

ПРОГРАММА: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Георгий Зайцев, доктор педагогических наук, г. Санкт-Петербург

В настоящее время официальная «физическая культура» остается одним из основных направлений оздоровительной работы в школах. Однако анализ показывает, что как раньше, так и сегодня забота о физическом воспитании подрастающего поколения носит больше пропагандистский, нежели подлинно научный характер. В школьной практике по-прежнему преобладает «нормативный» подход к физическому воспитанию. В то же время многие специалисты указывают на необходимость переориентации физкультурных занятий с подготовки к выполнению нормативов на воспитание здорового образа жизни. Несмотря на это валеологическое направление в физическом воспитании до сих пор не получило должного научного обоснования.

Причины сложившегося положения большинство учителей и специалистов связывают с недостаточным количеством занятий, отведенных программой на физическое воспитание. Такое понимание проблемы нередко побуждает к экстенсификации учебной программы, то есть введению дополнительных уроков физической культуры, что действительно в ряде случаев способствует росту физической работоспособности занимающихся к концу учебного года. Однако этот рост, как показывают наблюдения, чаще всего носит временный характер. После летних каникул физическая работоспособность большинства занимающихся по существу возвращается к исходному уровню. Причина одна: в процессе занятий у занимающихся не формируется потребность в физическом самосовершенствовании. Таким образом, экстенсификацию в рамках традиционного (нормативного) подхода в физическом воспитании (с валеологической точки зрения) нельзя считать оправданной, так как она не обеспечивает главного — формирование мотивационной основы физкультурной деятельности.

Чтобы разработать подлинно научную концепцию реформирования физического воспитания и соответствующую программу, необходимо определить побудительные основания двигательной активности детей различного возраста. Только тогда процесс физического воспитания можно будет представить по-новому, а именно как процесс формирования у занимающихся такого набора и такой

иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для их соматического статуса и здоровья в целом:

1. Спортивную подготовку (в рамках школьного образования), следует рассматривать как особую форму физкультурной деятельности, где доминирующей становится задача более полного развития всего комплекса двигательных способностей в рамках того вида спорта, к которому занимающиеся имеют наибольшую предрасположенность.

2. Способы физического совершенствования и спортивной подготовки разрабатываются учителями с учетом собственной профессиональной подготовленности и так называемых «местных условий». К способам физического совершенствования можно отнести «Атлетизм», «Аэробiku», «Закаливающий бег», «Велокросс», «Спортивные игры» (без направленности на подготовку к соревнованиям) и т.д. В начале каждого учебного года разработанные способы физического самосовершенствования и спортивной подготовки (в форме рекламы) следует предлагать учащимся 5–8 классов с тем, чтобы они сделали свой *выбор*. Сделав выбор своего «способа», ученики обязаны им заниматься в течение всего учебного года.

3. Завершающим этапом физического воспитания (точнее, физкультурного образования) должен стать экзамен или дифференцированный зачет (в 9-м и 11-м классах), главное содержание которого должны составить не столько сами физические показатели, сколько знание занимающимися теории и методики физического совершенствования и спортивной подготовки (знание своих потребностей, особенностей физического и психического развития, выработанного в процессе занятий индивидуального способа физического самосовершенствования или спортивной подготовки).

4. Физкультурные и спортивные занятия с юношами и девушками (также как и с подростками) целесообразно проводить вне основных школьных занятий на физкультурных и спортивных базах района (муниципального образования) с привлечением (кроме учителей школы) работающих на этих базах специалистов.

Физическое воспитание младших школьников (1–4 классы)

Примерный учебный план

Классы	Темы	Кол-во часов
1	1. Мышцы, кости и суставы	2
	2. Как закаляться. Обтирание и обливание	2

	3. Как правильно вести себя на воде	2
	4. Игры и упражнения на воде	30
	5. Народные игры	36
	6. Подвижные игры и занятия на «площадках саморазвития»	36
	Итого	108
2	1. Как уберечься от простудных заболеваний, бегая и играя во дворе	2
	2. Игры на воде. Обучение видам плавания	70
	3. Народные игры	18
	4. Подвижные игры и занятия на «площадках саморазвития»	18
3	Итого	108
	1. Как правильно вести себя, когда приходится драться	2
	2. Как закаляться. Солнечные и воздушные ванны	4
	3. Игры на воде. Обучение видам плавания	30
	4. Народные и подвижные игры	36
	5. Спортивные игры	36
	Итого	108
4	1. Осанка. Избыточная и недостаточная масса тела	2
	2. Как закаляться. Сауна. Водные процедуры до и после сауны.	16
	3. Игры на воде. Совершенствование в видах плавания	54
	4. Народные и подвижные игры	18
	5. Спортивные игры	18
	Итого	108

1-й класс

Тема 1. Мышцы, кости и суставы. Как человек движется. Растяжение мышц и связок. Переломы костей. Как укреплять свои кости и мышцы. Физические упражнения.

Тема 2. Как закаляться. Почему мы простужаемся. Простейшие способы закаливания: обтирания и обливания, полоскание холодной водой носоглотки.

Тема 3. Как правильно вести себя на воде. Какие животные хорошо плавают. В каком возрасте можно учиться плавать. Правила безопасности на воде.

Тема 4. Игры и упражнения на воде. Обучение одному из видов плавания (в соответствии с методикой обучения).

