

# ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

**Недооценка роли физической культуры уже привела к негативным последствиям, в том числе к ухудшению состояния здоровья населения. Одна из основных причин такого положения — отсутствие самостоятельных занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни, что, в свою очередь, обусловлено недостатком специальных знаний и умений. Исправить положение можно лишь изменив отношение к физической культуре самых широких слоёв населения. По глубокому убеждению автора, этого можно добиться, только повысив качество общего образования в области физической культуры в период обучения в школе.**



**Виктор Лукьяненко,** заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры Ставропольского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор

Практика свидетельствует, что теоретические и практические основы общеобразовательного предмета «Физическая культура» остаются не освоенными подавляющим большинством выпускников общеобразовательных учебных заведений. Этим обусловлена насущная необходимость радикальных мер, направленных на модернизацию системы общего физкультурного образования в стране. Однако эта проблема относится к числу тех, которые не сразу поддаются решению.

Наряду с объективными причинами это обусловлено и целым рядом обстоятельств субъективного характера. К ним следует отнести прежде всего следующие:

- Неверная ориентация большинства специалистов и общественного мнения в целом об основном предназначении уроков физической культуры. Их главным результатом должно быть достижение необходимого уровня образованности в области физической культуры, а не только эффект в повышении двигательной активности учащихся.
- Слабая методическая разработанность технологического подхода к предмету, основанного на приоритете образовательной направленности учебных занятий по физической культуре в школе. Фактическое отсутствие методик, позволяющих измерить (зарегистрировать) эффект от обучения, количественно выраженного в показателях физического развития, двигательной подготовленности, улучшения здоровья и др.

Сами по себе знания не оказывают непосредственного влияния на укрепление здоровья и показатели физического развития учащихся. Потребность в занятиях физическими упражнениями сопутствует желаниям человека вести определённый образ жизни и складывается на основе многих аспектов личного и общественного опыта. И здесь ключевое значение имеет то, что мотивация и потребности возникают не как итог «внешних» воздействий, а как результат включения индивида в социальную практику. Следовательно, если мы хотим, чтобы знания «заработали» и принесли пользу, необходимо совмещать их с активной физкультурно-спортивной деятельностью. При этом обязательное условие — такая организация, которая стимулирует стремление к поиску и освоению новых знаний. Только эти основания могут обеспечить необходимый *социально значимый* эффект физического воспитания в современной школе.

Однако, по глубоко утвердившейся традиции, достижение результата в физическом воспитании оценивается по выполнению физических упражнений. Между тем широко известно, что достичь положительного эффекта можно только при обязательном соблюдении одного из важнейших условий — *методически грамотного использования физических упражнений на основе знаний правил и основных закономер-*



ностей их применения с обязательным учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого человека. Без соблюдения этого условия само по себе выполнение физических упражнений не только не гарантирует положительный результат, но и чревато весьма серьёзными негативными последствиями для здоровья человека.

Вместе с тем в практической физкультурно-педагогической деятельности главная беда как раз в том, что в содержании учебного предмета «Физическая культура» выделяются либо *рекреационно-оздоровительная*, либо *спортивно-тренировочная* направленность.

При этом его образовательная основа, как правило, вообще выпадает из поля зрения практических работников, несмотря на то что именно она составляет основу содержания любого учебного предмета. В результате не реализуется глубинная интегративная сущность этого предмета, связанная с социокультурным развитием человека. Возникает разрыв между физической и общей культурой личности, что значительно снижает потенциальные воспитательные и общеобразовательные возможности предмета «Физическая культура», а также его роль в решении проблемы здоровья и физического развития учащихся.

Ещё одна из причин, обуславливающих низкую эффективность предпринимаемых попыток реформировать физкультурное образование, — недостаточное проникновение в суть проблемы, отсутствие системности в подходе к ней. Это проявляется в желании немедленно получить ощутимый положительный эффект — повысить уровень здоровья и двигательной подготовленности учащейся молодёжи.

В самом таком подходе нет ничего предосудительного. Плохо то, что он осуществляется на фоне явно недостаточного внимания к формированию специальных знаний, мотивационно-ценностных ориентаций. Весь смысл и непреходящее значение учебной работы заключается

в том, что в процессе обучения должен быть заложен фундамент, обеспечивающий физическую культуру личности, важнейшие составляющие которого — здоровье и потребность в двигательной активности.

Принципиально важно понять, что не существует простого, прямолинейного пути решения такой сложной проблемы, как формирование физической культуры личности и общества, укрепление здоровья нации. К сожалению, это пока не находит должного понимания среди специалистов-практиков, руководителей органов образования, учёных, занимающихся проблемами школьной физической культуры. Пожалуй, только этим можно объяснить их абсолютно бесплодные «лобовые атаки» на эти проблемы. Они, как правило, основаны на сугубо прагматических подходах (простое увеличение времени двигательной активности, повышение её объёма, интенсивности, подмена учебных занятий по физической культуре в школе занятиями тренировочного характера, физкультурно-оздоровительными мероприятиями и т.п.), рассчитанных на получение немедленного эффекта.

