

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 самосовершенствования 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.* Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Пер. с англ. М., 1991.
- Симонов П.В.* Мотивированный мозг. М., 1987.