

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ГИМНАЗИИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

А.М. Киптик

Аннотация. В статье рассматривается проблема оптимизации двигательной активности учащихся гимназии в процессе физического воспитания, отражены возможные пути решения данной проблемы. Основное внимание в работе автор акцентирует на формирование мотивации гимназистов к занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Характеризуются главные приоритеты освоения гимназистами учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Введение

Проблема оптимизации двигательной активности учащихся гимназии в процессе физического воспитания весьма актуальна и, несомненно, требует особого внимания.

Актуальность проблемы определяется тем, что в условиях модернизации современного общества одной из приоритетных задач государства выступает всесторонняя забота о приобщении подрастающего поколения к здоровому образу жизни. В настоящее время установлено, что двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения учащихся, детерминированная не только социально-экономическими условиями общества, организацией физического воспитания, но и функциональными особенностями и возможностями подростков.

При этом одним из путей решения поставленной проблемы может стать всестороннее изучение особенностей освоения гимназистами учебного предмета «Физическая культура и здоровье», позволяющее усваивать определенную систему основных умений и навыков ведения здорового образа жизни; мобильно ориентироваться в изменяющихся социально-экономических условиях. Известно, что достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий, а напряженная двигательная активность, особенно в подростковом возрасте, приводит к снижению функциональных резервов организма, и развитию утомления [1]; [3]-[7].

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показало, что на сегодняшний день большое значение приобретает направленность гимназического образования на развивающее

обучение, формирование и развитие интеллектуальных умений учащихся, их нравственное и духовное развитие. При этом подготовка гимназистов к эффективной интеллектуальной деятельности не сводится только к расширению и обогащению познавательной сферы, а направлена, прежде всего, на воспитание свободной личности, обладающей широким мировоззрением и нравственными ориентирами.

В этой связи, важной представляется точка зрения В.А. Лаврентьева о том, что «Современное гимназическое образование призвано содействовать развитию личности с твердой мировоззренческой позицией, позволяющей ориентироваться в общественных процессах и явлениях, осуществлять осознанный выбор той или иной точки зрения, жизненной позиции, а также определяющей поведение в конкретных жизненных ситуациях» [1, 143].

Необходимо отметить, что гимназия – учреждение общего среднего образования, функционирующее в составе V–XI классов, в котором осуществляются обучение и воспитание на II и III ступенях общего среднего образования с изучением отдельных учебных предметов на повышенном уровне, реализуется программа воспитания и защиты прав и законных интересов детей, находящихся в социально опасном положении, а также могут реализовываться образовательная программа начального образования, образовательная программа специального образования на уровне общего среднего образования, образовательная программа дополнительного образования детей и молодежи, образовательная программа профессиональной подготовки рабочих (служащих), программа воспитания детей, нуждающихся в оздоровлении. Для реализации образовательной программы начального образования в гимназии дополнительно открываются I–IV классы [2].

В связи со сказанным существенное значение приобретает изучение состояния разработанности проблемы «Оптимизация двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Обращение к данному вопросу вызвано необходимостью оптимизировать двигательную активность учащихся гимназии с учетом ее правильной организации, в качестве которой могут выступать формирование мотивации гимназистов к занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Значительный интерес для нашего исследования представляли идеи в области физического воспитания, содержащиеся в трудах В.К. Бальсевич, В.А. Запорожца, о том, что содержание физической активности человека составляет его систематическая мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование.

Существенной предпосылкой разработки данной проблемы явились исследования В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышевой, В.И. Усакова,

А.И. Кравчук, М.И. Сергеева, В.В. Шабунина, Л.К. Сидорова, Е.Н. Савчук. В них раскрываются социально-психологические механизмы и закономерности взаимообусловленности физического воспитания и развития личности ребенка.

Более тесно с проблемой нашего исследования связана большая группа работ, в которых рассматриваются различные аспекты оптимизации двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания. В работах Е.К. Алимовой, Л.А. Алифанова, М.В. Антроповой, М.Я. Виленского, Е.А. Коротковой, В.И. Лях, Н.В. Масягиной, Ю.А. Пеганова представлены основные положения теории физической культуры, базирующиеся на целеполагании формирования всесторонне гармонически развитой личности, показана роль двигательной активности в развитии потенциалов организма.

Ряд теоретических и методических выводов по проблеме оптимизации двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания содержат работы Л.А. Алифановой, Н.Ф. Байдаловой, В.В. Бойко, В.М. Волкова и других педагогов.

Тот факт, что двигательная активность совершенствует физические кондиции, повышает работоспособность, общеизвестен. Он подтвержден неоднократно в специальных экспериментах и наблюдениях.

