Актуальные проблемы физического воспитания

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.   
В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества целью физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение детьми основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом необходима целенаправленная работа с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств.  
Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем.   
  
Актуальность данной темы обусловлена растущим беспокойством общества в связи с ухудшением здоровья, физического развития, работоспособности населения в целом, детей в особенности.   
Цель – определить особенности физического воспитания детей разного возраста  
Объект – физическое воспитание  
Предмет – особенности физического воспитания в зависимости от возраста.

Задачи:  
- определить сущность и значение физического воспитания;   
- изучить функции и задачи физического воспитания;  
- изучить средства и методы физического воспитания;  
- выявить особенности физического воспитания детей разного возраста.  
  
 Теоретические аспекты проблемы физического воспитания детей  
 Сущность и значение физического воспитания  
Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности.   
Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.  
Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Физическое воспитание осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания.   
Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация.   
Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся.   
Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно.

В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием.   
В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узко утилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся не получают его в достаточном объеме.   
В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного поведения. «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства средних заведений. Все это позволяет рассматривать проблему общего для всех физкультурного образования как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную.  
Одной из проблем, требующих последовательного решения, является преемственность физического воспитания в общеобразовательной школе. Об этом свидетельствуют различные названия учебной дисциплины, отсутствие преемственности целевых установок физического воспитания, недостаточная преемственность содержания практического и теоретического разделов учебного материала, несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности в школе, ПТУ и высших учебных заведениях.   
Воспитание ребенка в семье является важным фактором его физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья. Эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей, вчерашних учащихся и студентов. В то же время в подавляющем большинстве семей родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей. Это свидетельствует о проблеме подготовки учащихся старших классов и к физическому воспитанию в семье.

Причина этой проблемы заключается в несоответствии полученного физкультурного образования тем требованиям, которые предъявляет жизнь к учащимся после окончания обучения. Следствием этой проблемы являются отклонения в физическом, психическом, интеллектуальном развитии, состоянии здоровья детей, дающие тяжелые рецидивы в последующей их жизни.   
Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема укрепления здоровья школьников. В настоящее время она решается недостаточно эффективно. С возрастом число здоровых учащихся уменьшается. Это отражает общую тенденцию снижения уровня здоровья населения, зависящую от комплекса факторов.  
На здоровье более полумиллиона учащихся, проживающих в неблагоприятных экологических условиях и особенно на территориях, загрязненных радионуклидами, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий. Они приводят к росту числа учащихся и студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема дифференцированного учебно-методического комплекса физического воспитания, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни является одной из проблем, требующих решения.  
Физическое воспитание является сильнодействующим фактором воздействия на организм. Состав учащихся неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших является проблема индивидуализации физического воспитания.   
Реализация перечисленных проблем существенно осложняют недостатки кадрового, материально-технического, информационного обеспечения, врачебного контроля за здоровьем детей и учебным процессом по физическому воспитанию, научного обеспечения, разработки современного учебно-методического комплекса для физического воспитания.  
 **Функции и задачи физического воспитания**Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям.   
Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужит интересам общества: борьбе с распущенностью, алкоголизмом, наркоманией и т.п.   
Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры, созерцание спортивной борьбы, проявления мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение.   
Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе.   
Общекультурная функция, которая заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием.  
Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны.   
1. Укрепление здоровья и закаливания организма школьников, содействие из правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Сохранение здоровья русской нации является государственной задачей. Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.   
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе.   
3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.   
4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, посредством внешкольной и внеклассной работы, однако чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях.   
5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.   
6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов.

**Содержание физического воспитания**  
Содержание физического воспитания школьников определяется комплексной программой для учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. Она устанавливает единый, гигиенически обоснованный физкультурно-оздоровительный режим школы, обеспечивающий физическое развитие детей в органическом единстве с их трудовой и профессиональной подготовкой, умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.   
Первая часть программы включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые осуществляются в режиме учебного дня. Для всех классов с разной в зависимости от возраста интенсивностью, проводятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, физкультурные упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах. В школах и группах продленного дня для учащихся 1-VIII классов организуются ежедневные физкультурные занятия, чередующиеся с самоподготовкой, занятиями искусством, самодеятельностью. Ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия способствуют организованному отдыху детей, решению проблемы дисциплины в школе.  
Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.   
Вторая часть программы - собственно уроки физической культуры. Таким образом, на уроках происходит постепенное нарастание сложности как самих видов физкультурно-спортивной деятельности, так и упражнений внутри каждого вида. В комплексной программе для каждого класса разработаны требования к учащимся, учебные нормативы по усвоению навыков, развитию двигательных качеств. Педагогам рекомендуется строго учитывать физические и моральные возможности каждого школьника, осуществлять продуманный, дифференцированный подход в процессе физического развития детей, формирования у них умений и навыков самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.  
Третья часть комплексной программы посвящена внеклассным формам занятий физической культурой и спортом. Для начальных классов предлагается создание групп общей физической подготовки, кружков физической культуры по гимнастике, плаванию, настольному теннису, конькам, бадминтону. В V-VI классах занятия групп общефизической подготовки становятся более разнообразными, физкультурные кружки уступают место спортивным секциям по гимнастике, легкой атлетике и игровым видам спорта: баскетболу, футболу, хоккею. Подростки VII-VIII классов могут продолжать посещение группы общей физической подготовки; в секциях осваивать технику по отдельным видам спорта; участвовать в лыжных гонках, туристских походах. Юноши и девушки IX-XI классов также занимаются в группах общей подготовки, совершенствуют свое мастерство в спортивных секциях, овладевают военно-прикладными специальностями.  
Четвертая часть комплексной программы включает в себя общешкольные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В школах проводятся ежемесячные дни здоровья и спорта. Это направлено на достижение всеобщности физического воспитания детей во внеклассной работе.