В этой связи пора бы, наконец, обратить внимание на истине вопиющий факт: несмотря на весьма значительное (по общему объёму) количество времени, отведённого на преподавание учебного предмета «Физическая культура», подавляющее большинство выпускников общеобразовательных учебных заведений абсолютно безграмотны в области физической культуры. Даже финалисты областных, краевых и республиканских олимпиад плохо понимают сущность понятия «физическая культура личности».

Главная причина невежества в том, что в практике преподавания учебного предмета «Физическая культура» фактически отсутствует учебная информация, то есть то самое главное, что в других общеобразовательных дисциплинах выполняет роль основного средства обучения.

И здесь нельзя оставить без внимания вопрос о содержании общего физкультурного образования. При этом необходимо руководствоваться одним из кардинальных положений, определяющих назначение образования в XXI веке: суть образования заключается не столько в том, чтобы чему-то научить, что-то сформировать, сколько в том, чтобы *обнаружить, поддержать, развить в человеке механизмы самореализации, саморазвития, самозащиты, самоопределения*. Сиюминутная вовлечённость детей в занятия физическими упражнениями, широко воспринимаемая в настоящее время как основная цель и главный результат педагогического процесса по физической культуре в школе, вовсе не отражает его сущность, не определяет физическую культуру занимающихся и не соответствует запросу общества в этой сфере. Решающим является привлечение учащихся к самостоятельным, то есть реализуемым по собственной инициативе занятиям. «Пробный камень» образования — приобретаемая человеком способность к самостоятельному осуществлению определённого круга деятельности. Естественно, что



всё это в полной мере относится и к физкультурному образованию, и к физическому воспитанию.

На этом фоне весьма странно выглядят сомнения известных специалистов сферы физической культуры в том, что учащиеся смогут самостоятельно заниматься физическими упражнениями и что подготовка к таким занятиям должна быть главным содержанием учебного процесса по физической культуре в школе.

К сожалению, система физкультурного образования в нашей стране фактически отсутствует, а значит, отсутствует и фундаментальная основа для самообразования, самовоспитания, физического самосовершенствования. Так называемое общее среднее физкультурное образование не является таковым, так как не выполняет свою главную функцию — обеспечение базовых условий для последующего успешного самоопределения и самосовершенствования в сфере физической культуры. Реальный путь для приобщения школьников к самостоятельным занятиям давно и хорошо известен в теории и практике педагогики: это вооружение учащихся необходимыми знаниями и способами их рационального использования в практике физического самосовершенствования. Такой подход полностью соответствует не только задачам физкультурного образования, но и духу всей образовательно-воспитательной системы современного общества. Он взят на вооружение преподавателями всех других общеобразовательных дисциплин. Только для специалистов в сфере физической культуры он почему-то оказался «неведомым». Ведь нельзя же действительно вести серьёзный разговор об образовании, игнорируя при этом его главные сущностные основания. Именно в самостоятельных формах физкультурно-спортивной деятельности занимающийся становится «сам себе тренером», для которого собственная телесность является и целью, и формой саморазвития. В других же формах спортивных занятий человеческий организм, тело человека — лишь средство для достижения какой-то внешней цели (выполнение норматива, победа в соревнованиях и т.п.).

Напротив, в условиях самостоятельности полный цикл физкультурной деятельности как бы концентрируется и воспроизводится в самом человеке. Происходит овладение собственной духовной сферой для физического самосовершенствования, *самостоятельные занятия превращаются в процесс самопознания, самосозидания и воспроизводства в себе самой ценности физической культуры*. Социально значимого эффекта в укреплении здоровья не следует ожидать даже от ежедневных обязательных учебных занятий по физической культуре в школе, если они будут посвящены только выполнению физических упражнений, т.е. двигательному натаскиванию.

В качестве альтернативы этим подходам автором разработана образовательная концепция, в основе которой лежат идеи фундаментализации образовательного процесса по физической

культуре в школе, с опорой на уникальный по своей природной сути общеобразовательный потенциал этого учебного предмета.

В соответствии с такими представлениями главным содержанием учебного предмета «Физическая культура» должно быть предоставление учащимся возможности получения информации, позволяющей осознать жизненную необходимость приобретаемых двигательных умений и навыков, овладение способами их творческого применения для достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Общее образование в области физической культуры призвано выполнять роль важнейшего фактора, обеспечивающего полноценную жизнь, полное раскрытие самых разнообразных способностей, достижение мастерства в любом виде профессиональной деятельности. Главное условие, способное обеспечить выполнение этой функции, — модернизация содержания предмета «Физическая культура» в школе. Тогда он утратит признаки неполноценности в сравнении с другими предметами учебного плана школы, и физкультуру не будут предлагать чем-то заменить либо вынести за рамки учебного расписания. Она приобретёт свойства одной из фундаментальных, системообразующих основ системы общего среднего образования.

При разработке обновлённой образовательной политики в области физического образования, его модернизации государственные и общественные институты страны должны продемонстрировать решимость и последовательность. Совершенно очевидно, что учебную работу по физической культуре в школе не удастся радикально изменить в ближайшее время. Однако при этом надо помнить, что из малых изменений при условии их устремлённости к всесторонне обоснованной и ясно очерченной цели получаются большие перемены... **НО**