



ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, ГАРМОНИЧНОМ И
ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ,
ВОСПИТАНИИ ПАТРИОТИЗМА И
ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В
ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Успешность разносторонней деятельности – физической, интеллектуальной, духовной, во многом зависит от состояния здоровья человека и уровня его физической подготовленности. Не случайно с древних времен известна истина: “В здоровом теле здоровый дух”. Этим объясняется исключительно важная роль физического воспитания как неотъемлемой части комплексных воспитательных воздействий, направленных на разностороннее развитие человека.



Принципы физического воспитания

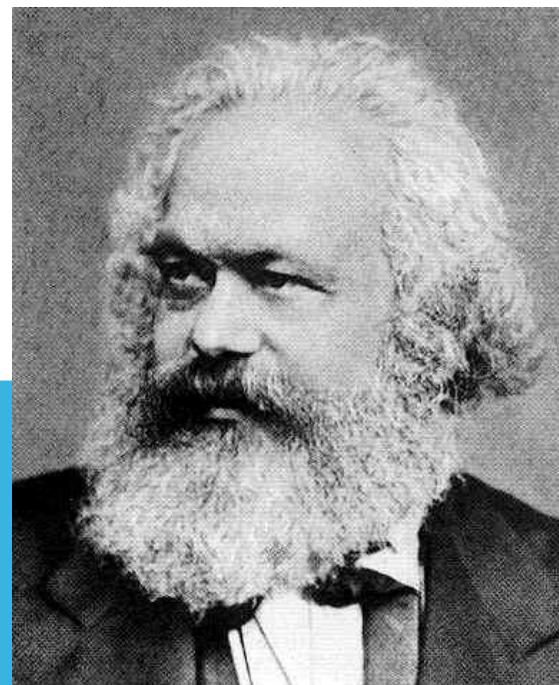
1. всестороннее и гармоничное развитие личности;
2. связь физической культуры с жизнью;
3. оздоровительная направленность физического воспитания;
4. непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
5. постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
6. цикличное построение занятий;
7. возрастная адекватность направлений физического воспитания.



Идеал всестороннего гармонического развития личности на протяжении многих тысячелетий существовал в представлениях и чаяниях многих поколений людей. В жизни современного общества он приобрел значение конкретной цели всей социальной практики воспитания.



В соответствии с ней, целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий является содействие всестороннему и гармоническому развитию личности на основе использования средств физической культуры. Направленность на достижение этой цели находит свое отражение в одном из ведущих принципов отечественной системы физического воспитания –принципе всестороннего гармонического развития личности. Маркс определил содержание всестороннего развития личности как цели воспитания следующим образом: «Под воспитанием мы понимаем три вещи: во-первых, умственное воспитание. Во-вторых, физическое воспитание такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями. В-третьих, техническое обучение, которое знакомит с основными принципами всех процессов производства и одновременно дает ребенку или подростку навыки обращения с простейшими орудиями всех производств.



Физические упражнения влияют на продуктивность работы, они способствуют высокой творческой активности людей, занятых умственным трудом. Регулярные занятия определёнными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствуют повышению умственной трудоспособности студентов, совершенствованию ряда необходимых им качеств – глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций. Физическая культура и спорт является важным фактором снижения уровня заболеваний и травматизма на производстве.



Занятия физической культурой и спортом необходимы для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особенной физической силы или особенного умственного усилия, ещё и потому, что современные условия жизни (как на производстве, так и в быту) приводят к неизбежному снижению двигательной активности человека. Сниженная двигательная активность в свою очередь – к снижению тренированности организма, которая способствует снижению умственной и физической трудоспособности, снижению сопротивления организма человека к заболеваниям.



Как уже было показано, физическое воспитание представляет собой одну из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающие поколения. В той или иной степени она находила свое воплощение во всех общественно-экономических формациях. В этом нет ничего удивительного, т. к. каждое общество всегда нуждалось в здоровых, физически сильных и умелых гражданах, готовых к выполнению самых различных обязанностей, и поэтому проявляло заботу о физическом воспитании подрастающих поколений.

Вместе с тем, всестороннее развитие человека необходимо прежде всего ему самому. Чем шире и разностороннее интересы человека, чем больше он знает и умеет, тем легче ему претворить в реальность свои жизненные планы, тем более насыщенной и интересной является его жизнь. В этом ярко проявляется единство и тесная взаимосвязь интересов общества и каждого отдельного человека в деле успешного решения задач по формированию гармонической и разносторонней личности.



Естественно то, что основным предназначением физического воспитания является целесообразное воздействие прежде всего на физическую природу человека, развитие его двигательных способностей. Недостаточный уровень их развития отрицательно сказывается на работоспособности, ограничивает возможности активной разносторонней деятельности. У таких людей медленнее вырабатываются необходимые трудовые навыки.

