

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ УКРАИНЫ

Тетяна Круцевич

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины



В настоящее время опять, как и в 2008 г. в средствах массовой информации ведется полемика нужны ли уроки физической культуры и в каком количестве, нужны ли нормативы физической подготовленности в школе, и нужны ли вообще оценки по физической культуре.

Эта волна обсуждений в прессе поднимается сразу после несчастных случаев на уроках физической культуры, что для обывателя и родителей школьников звучит как предостережение «Физкультура – это вред, не пускайте детей на уроки физкультуры». Реакция родителей не заставляет себя ждать, они всеми правдами и неправдами стараются заполучить вождьделенную справку, что их ребенок относится к специальной медицинской группе. Учителя физической культуры в свою очередь, проводят уроки исключая беговые упражнения, подвижные и спортивные игры. Таким образом, недостаток двигательной активности детей нарастает как снежный ком. Поэтому, в первую очередь, нужно бить тревогу – у школьников дефицит двигательной активности, который приводит к снижению уровня соматического здоровья, что проявляется снижением адаптивного потенциала организма и к физическим

нагрузкам и к неблагоприятным факторам окружающей среды (частые заболевания ОРВИ). В школьный период двигательная активность обеспечивает нормальный рост и развитие организма детей. Известным физиологом И.А. Аршавским сформулировано правило скелетных мышц, суть которого состоит в том, что двигательная активность создает определенный дефицит энергии в растущем организме и определяет не возвращение уровня энергии к исходному состоянию, а восстановление ее с избытком. Именно в избыточном анаболизме заключается ведущий механизм, лежащий в основе процессов роста и развития. Недостаточная стимуляция избыточного анаболизма у школьников именно в тот период, когда отмечается наибольшая пластичность их организма и подверженность влиянию окружающей среды, приводит к ограничению и неполному использованию их генетического фонда. Это, по мнению доктора медицинских наук, профессора Г.Л. Апанасенко, и приводит к низкому уровню физического развития и функциональных возможностей, трудно восполнимых в зрелом возрасте даже путем систематической физической тренировки.

Поэтому известный лозунг

«Движение – это жизнь» не является столь банальным, и в первую очередь, это должны знать родители. Физическое воспитание должно начинаться с утробы матери, которая соблюдает факторы здорового способа жизни, а значит и рациональную двигательную активность. После рождения ребенка вся забота о полноценном физическом развитии ложится на семью, поэтому должны быть школы для молодых родителей, популярные телепередачи о физическом воспитании детей грудного возраста, ясельного, дошкольного по типу «Школы доктора Комаровского». Начинать физкультурное образование нужно с родителей, чтобы они заботились не только о том сколько иностранных языков дошкольник сумел освоить в пять лет, но сколько он был на прогулке, сколько играл на воздухе, двигался, бегал, прыгал и соответствует ли его двигательный режим физиологической возрастной норме. Эти знания и убеждения помогут родителям контролировать двигательный режим детей при поступлении в школу.

Начало обучения в школе является не только важным этапом в получении общего образования, но и значительным стрессом для организма детей в связи



с изменением привычного режима дня, новыми условиями учебно-воспитательного процесса, повышенными умственными и специфическими статическими физическими нагрузками, испытываемыми школьниками. В этот период обучения в школе большую ответственность за соблюдение нормального двигательного режима учеников берет на себя учебное заведение. Родители должны способствовать тому, чтобы ребенок вовремя прошел медицинское обследование, была определена его принадлежность к той или иной медицинской группе, что дает возможность учителю физической культуры дифференцированно использовать средства, методы физического воспитания и физические нагрузки. Забота родителей должна состоять в том, чтобы способствовать занятию в секциях по видам спорта, физкультурно-оздоровительных группах, самостоятельных занятиях физическими упражнениями детей во внеурочное время, зная, что полноценный двигательный режим 8-12 часов в неделю способствует укреплению здоровья их детей.

А теперь мы можем ответить на вопрос из каких форм занятий должен состоять этот двигательный режим 8-12 часов в неделю. В идеальной модели это могут быть пять уроков физической культуры, мероприятия в режиме дня школы (гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, организованные перемены), физкультурный час в группе продленного дня (младшая школа), секционные занятия по видам спорта, занятия в группах общей физической подготовки (3 раза в неделю) и различные физкультурно-массовые мероприятия.

