

УДК 37.013.31:796.01

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Есиркепов Ж.М., Егизбаев Ж.А., Кужамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б.

*Кызылординский государственный университет им. Коркыт Ата, Кызылорда,
e-mail: bakhytbek@mail.ru*

Современная молодежь не в полной мере располагает необходимыми знаниями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Очень часто им мешают вредные для здорового образа жизни традиции привычки, принятые в быту семьи и укоренившиеся с незапамятных времен. В связи с этим в условиях университета и института необходимо создать студентам благоприятную обстановку для правильного выбора поведения, который способствовал бы укреплению здоровья. Важное значение здесь имеет осознанность того, что их поведение во многом определяется потребностями самого существования и собственными представлениями о смысле и полноценности жизни.

Ключевые слова: традиции, привычки, физическая культура.

BASIC TENDENCIES OF AMATEURISH ATHLETIC EDUCATION

Yessirkepov Zh.M., Yegizbaev Zh.A., Kuzhamberdieva S.Zh., Abzhalelov B.B.

Kyzylorda state university, Kyzylorda, e-mail: bakhytbek@mail.ru

Modern youth not to a full degree disposes necessary knowledge, consciously to choose the certain way of life. Very often them harmful for the healthy way of life traditions interfere with the habits accepted in the way of life of family and deep-rooted from time immemorial. In this connection in terms universities and institutes it is necessary to create to the students a favourable situation for the correct choice of behavior, that would assist strengthening of health. An important value here has realized that their behavior is in a great deal determined by the necessities of existence and own ideas about sense and full value of life.

Keywords: traditions, habits, physical culture.

Образ жизни определяется не только характером поведения человека, который положительно или отрицательно воздействует на его здоровье. Всем известно, что поведение человека обусловлено его окружением, средой, воспитанием, материальными возможностями и рядом других факторов. Большое влияние на формирование образа жизни оказывают стереотипы отношений между людьми, их жизненный опыт и социальные условия, которые создаются и определяются средой [1,2 и др.].

Целью исследования является изучение тенденций непрофессионального физкультурного образования.

Задача исследования: выявить конкретное содержание физического воспитания в учебных заведениях.

Анализ литературных источников учебной документации.

Студенческая молодежь не в полной мере располагает необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Очень часто им мешают вредные для здорового образа жизни традиции привычки, принятые в быту семьи и укоренившиеся с незапамятных времен. В связи с этим в условиях вуза необходимо создать студентам благоприятную обстановку для правильного выбора поведения, который способствовал бы укреплению

здоровья. Важное значение здесь имеет осознанность того, что их поведение во многом определяется потребностями самого существования и собственными представлениями о смысле и полноценности жизни [3,4]. Авторы справедливо замечают, что здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности, как это происходит с освоением таблицы умножения. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычки и тем самым совершенствуются. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учить. И от того, как преподают, зависит качество обучения и воспитания.

Сложные условия современного производства, ускоренный темп социальной жизни требуют от человека большого напряжения и мобилизации его психических резервов. Оптимальные выполнение повседневных и новых более сложных функций становится невозможным без сознательного, рационального организованного использования специфических средств физического воспитания, так как они играют исключительную роль в формировании правильного образа жизни.

Следует отметить, что ряд работников высшей школы высказывают мнение, что

физическое воспитание в вузе не следует регламентировать учебным расписанием и обязательным посещением занятий. В подтверждение этого они ссылаются на зарубежный опыт университетов, в которых учебные расписания не предусматривают такого предмета. Однако, следует иметь в виду, что большинство университетов на западе имеют в своем распоряжении необходимое количество залов, плавательных бассейнов, стадионов, помещений с тренажерами и другие сооружения и оборудование для занятий физической культурой и спортом с учетом личных интересов и привязанностей и в удобное для студентов время. При этом каждый занимающийся может получить необходимую консультацию специалиста по физическому воспитанию.

Важное значение имеет тот факт, что западные студенты отличаются от нашей молодежи тем, что со школьной скамьи имеют устойчивую потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому подавляющее большинство из них регулярно посещают спортивные сооружения и поддерживают свое физическое состояние на хорошем уровне. При поступлении в вуз студенты сами выбирают интересующий их вид спорта и посещают тренировки по расписанию кафедры и спортклуба, не прерывая занятия в течение всего периода обучения в вузе.

А.М. Акилов [5] считает наиболее целесообразным формирование индивидуально-здорового образа жизни, так как он обусловлен личностно-мотивационным воплощением их социальных, психических и физических способностей и возможностей. По мнению автора, здоровый образ жизни объединяет ряд характерных компонентов деятельности:

- осознанное целенаправленное применение разных видов двигательной активности для отдыха;
- обучение в воспитании гигиенических навыков и охраны здоровья;
- приобретение знаний и навыков использования природных факторов для укрепления здоровья экологического воспитания;
- создание благоприятного психологического климата на производстве и в быту;
- борьба с вредными привычками;
- пропаганда и внедрение здорового образа жизни среди детей и сверстников.

Автор справедливо полагает, что индивидуальный стиль здорового образа жизни формируется с учетом потребностей и интересов индивида, его возможностей и связи с профессиональной деятельностью и бытом. Примерная классификация индивидуальных стилей здорового образа жизни

может быть представлен в следующем виде:

- спортивный стиль для профессиональных спортсменов и любителей;
- экспериментальный стиль, связанный с рискованными ситуациями и большими физическими нагрузками;
- кондиционно-культульный стиль с учетом религиозных взглядов;
- системно-кондиционный стиль для поддержания физического и психического состояний
- системно-рекреационный стиль для активного отдыха;
- кондиционно-эвристический стиль для лиц, увлекающихся туризмом и альпинизмом;
- системно-танцевальный стиль для профессиональных танцоров;
- системно-реабилитационный стиль для лиц, использующих средства оздоровительной физической культуры для лечения.

