенно повышали бы потенциал активной личности. Поэтому общая культура человека - это единая целостность культуры образовательной и физической. При этом не следует забывать, что физическое качество первой необходимости - здоровье. Здоровье не совместимо с гиподинамией, а умственными способностями могут пользоваться во всей полноте только люди совершенно здоровые. Поэтому физические упражнения необходимы даже тем, кто хочет заниматься только умственной работой, что и делали известные ученые. В противном случае, если нет времени на содержание в порядке физического здоровья, следует искать такие непродолжительные нагрузки, которые бы имели для здоровья самые благоприятные последствия. Даже в том случае, если наше физическое воспитание будет находиться в гигиенических пределах. Для того, что бы гимнастика ребенка согласовалась с требованиями гигиены, она должна отвечать требованиям и нравственного физического свойства. К тому же, она должна иметь веселый характер, выполняться на свежем воздухе и в значительной степени усиливать дыхательную функцию. Это относится к положительным требованиям. Но есть и другие, которые возможно назвать отрицательными: физическая нагрузка не должна препятствовать росту ребенка или деформировать форму и строение костно-суставной системы. Ребенок нуждается в упражнении и первое требование не подавлять в нем склонности к двигательной активности. А между тем, с одной стороны, принуждение к слишком строгой дисциплине, которая вызывает чрезмерную неподвижность, способно породить у ребенка привычки, уменьшающие естественную потребность в движениях. С другой стороны, сложная по координации и трудная по исполнению гимнастика может оттолкнуть ребенка и сделать упражнение для него неприятным, непривычным и оттого особенно трудным.

Следовательно, для начала разумного физического воспитания следует несколько ослабить умственную нагрузку, связанную с изучением школьных дисциплин, и разрешить школьникам более свободное поведение. При выборе упражнений необходимо в расчет брать отношение к ним учащихся, не лишая их удовольствия выполнения упражнений. Уроки по физкультуре должны быть интересными, эмоциональными; в противном случае дети никогда не получат к ней склонности и не извлекут для себя ни какой пользы. Удовольствие необходимо ребенку с точки зрения физического здоровья, поскольку оно пробуждает в нем жизненную энергию, способную усилить деятельность всех органов и систем, обеспечивающих двигательную активность. Оно необходимо ему и с позиций нравственного здоровья. С точки зрения функциональной деятельности мозга, привлекательность упражнения - самое главное его достоинство. Только удовольствие может отдалить утомление мозга, а не только активная мышечная работа. Только удовольствие делает из упражнения рекреацию, то есть отдых и развлечение. А для детей, испытывающих школьную перегрузку, нет более определенного требования, чем активное восстановление. Ребенок нуждается в привлекательности физической нагрузки и все признают, что он не всегда обнаруживает предрасположенность к спортивной гимнастике, так широко распространенной в школах. Следовательно, нужно искать более приемлемые формы упражнений с эмоциональным оттенком, что по существу относится к подвижным или спортивным играм по упрощенным правилам.

Для повышения эффе́кта упражнений, они должны в значительной степени усиливать дыхание занимающихся детей. Усиление дыхательной функции дает двойную пользу: она обогащает кровь кислородом и увеличивает объем легких. Ребенку нужны упражнения, позволяющие энергично работать дыхательным мышцам, а это циклические действия - ходьба, бег, плавание, лыжный спорт и др. Во всех подвижных играх базовыми движениями является бег, который наиболее соответствует потребностям ребенка. Ребенок развивается во всех направлениях - антропометрическом (рост, вес) и функциональном (органы, системы). Чрезмерные мышечные усилия, как в отношении отягощений, так и в объеме их реализации, задерживают рост детей и могут истощать нервную систему. До определенного возраста (9-11 лет) ребенку в определенной степени противопоказаны занятия на гимнастических снарядах и другие виды спорта, требующие проявления силовых способностей. Следует помнить, что основная задача физического воспитания для детей младшего возраста - воспитание двигательных способностей, а не развитие физических качеств. Укрепление физического здоровья есть основной целью использования двигательной активности. Наиболее эффективны в этом возрасте простые и легкие упражнения, дающие детям много движений и подвижности без чрезмерных усилий; этому наиболее соответствуют подвижные игры. После таких игр ребенок чувствует то благословенное состояние усталости, которое возникает от усиленной деятельности органов и систем, в сочетании с мышечной работой. У него не наблюдается состояние утомления, которое может быть результатом напряженного внимания или усиленного напряжения волн. После игры ребенок устает, но не испытывает утомления. Именно в состоянии легкой усталости происходит наиболее эффективная «выработка» эндорфинов - «гормонов счастья».