Тема 5. Народные игры (в соответствии с правилами, подбор игр произвольный).

Тема 6. Подвижные игры и игры на «площадках саморазвития» (в соответствии с правилами, подбор игр произвольный).

2-й класс

Тема 1. Как уберечься от простудных заболеваний, бегая и играя во дворе. Причины перегревания и переохлаждения организма человека. Признаки простудного заболевания. Как научиться контролировать состояние своего организма.

Тема 2. Игры и упражнения на воде. Обучение видам плавания (в соответствии с методикой обучения).

Тема 3. Народные игры (в соответствии с правилами. Подбор игр произвольный).

Тема 4. Подвижные игры и игры на «площадках саморазвития» (в соответствии с правилами, подбор игр произвольный).

3-й класс

Тема 1. Как правильно вести себя, когда приходится драться. Почему дерутся петухи. Дети-задиры. Драться следует только тогда, когда приходится защищаться. Какие правила нужно при этом соблюдать.

Тема 2. Как закаляться. Солнечные и воздушные ванны. Массаж биологически активных точек.

Тема 3. Игры на воде. Обучение видам плавания (в соответствии с методикой обучения).

Тема 4. Народные и подвижные игры (в соответствии с правилами, подбор игр произвольный).

Тема 5. Спортивные игры (в соответствии с правилами, подбор игр произвольный).

4-й класс

Тема 1. Осанка. Избыточная и недостаточная масса тела. Правильная осанка. Сколиоз и другие искривления позвоночника. Причины нарушения осанки. Как избавиться от сколиоза. Масса тела и рост. Масса тела и двигательная активность. Масса тела и питание. Как научиться регулировать массу своего тела.

Тема 2. Как закаляться. Сауна. Водные процедуры до и после нее. Температурные контрасты. Пар с веником. Методика банной процедуры. Правила безопасности в бане. Отдых после бани.

Тема 3. Игры на воде. Совершенствование в видах плавания (в соответствии с методикой обучения).

Тема 4. Народные и подвижные игры (в соответствии с правилами, подбор игр произвольный).

Тема 5. Спортивные игры (в соответствии с правилами, подбор игр произвольный).

Физическое воспитание подростков (5–8 классы)

Примерный учебный план

Классы	Темы	Кол-во часов
5–6	1. Физическое развитие и телосложение	8
	2. Обучение и совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта	208
	Итого	216
7	1. Программирование силовой подготовки	18
	2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта	90
	Итого	108
8	1. Двигательная активность как средство психосаморегуляции	2
	2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта	102
	Итого	108

5–6-й классы

Тема 1. Физическое развитие и телосложение. Антропометрические измерения. Вес. Рост. Весоростовой критерий физического развития. Измерение диаметра плеч, таза, груди. Измерение диаметра плеча, предплечья, бедра, голени. Объем легких. Мышечная система человека. Динамометрия. Типы телосложения.

Тема 2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта (в соответствии с методикой обучения и тренировки).

7-й класс

Тема 1. Программирование силовой подготовки. Аэробная и анаэробная работоспособность. Гипертрофия скелетных мышц. Принципы силовой подготовки. Питание и восстановление.

Тема 2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта (в соответствии с методикой обучения и тренировки).

8-й класс

Тема 1. Двигательная активность как средство психосаморегуляции. Эмоции и двигательная активность. Двигательная активность как средство понижения эмоционального возбуждения. Двигательная активность как средство повышения эмоционального возбуждения.

Тема 2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта (в соответствии с методикой обучения и тренировки).

Физкультурное образование старших школьников (9–11 классы)

Примерный учебный план

Классы	Темы	Кол-во часов
9	1. Теоретические и методические основы физического воспитания	18
	2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта	90
	Итого	108
	1. Теоретические и методические основы спортивной подготовки	18
	2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта	198
	Итого	216

9-й класс

Тема 1. Теоретические и методические основы физического воспитания. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания. Формирование потребности в физическом саморазвитии. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Обоснование своего (индивидуального) способа физического самосовершенствования.

Тема 2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта (в соответствии с методикой обучения и тренировки).

10–11-й классы

Тема 1. Теоретические и методические основы спортивной подготовки. Спортивная подготовка как процесс развития двигательных способностей. Спортивный отбор. Формирование мотивации спор-

тивной деятельности. Формирование взаимоотношений в процессе спортивной деятельности. Развитие способности регуляции своих двигательных действий. Развитие способности регуляции своих психических состояний.

Тема 2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта (в соответствии с методикой обучения и тренировки).

Рекомендуемая литература

- Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. М.: Мол. гвардия, 1979.
- Апанасенко Г.Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб., 1992.
- Ариавский И.А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М., 1990.
- Бернс Р.* Развитие «Я-концепции» и воспитание. М., 1986.
- Брехман И.И.* Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., М., 1990.
- Зайцев Г.К.* Физическое воспитание и спортивная подготовка. Новые подходы. Л., 1991.
- Зайцев Г.К.* Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. СПб., 2001.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* Валеология взросления: Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи. СПб., 2004.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* Твое здоровье. Укрепление организма. СПб., 2003–2006.
- Ротенберг Р.* Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Пер. с англ. М., 1991.
- Симонов П.В.* Мотивированный мозг. М., 1987.