Однако, в отличие от прежних времен, в современном обществе совершенствование физических кондиций человека, активное и эффективное использование средств физической культуры для нормализации функций организма, оптимизации его состояния, рассматриваются не только как узко утилитарная цель повышения дееспособности работника в сфере производства, но и как важнейшее условие повышения уровня общей культуры человека.



Всестороннее развитие человека в современном обществе представляет собой не просто потребность, но и необходимое условие общественного прогресса. Решая специфические задачи физического воспитания, тренируя свой организм с целью достижения спортивного или оздоровительного результата, необходимо постоянно помнить о единстве всех сторон воспитания. Естественной предпосылкой неразрывной взаимосвязи всех сторон воспитательных воздействий является объективно существующее единство физического и духовного развития человека, неотъемлемость духовной сферы от ее материальной основы – тела человека.



При этом физическое воспитание выступает как базовое, интегрирующее звено, содержащее громадный потенциал формирующего, воспитательного воздействия на личность. Такая его базовая роль обусловлена тем, что в отличие от других видов воспитательных влияний, воздействие средствами физического воспитания реализуется, прежде всего, в материализованном виде. Результаты такого воздействия находят отражение в совершенствовании многих физиологических функций, в том числе и тех, которые обеспечивают функционирование психических процессов, эффективную интеллектуальную деятельность, нормальное душевное состояние человека, обеспечивая его физическое и духовное здоровье. Благодаря этому совершенствуется своеобразная материальная основа для всего многообразия форм воспитательных воздействий.



Наряду с этим, целенаправленное использование средств физической культуры оказывает и прямое воспитательное воздействие на личность. Широко известно их благотворное влияние на формирование морально-волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, коммуникабельности, общественной активности, формирование активной жизненной позиции и др. Все это обуславливает важную роль физического воспитания в реализации задач всех других форм воспитательной работы.

Свой весомый вклад физическое воспитание вносит в нравственное формирование личности, являющееся стержневым элементом всей системы воспитательных воздействий. Так, необходимость неукоснительного выполнения правил соревнований, следование принципам “Фэйр Плей”(Фэйр Плей — свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте в процессе подготовки и участия в соревнованиях способствуют формированию нравственно-этических принципов и навыков поведения.



Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.



Важнейшая роль физического воспитания проявляется и в решении задач трудового воспитания, формировании деятельной, общественно полезной личности. Физическое воспитание неразрывно связано с эстетическим. Красота здорового человеческого тела, грациозность и ловкость движений всегда служили источником для вдохновения художников и артистов, всех, кто соприкасается с ними. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию многих санитарно-гигиенических навыков и привычек, лежащих в основе здорового образа жизни и являющихся отличительной чертой современного, интеллигентного человека.



В той или иной мере занятия физическими упражнениями связаны со всеми другими сторонами воспитательного воздействия на человека и тем самым вносят свой весьма существенный вклад в формирование социально активной личности, сочетающей в себе и физическое, и социальное, и духовное здоровье, всемерно способствуя достижению главной цели всей системы воспитательной работы – формированию всесторонне развитой личности.



Правильная организация занятий физической культурой и спортом возможна только при условии своевременного и грамотного медицинского контроля, тесного взаимодействия врачей с педагогами, воспитателями, тренерами. В городе проводится большая совместная работа органов здравоохранения, физической культуры и спорта, просвещения по организации физической культуры и спорта среди населения, повышению качества медицинского контроля. Большое внимание уделяется работе с подрастающим поколением. Организуются детские сады со спортивно-оздоровительным уклоном, проводятся экспертные осмотры в детских дошкольных учреждениях, врачебно-педагогические наблюдения на уроках физкультуры и спортивных тренировках в средних и высших учебных заведениях, диспансеризация и контрольные осмотры всех спортсменов. В последнее время большое внимание уделяется ветеранам и инвалидам спорта.



ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА.

Молодежь - это важный субъект социальных перемен, огромная инновационная сила, которую необходимо разумно использовать. Молодые люди, сидящие сегодня за школьными партами и в вузовских аудиториях, в недалеком будущем могут стать во главе государства, определять судьбы своих стран и мирового развития. Однако современная молодежь проходит свое становление в очень сложных условиях ломки многих старых ценностей и формирования новых социальных отношений, обусловленных радикальными либеральными, рыночными реформами. Не следует забывать, что представители тех или иных социальных групп и регионов имеют различную направленность в образовании и воспитании, отличаются разным уровнем образовательной и культурной подготовки.



Молодежь представляет собой большую социальную группу населения России. В силу возрастных, социально-психологических особенностей она тяготеет к новым производствам и видам деятельности, сравнительно легче овладевает сложными профессиями. Молодой человек как личность формируется в той мере, в какой у него развиваются социальные качества, определяющие его как члена конкретно-исторического общества, что обуславливается самой сущностью человека как общественного существа.