По мнению автора, формирование навыков здорового образа жизни является главной целью системы физического воспитания в учебных заведениях. Обучение в вузе должно быть завершающим этапом в формировании здорового образа жизни и в процессе учебы преподаватели должны помочь каждому студенту выбрать свой стиль с учетом его интересов, взглядов и подготовленности. Автор описывает весь процесс формирования индивидуального стиля, здорового образа жизни у студентов от первого до последнего курсов обучения, разделяя его на четыре стадии и раскрывая задачи и содержание каждой стадии.

Специалисты дальнего зарубежья считают главной задачей процесс физического воспитания в учебных заведениях приобщение детей, подростки и юношей к здоровому образу жизни. Президент ФНЕП Великобритании Джон К. Эндрюс высказывает опасения, что многие школьные программы физического воспитания во всем мире в настоящее время находятся в глубоком кризисе. Он предлагает коренным образом изменить работу по физическому воспитанию, активизируя деятельность преподавателей, привлекая родителей, усилив пропаганду здорового образа жизни. Отмечая пользу двигательной активности, автор опирается на работу доктора Э. Бэсси профессора П. Фентем (1993) факультета физиологии и фармакологии университета при медицинской школе Ноттингема, которые опубликовали научный труд и физические упражнения «Только факты». В этой работе, выполненной на большом фактическом материале, авторы пришли к твердому убеждению, что «физические упражнения могут улучшить

здоровье воспрепятствовать болезни, смягчить воздействие болезни».

В Великобритании в течение многих лет плодотворно сотрудничали в деле пропаганды физической культуры среди населения Совет по спорту и Совет по здоровому воспитанию. По их инициативе были опубликованы ряд методических пособий о пользе физических упражнений и конкретные разработки с описанием различных видов двигательной активности. Значение физической культуры в системе образования подтверждается рядом документов и программ, разработанных и опубликованных комитетом образования: «Образование как подготовка к жизни», «Физическое воспитание как подготовка к жизни», «Проект активного образа жизни».

В колледже Св. Павла и Св. Марии в Челтенхеме был создан научный проект «От школы к обществу» [6]. Цель проекта – «стимулировать осознание учителями физкультуры важности и пользы от занятий спортом и физкультурой в течение всей жизни и выбор наиболее эффективных методов обучения». Авторы обсуждают ряд проблем, связанных с подготовкой преподавателей физического воспитания, в частности, стоит ли отбирать на факультеты физического воспитания по спортивному признаку. Будут ли студенты-спортсмены подходящими кандидатами для проведения физкультурно-оздоровительной работы и внедрения здорового образа жизни в массы? По мнению авторов «конечная модель учителя физического воспитания» должна обязательно включать следующие качества: способность планировать, наблюдать и критически анализировать, умение гибко применять разные педагогические приемы, практические навыки, воображение, конкретность, приветливость, энтузиазм, способность к сотрудничеству, маркетингу и стремление к самосовершенствованию.

В апреле 1993 года президентом России Б. Н. Ельцином был подписан указ об основных законодательствах Российской Федерации «О физической культуре и спорте», в котором определены главные задачи, стоящие перед работниками этой сферы услуг:

1. Всестороннее развитие человека.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании.
4. Профилактика заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Организации профессионально-прикладной подготовки.

5. Создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта [7].

Указом предоставлены большие возможности учреждениям образования в самостоятельном выборе форм, средств и методов физического воспитания детей на основе государственных образовательных программ и нормативов физической подготовленности. При этом продолжительность занятий в неделю должна составлять не менее 8-ми часов для школьников и не менее 5-ти часов для дошкольников. С учетом опытов передовых и развитых стран (России, США, Канады, Японии, Китая и др.) образовательные и дошкольные учреждения должны ежегодно проводить тестирование физической подготовленности детей, подростков и юношей в соответствии с установленными государственными нормативами. Это позволит объективно показать физическое состояние населения и оценить эффективность работы этих учреждений по физическому воспитанию [8]. Указом определено, что специалисты физической культуры имеют прямое отношение к здоровью студентов. Это обязывает иметь специальные знания и навыки по проблеме оздоровительного влияния физических упражнений в сочетании с высокой профессиональной и этической ответственностью.

Список литературы

1. Анохин П.К. Принципиальные основы общей теории функциональных систем // Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – С. 17-62.
2. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века. – М.: Совершенство. – 580 с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1991. – 120 с.
4. Димов В.М. Философия и социология здоровья. – Алматы, 1998. – 208 с.
5. Акилов А.М. Формирование индивидуального стиля здорового образа теории и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С. 41-43.
6. Эндрюс Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в первом столетии // Теория и практика физической культуры. – 1996. – С. 81-83.
7. Виноградов П.А. Эффективность организации занятий физическими упражнениями // Научно-методические основы физической генерации и здорового образа жизни: сб. науч. тр. – СПб., 1998. – С. 111-117.
8. Абжалелов Б.Б., Кужамбердиева С.Ж., Бекетова К.Н., Есиркепов Ж.М. Формирование социально-экономических потребностей учащихся средствами народной традиции // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №3 (часть 1). – С. 8-11.