Однако реализовать эту идеальную модель весьма сложно в связи с несоответствующим материально-техническим обес-

печением учебного процесса по физическому воспитанию в большинстве школ Украины. Для того, чтобы организовать ежедневные уроки физической культуры, наполняемость одного спортивного зала в течении шести уроков в день может быть 180 человек, плюс спортивная площадка – это еще 180 человек. Таким образом, для школ с количеством учащихся не более 400 чел. необходим один зал и одна спортивная площадка. При увеличении количества учащихся в школе требуется и увеличение количества спортивных залов, площадок, инвентаря и оборудования, т.е. выделение соответствующих средств. Увеличение количества уроков физической культуры, повлечет за собой увеличение количества учебных часов, что потребует привлечения дополнительных учителей физической культуры. С одной стороны это является положительным моментом, т.к. в настоящее время у нас в стране выпускается специалистов в этой отрасли в 10-15 раз больше, чем требует практика. С другой стороны, это потребует пересмотра учебных планов общеобразовательных школ с сокращением часов из вариативного компонента по другим дисциплинам, что будет зависеть от администрации школы, либо выделение дополнительных средств на оплату учителям физической культуры. В целом, проблему ежедневных уроков физической культуры можно было бы решить при обязательном выделении средств из государственного бюджета, т.к. эти деньги являются прямым вложением в здоровье нации.

Каким должно быть содержание уроков физической культуры? Естественно, что в начальной, основной и старшей школе оно должно быть разным.

За последние три года были пересмотрены и разработаны

новые программы для общеобразовательной школы. Рабочие группы, состоявшие из ученых и учителей-практиков, изучили зарубежный опыт развитых стран, результаты научных исследований мотивов, интересов школьников разных возрастных групп, особенности этапов обучения в школе и учитывая основную цель – способствовать повышению жизнедеятельности выпускника школы, разработали новые программы по физической культуре в школе.

В основе концепции совершенствования программ по физической культуре в общеобразовательных школах Украины лежит оздоровительная направленность школьного физического воспитания. Целью программы по физическому воспитанию школьников должно быть не подготовка к сдаче государственных тестов, а повышение уровня физического здоровья детей с использованием рациональной физической активности.

Основными задачами программы физического воспитания должно быть:

- обучения прикладному использованию полученных знаний по биологии, валеологии и физической культуры для совершенствования своего организма;
- обучение методикам использования средств физического воспитания для повышения своих функциональных возможностей;
- обучение методике составления программ самостоятельных занятий, чтобы поддерживать свою физическую активность в зрелом возрасте;
- обучение методике самоконтроля за изменениями, происходящими в организме, для определения эффективности своих занятий.

Программы для младшей, средней и старшей школы решают разные задачи, но имеют связь и



преимущество. Так, в младшей школе основной целью является приобретение опыта практической деятельности в школе движений, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Это решается не за счет отдельных видов спорта, которые были прописаны в прежних программах, а за счет формирования школы культуры движений с элементами гимнастики, школы мяча, школы прыжков, школы осанки, школы активного отдыха. Школа овладения разнообразными движениями создает базу для освоения техники в видах спорта, которые будут изучаться в 5-9 классах.

В средних классах учитываются интересы преимущественного большинства школьников, условия школы при выборе 5-6 видов спорта, которые они будут осваивать на уроках физической культуры. В программе представлено содержание обязательных модулей для изучения во всех школах (теоретическая и общефизическая подготовка) и вариативные модули по различным видам спорта, которые могут выбирать школьники. Мы ушли от практики «спортизации» физической культуры в средней школе, которая используется в России. Ученикам дается возможность освоить различные виды спорта, расширить свои двигательные умения и навыки, определить любимый вид, которым они будут заниматься во внеучебное время и в старшей школе. Основная цель занятий физической культурой в 5-9-х классах – расширение двигательного опыта, формирование ценностных ориентаций относительно использования физических упражнений, как одного из главных факторов здорового образа жизни.

Данная цель пролонгируется в старшую школу как совершенствование двигательных навыков и физических качеств в избран-

ных видах спорта, формирование личной физической культуры.