- по мнению В.К. Бальсевича, методологической основой познания сущности феномена физической активности должен стать эволюционный подход, который даст возможность эффективно изучить физические возможности и резервы человеческого организма на основе учета социально-биологических закономерностей. При этом, как утверждает ученый, сравнительное изучение естественного и интенсивно стимулируемого развития физической активности человека позволит найти подходы к разработке оптимальных двигательных режимов учащихся [3];

- развитие представлений о биологической сущности потребности в двигательной активности связано с работами М.Р. Могеновича, который для обозначения этого понятия ввёл термин «кинезофилия» и обосновал положение о том, что выраженность внутренней потребности в движениях генетически обусловлена и существенно различается у разных людей [4];

- А.А. Маркосян, рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора [5];

- Э.А. Степаненкова определяет двигательную активность как основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, как биологическую потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие [6];

- Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов предлагают определять двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека [7];

- по мнению А.Г. Щедриной под двигательной активностью следует понимать неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов [8].

Перечисленные направления в исследовании проблемы оптимизации двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются важными и значимыми для педагогической науки. Однако анализ исследований показал, что данная проблема практически не затрагивалась в научных исследованиях и отдельные аспекты данной проблемы подвергались изучению частично. Все вышеизложенное дало нам основание утверждать, что имеется противоречие между многообразием исследований в данной области и отсутствием работ, изучающих оптимизацию двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Необходимость устранения указанного противоречия свидетельствует об актуальности темы, выбранной для исследования.

Следует особо подчеркнуть, что для раскрытия специфики обозначенной проблемы особое значение имели такие статусные документы, как: Кодекс Республики Беларусь об образовании; Закон Республики Беларусь «Об общем среднем образовании»; Уставы гимназий; Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. Эти нормативные акты в полной мере отражают деятельность современных гимназий. Анализ учебных программ гимназий по предмету «Физическая культура и здоровье» показал, что освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение гимназистами базового физкультурного образования. А регламентированная двигательная активность учащихся на учебных занятиях направлена в первую очередь на достижение оздоровительного эффекта. При этом основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся [9].

Однако, анализируя в целом организацию занятий по предмету «Физическая культура и здоровье» в гимназии, а также отношение к ним гимназистов, можно отметить следующие тенденции: снижение интереса и недостаточную мотивацию к занятиям, особенно в традиционных формах; недостаточную готовность к организации самостоятельных форм занятий.

В контексте рассматриваемой проблемы необходимо подчеркнуть, что потребность организма в двигательной активности индивидуальна и

зависит от многих физиологических, социально-экономических, культурных факторов. Как отмечает В.П. Куликов, двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы и уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Поэтому, по убеждению ученого, для полноценного функционирования организма необходим, прежде всего, определенный уровень физической активности [10].

Выводы

Таким образом, анализ результатов исследования позволил констатировать, что оптимизация двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» возможна, если разработано и реализовано программно-методическое обеспечение физического развития и воспитания гимназистов, нацеленное на оптимизацию двигательной активности путем увеличения двигательного компонента на уроке «Физическая культура и здоровье»; будет сформирована мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями, в дальнейшем способствующая оптимизации двигательной активности.

При соблюдении этих педагогических условий, как показало исследование, значительно усиливаются оздоровительный, воспитательный и развивающий эффекты физкультурных занятий, направленных на повышение двигательной активности гимназистов.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лаврентьев, В.А. Гимназия как гуманитарное образовательное учреждение / В.А. Лаврентьев // Педагогика в поисках идеала научности, целей и ценностей образования: материалы Международной конференции памяти И.Я. Лернера [Научное электронное издание комбинированного распространения]. – Владимир, 2002. – С. 143-145.
2. Кодекс Республики Беларусь от 13.01.2011 № 243-З, статья 156. п.7.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Могендович, М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М.Р. Могендович. - Л.: Медгиз, 1972. - 429 с.
5. Маркосян, А. А. Развитие человека и надежность биологической системы // Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. — М.: Медицина, 1969 – 575 с.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

7. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

8. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 132 с.

9. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. – Минск: НИО, 2016.

10. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности. Физиология, валеология, реабилитология / В.П. Куликов, В.И. Киселев. – Новосибирск: Наука, 1998. – 145 с.

OPTIMIZATION OF THE MOTOR ACTIVITY OF GYMNASIUM STUDENTS IN THE DEVELOPMENT OF THE ACADEMIC SUBJECT «PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH»

A.M. Kiptik

Summary. The article considers the problem of optimization of the motor activity of the gymnasium students during the lessons of physical education, possible solutions to this problem are also reflected. The author's main focus is the formation of motivation in schoolchildren to enjoy the lessons of physical culture and to encourage independent physical exercises. The main priorities of the development of students' comprehension of the educational subject "Physical education and health" are also characterized.