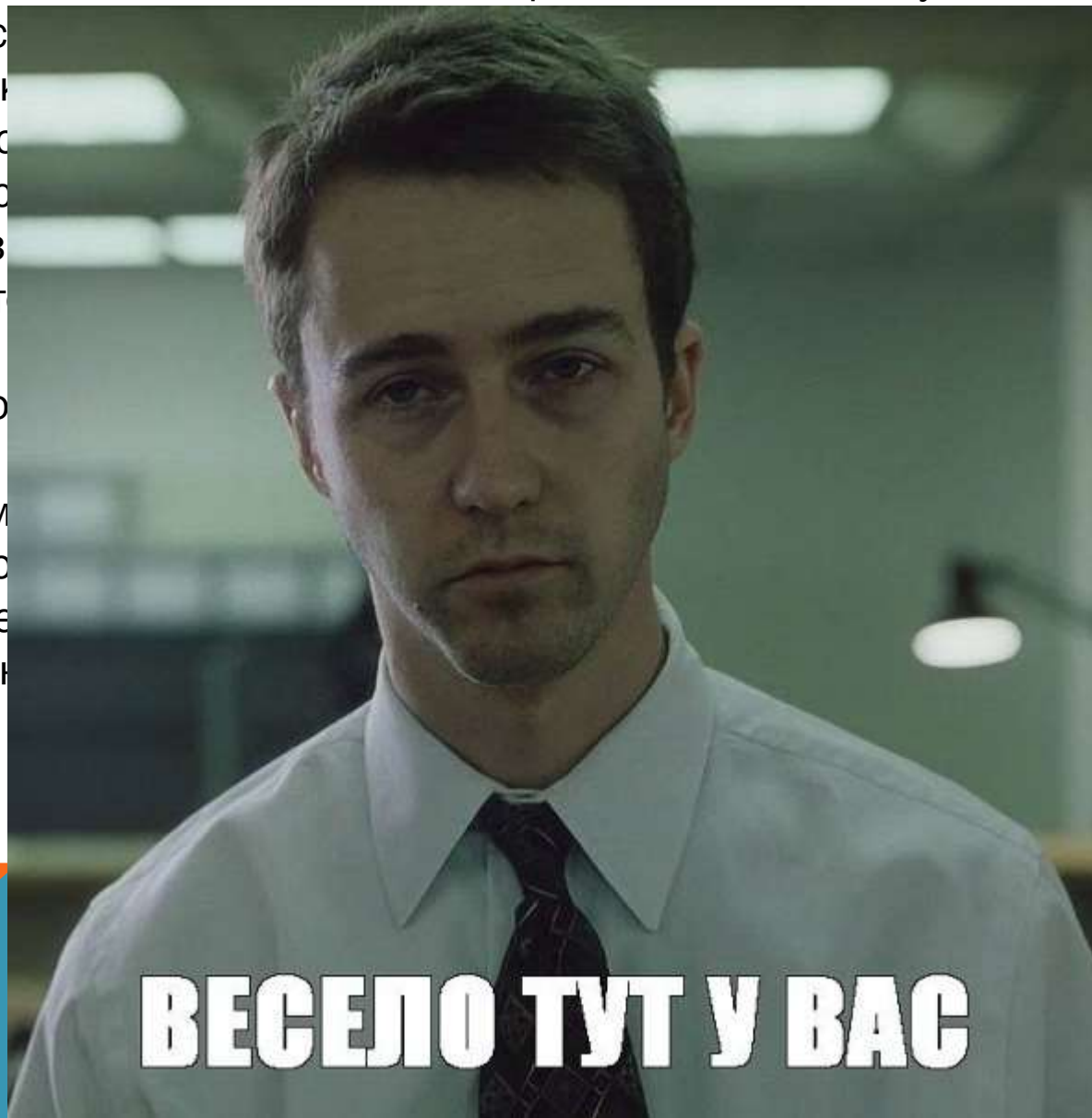


Возросшая социальная несправедливость поставила под сомнение избранную модель преобразований, подорвала трудовую мотивацию вступающих в жизнь поколений, перевела многих и многих молодых людей в «группы риска». В последние годы возникла острая потребность в поднятии патриотических настроений россиян, в частности, молодежи, и выстраивании соответствующей государственной политики. Налицо острая необходимость заполнения идеологического вакуума, образовавшегося после распада СССР и перехода российской экономики на рыночные отношения, когда активно возрождаются национальные традиции, возрастает влияние религии в жизни общества, произошло изменение социального статуса и функций силовых структур. Как следствие, система образования неминуемо столкнулась с трудностями разработки новых концептуальных подходов к обучению и воспитанию подрастающего поколения.