Рассматривая содержание этих программ не возникает вопрос о том должна ли быть оценка по физической культуре, т.к. это не рекреационные программы, в процессе которых школьники должны просто двигаться, играть и получать удовольствие от этих занятий. Программы по физической культуре, при своей оздоровительной направленности, являются учебными, а значит и должна быть соответствующая оценка. Однако она должна быть не «приговором» (хорошо, плохо), а стимулом к занятиям. Поэтому мы рекомендуем оценку, которая должна учитывать комплекс знаний в области физической культуры и умение их использовать для укрепления своего здоровья. Умение и желание ими воспользоваться будет выражаться процессом прогрессивных изменений в организме, критериями которых могут быть изменения объективных показателей функционального состояния, физической подготовленности и здоровья в целом. Предлагается 12-балльная система оценки физической подготовленности (абсолютная оценка) и относительная оценка, учитывающая меру прогресса в зависимости от исходного уровня физической подготовленности.

Отвечая на вопрос о величине контрольных нормативов в двигательных тестах и необходимости их выполнять ученикам, отмечу еще раз, что бег на 30 м, 500 м, прыжки в длину, в высоту, метания и т.п. являются физическими упражнениями, которые наряду с массой других упражнений входят в содержание занятий.

При соответствующей подготовке (начиная с младшей школы) эти упражнения выполняют и с фиксацией результата, однако этот результат не является основанием для выставления плохой

или хорошей оценки, он является ориентиром для ученика, учителя физической культуры, родителей, свидетельствующим о соответствии развития того или иного физического качества достаточному и безопасному уровню физического здоровья школьника данной возрастной группы. Кроме этого, измерение личного результата в контрольных упражнениях в процессе периодического контроля и сравнение его с исходным результатом в начале учебного года, дает информацию ученику о мере его прогресса, активности и систематичности занятий, т.к. он соревнуется сам с собой под лозунгом «Победи себя». Результаты прироста показателей относительно исходного уровня и оцениваются учителем в конце учебного года. Разработана дифференцированная оценка прогресса достижений ученика с учетом исходного уровня результатов в контрольных упражнениях.

Оценивая в целом положительно данный подход к ответственности и инновационному содержанию программ для общеобразовательной школы, мы не можем не отметить те трудности, которые возникают при ее реализации в практике.

Первое – это негативное отношение учителей физической культуры к переходу от авторитарного режима учебной деятельности в средней и старшей школе к личностно-ориентированному обучению, предусматривающему учет интересов учеников к отдельным видам спорта, что влечет за собой разработку новых поурочных рабочих планов, конспектов уроков и существенного повышения своей профессиональной квалификации, освоение новых видов двигательной активности, востребованных у школьников.

Второе – программы ориентированы на практически здоровых детей, а за последние 4 года коли-



чество школьников, отнесенных к специальной медицинской группе каждый год увеличивается. Так, согласно статотчетам, в 2008 г. их было 4,4 %, в 2009 г. – 5,5 %, в 2010 г. – 8 %. Особенностью работы учителя физической культуры в настоящее время является то, что на уроке одновременно находятся ученики трех медицинских групп – основная, подготовительная и специальная. При проведении занятий на базе отдельных видов спорта учитель не может адекватно дифференцировать физические упражнения и физическую нагрузку для учеников специальной медицинской группы, что заставляет его исключать участие этих школьников в уроке (они сидят в зале на скамейке). Данное обстоятельство требует принятия незамедлительных мер по введению обязательных физкультурно-оздоровительных занятий для учеников, отнесенных к специальной медицинской группе во внеурочное время.

Третье – программы рассчитаны на преемственность формирования знаний, умений, навыков, интереса и мотивов занятий с 1 – 11-й класс, поэтому фрагментное введение новых программ в 6-11 классах не принесет ожидаемого положительного эффекта.

Четвертое – программы по физической культуре предусматривают содержание только урочных форм занятий (в настоящее время 2-3 урока в неделю), поэтому без мероприятий в режиме дня школы, внеклассной работы (секционные занятия, физкультурно-массовые мероприятия) восполнить двигательный режим школьников невозможно. Необходимо установить соответствующую доплату учителям физической культуры за внеклассную работу, оплату тренерам по видам спорта, которые проводят занятия с учениками во внеурочное время на базе их школы.

