Современные программы и методы преподавания физической культуры

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. Древнеиндийский сборник "Аюрведа" свидетельствует, что коренное население страны в 2000 г. до нашей эры занимались оздоровительной гимнастикой, гармонично сочетая ее с массажем и специальными растираниями.

Особое внимание заслуживает развитие физической культуры в Древней Греции. Их система физического воспитания ставила конкретную цель – подготовить сильного, смелого, выносливого воина, умеющего хорошо бегать, прыгать метать копье, владеть приемами борьбы. Апофеозом стали античные Олимпийские игры. Отчет их ведется с 776 г. до нашей эры. Почти 300 раз встречались древние атлеты в спортивных поединках в г. Олимпии. Общеэллинские фестивали прекратились в 384 г. нашей эры после того, как римский "император Востока и Запада" Феодосий І объявил Игры нечестивыми и запретил их проведение. Возродились современные Олимпийские игры в 1896 году, они были проведены в Афинах.

В Европе подобное направление развилось лишь в эпоху Возрождения. Поиски идеальных систем сохранения здоровья привели гуманистов Италии, Франции, Германии и других стран к античной гимнастике, основу которой составлял бег.

В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире.

Решение вопросов, касающихся здоровья нации и физического воспитания, нашло широкое отражение в государственных документах, в Концепции физического воспитания в системе образования, в Целевой комплексной программе "Физическое воспитание – здоровье нации".

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Для реализации новых подходов в формировании здорового образа жизни студентов УГУЭС,  в области физической культуры и спорта необходимы:

* апробация и внедрение новых образовательных профессиональных программ, педагогических и информационных технологий в учебный процесс;
* разработка новых научно-исследовательских направлений в области физической культуры и спорта;
* укрепление учебно-спортивной и материально-технической базы;
* организация спортивно-массовой работы со студентами, к которой привлекать *спортивных* *врачей* для работы с обучающимися, отнесенными к специальным медицинским группам.

Отдельно хотелось бы упомянуть, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни и предполагает в качестве приоритетного направления  целенаправленную пропаганду физической культуры по формирование здорового образа жизни.

Но как на деле реализовать известный девиз – в здоровом теле здоровый дух? Уверен, что главную роль играет педагог, его профессионализм и его личностные качества, технологии, которые он использует в образовательном процессе.

**Индивидуальный подход** – нет неспособных детей, каждый что-то может. Даже если кто-то не укладывается в норматив,  я вижу, что он старается, трудится, ответственно относится к каждому уроку, для него это не развлечение, а труд. Труд должен быть вознаграждён. Целью урока физической культуры не должно быть стремление добиться от ученика высокого спортивного результата, подтянуть до законом уставлённой планки. Главное – развить его тело, сделать его здоровее и красивее, а душу и сердце – трудолюбивее, честнее, отзывчивее, добрее, смелее… А результат – он придёт сам, нарастёт как мясо на кости, всему своё время.

**Заинтересовывать**, избегать скуки всеми возможными путями. Для молодежи нет ничего опаснее скуки. Насколько опасна скука для личностного развития мы находим у Бернарда Шоу и А.И. Турчинова: «Скука - первое последствие умственного одичания (Б. Шоу)», «Скука – сестра лености и бездарности (А.И.Турчинов)». Играть, играть и ещё раз играть! Даже самые серьёзные задания и упражнения должны «играться». Игра развивает, учит, вдохновляет, заинтересовывает, держит на пике положительных эмоций, способствует тесному общению, сплочению, формированию коммуникативных навыков, взаимопомощи, взаимопониманию. В процессе игры создаются ситуации, в которых можно и нужно формировать правильное отношение к выигрышу и проигрышу, умение честно играть, с уважением, доброжелательно относиться к своим противникам в игре. К спортивным играм относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих.

У моих студентов УГУЭС особой популярностью пользуются женский мини- футбол, лапта, волейбол, настольный теннис и другие. Одним из достижений является создание женской команды по мини-футболу для участия в соревнованиях разных уровней.





****

****

****







Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения в молодежной среде. Занятия физической культурой и спортом не только улучшат здоровье и физическую подготовку, но и обеспечат молодежи более интересный и содержательный досуг.

Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни - не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств. Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации и их возможности необходимо использовать в полной мере.