Рассматривая гигиенические требования к физической нагрузке детей, мы наблюдаем, что подвижные игры

вполне удовлетворяют их естественную потребность в движениях. Позвоночник ребенка очень пластичен и «вредные» положение тела в этом возрасте опасны тем, что деформируется костная система, возникают нежелательные искривления. Здесь важно сделать вывод о том, что упражнения, требующие от ребенка движений, к которым тело еще не приспособлено и заставляющее позвоночник, голову и конечности принимать вынужденные положения, должны сводиться к минимуму. В играх все движения естественны и инстинктивны, все положения тела какие только может принимать ребенок, соответствуют его возрастным возможностям.

Из всех гигиенических требований, наиболее важным является проведение занятий физическими упражнениями желательно на «чистом воздухе». Ребенок нуждается в повышенном потреблении кислорода и упражнения благотворны для него тем, что позволяют ему поглощать кислород в большем количестве. Чистый воздух - это главное преимущество в гигиене двигательной активности человека независимо от возраста. Здесь можно выделить такой аргумент: для ребенка предпочтительнее жизнь на свежем воздухе без упражнений, чем упражнения в помещении со спертым воздухом.

По мере развития и роста детей, их органические потребности и возможности изменяются. И кроме аэробной нагрузки, юношам нужна работа для развития мышц, объем которых увеличивается от повторных сокращений мышечных волокон. После 14-15 лет, по мере укрепления костно-мышечной системы, для школьников возможна и силовая нагрузка для отдельных мышечных групп и реализация своих возможностей в различных видах спорта, в том числе и с силовой направленностью. Но в тоже время преобладающими должны быть упражнения с общефизической направленностью, так как они являются доступными и разнообразными. Целесообразно в этом возрасте закладывать координационный запас движений - динамический и вариативный, расширяющий приспособительные двигательные возможности школьников. Следовательно, морфофункциональное развитие молодого человека не ограничивается узкоспециализированными действиями; ему нужны и упражнения, развивающие ловкость и подвижность. Использование упражнений, способствующих развитию специализированных качеств в зависимости от вида спорта, возможно откладывать на тот возрастной период, когда произошло полное функциональное формирование органов и систем человека. В крайнем случае, изолированное развитие физических качеств в своей последовательности не должно оказывать отрицательное влияние на морфофункциональное развитие детей, подростков и юношей, точно так же, как в умственном развитии идет последовательное накопление знаний.

ВЫВОДЫ

1. В данной работе мы хотели показать, что организация физического воспитания – это педагогический процесс и неотъемлемая часть общей системы воспитания. В какой-то степени необходимо связать с этим и высказывание «здоровый дух в здоровом теле», что подчеркивает полную взаимосвязь физического здоровья с нравственным и духовным потенциалом.

2. Естественно, что физическая подготовка будет не полной мере, если она развивается явно недостаточно в наш «ядерный» век, когда нервная впечатлительность чрезмерна, воля так слаба, а воображение непомерно возбужденно.

3. Есть новые подходы к использованию новых физических упражнений, имеющие нравственные цели и методы их реализации. Слишком ранняя специализация физической культуры должна включать и нравственные элементы воспитания, которые чрезвычайно важны в педагогическом отношении для детей и подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко., Л.А. Рапорт, - М.: Альфа, 2003, - 652с.
2. Безпалько В.П. Основы теории педагогических систем / В.П. Безпалько. – Воронеж: Из-во Воронежского ун-та. - 304с.
3. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально – педагогічна умова ставлення особистості у підлітковому віці: автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.05 / О.В. Вакуленко. Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова.- 2004. -21с.
4. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник. / В. Л. Волков –К.: «Освіта України», 2008. – 310с.
5. Домашенко А.В. Організаційно – педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дисс... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / А.В. Домашенко. – Л.: 2003. -346с.
6. Associations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // Prev Med – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.
7. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. 199 p.
8. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sport Medicine – 2006 – V. 36. – P. 767 – 780.