Пятое – отмечено, что функциональное состояние школьников в начале учебного года (сентябрь) снижается по сравнению с маем месяца предыдущего учебного года, что связано с нарушением двигательного режима в период школьных каникул, отсутствием возможности большинства детей отдыхать в спортивных и оздоровительных лагерях, отсутствием спортивных площадок в микрорайонах и увлечение компьютерными играми. В связи с этим учителя физической культуры вынуждены вместо введения модулей по изучению видов спорта проводить уроки в сентябре месяце в рекреационно-оздоровительном режиме. Данное обстоятельство требует принятия неотложных мер по организации физкультурно-массовой работы по месту жительства в период летних каникул, восстановление практики работы профсоюзных детских лагерей отдыха с льготной оплатой для родителей.

Шестое. Осложняет работу учителя физической культуры несвоевременная и необъективная диагностика состояния здоровья школьников, которая должна осуществляться врачами в поликлиниках по месту жительства. Возможность решения этой проблемы лежит в расширении функций (а соответственно оборудование, персонала) городских и областных врачебно-физкультурных диспансеров. В 80-е годы были открыты межрайонные врачебно-физкультурные диспансеры, которые осуществляли контроль за состоянием здоровья и детского и взрослого населения, занимающегося физической культурой.

В свете современных планов увеличения количества уроков физической культуры до 5 раз в неделю, разработанные программы легко трансформируются за счет углубленного изучения школ движения в младших классах,

выделении количества часов на общую физическую подготовку как инвариативного модуля в программах средней и старшей школы, кстати не имеющего отдельных часов, а входящего только как компонент в каждое занятие. Также увеличение учебных часов может осуществляться за счет углубленного изучения наиболее популярных видов спорта.

На государственном уровне необходимо принять установку на то, что главной целью учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях всех уровней является формирование физической культуры личности – гражданина Украины, где главными ценностями являются физическое и духовное здоровье, здоровый образ жизни. Ответственность за создание условий для удовлетворения потребностей учеников и студентов в надлежащей норме суточной двигательной активности (1,5-2 часа), организации процесса физического воспитания, соблюдения здорового образа жизни – возлагается на руководителя учебного заведения всех уровней и форм собственности.

Одним из условий предоставления лицензии высшему учебному заведению должно быть создание необходимых условий для занятий спортом и другими видами двигательной активности как в урочное так и вне урочное время (спортивные сооружения, залы, спортивные площадки, инвентарь, оборудование, душевые, раздевалки и тому подобное).

При оценке эффективности работы учебного заведения по физическому воспитанию необходимо учитывать:

– повышение уровня здоровья учеников, студентов (снижение количества детей, относящихся к подготовительной и специальной медицинской группам с 1-12 классы, студентов с 1 по 5 курсы), снижение количества повторных



заболеваний и пропущенных из-за болезни занятий;

- повышение уровня физической подготовленности;

- соблюдение учениками надлежащего объема суточной и недельной двигательной активности;

- повышение интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом (количество тех, кто занимается систематически организованными и самостоятельными формами).

При строительстве жилищных микрорайонов обязательно планировать спортивные площадки, мини-стадионы, беговые и велосипедные трассы и тому подобное, что может быть использовано учениками, студентами, в учебное время при организации процесса

физического воспитания и широкими слоями населения для проведения активного досуга. Ведомственные и частные спортивные сооружения, которые предоставляют свои площади для занятий учебным заведениям получают льготное налогообложение.

Эффективность системы физического воспитания в Украине может оцениваться следующими показателями:

- достигнутым уровнем физического здоровья основной массы детей и молодежи в стране;

- достигнутым уровнем физической подготовленности, который соответствует должным нормам физического состояния;

- доступностью занятий спортивной и оздоровительной направленности в свободное от

учебы и труда время (бесплатные занятия или дифференцированная оплата в зависимости от материальной обеспеченности);

- удовлетворением спроса населения в получении физкультурно-оздоровительных услуг (количество лиц, которые посещают физкультурно-оздоровительные центры, спортивные клубы, детские спортивные клубы, ДЮСШ в процентном отношении ко всем обитателям района, города, области);

- уровнем социального и психического здоровья молодежи (количество правонарушений на протяжении года; количество лиц, которые употребляют алкоголь, наркотики – % общего количества);

- средней продолжительностью жизни в регионе, стране.