С другой стороны социально-экономический кризис поставил молодое поколение перед необходимостью выбора, повысило личную ответственность молодежи за свое будущее в обществе, где материальное положение ассоциируется с статусом (хуже других), социальный показатель жизненного уровня стал ключевым фактором успеха. Подтвердились ориентации молодежи на материальные ценности.

Таким образом, проблема самореализации молодежи заинтересована общество. Через поколения страна движется к прогрессу.



росших в материальное, жить не так важный оказалась стратегий. жизненных

не столько если оно ценность их в жизнь социального

Патриотизм - это сплав чувства любви к Родине. Эти особенности советского патриотизма налагают свой отпечаток на весь процесс патриотического воспитания детей.

Развитие у подростков чувства любви к близким, к родному краю становится одним из важных направлений работы школы в деле патриотического воспитания. Формирование чувства привязанности к родным местам - один из компонентов патриотического воспитания. Опираясь на эти чувства, необходимо идти дальше. По мере овладения знаниями школа призвана воспитывать у детей чувство любви к нашему строю, растить сознательных, убежденных защитников нашего общества.



Важной задачей является воспитание у подростков любви к трудовому и боевому революционному прошлому нашей Родины. Красочный, яркий рассказ о поступках героев труда, о ратных подвигах наших людей во время войн вызывает сильные переживания и прилив благородных патриотических чувств. Переживание может возникнуть и как результат сопереживания жизни другого человека. На этих благородных традициях прошлого формируется стремление преумножить славу и могущество нашей страны.



Уровень патриотического воспитания во многом зависит и от, содержания материала школьных учебников. Его воздействие на детей может быть усилено за счет привлечения отрывков из мемуарной литературы, использования кинофильмов и диафильмов, картин. Начальная военная подготовка молодежи проводится в девятых - десятых классах общеобразовательных школ, в средних специальных учебных заведениях системы профессионально-технического образования. Она имеет своей целью помочь юношам получить военные знания и практические навыки в объеме подготовки солдата, матроса, овладеть одной из военно-технических специальностей, изучить основы гражданской обороны.

Начальная военная подготовка неразрывно связана с военно-патриотическим воспитанием молодежи.




Сложившаяся в Советском Союзе система обязательных форм подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах дополняется мероприятиями оборонно-массовой и спортивной работы. Ее задачей является пропаганда военных и военнотехнических знаний, вооружение молодых людей знаниями основ военного дела, гражданской обороны.

Знания и навыки, полученные в процессе начальной военной подготовки, дополняются занятиями в университетах военных знаний, на факультетах военных знаний при народных университетах, клубах будущего воина. Многие юноши, получившие военную, физическую и моральную подготовку в военно-патриотических клубах, поступают в военные училища, становятся офицерами Вооруженных Сил.

А без физической культуры этого не достичь.



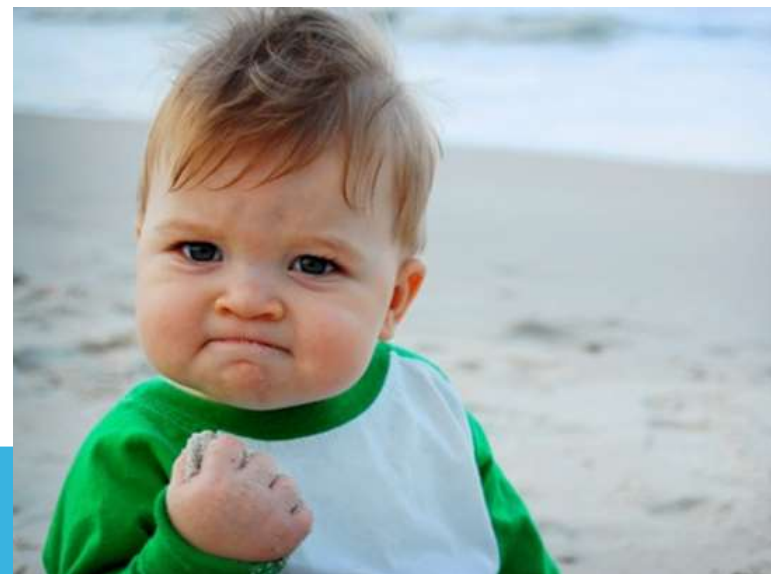
Задачи комплекса

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации
 2. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации
 3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни
 4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий
 5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского , школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.
- 

24 марта 2015 года был опубликован приказ Президента России «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.



Прием нормативов был до нас, сейчас и будет в будущем, по форме ГТО или обыденная сдача нормативов, это лишь внешнее. Ничем не заменить стремление быть лучшим, проявления силы воли и физических качеств, постоянно замечать рост над собой. И сдавать нормативы дважды в год. Даже когда речь не идет о рекордах, это очень важно привлечь к движению, самому простому и самому важному для человека. А это и есть огромный вклад, как в физическое развитие, так и в формирование характера школьников.



Для увеличения показателей численности систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации до 2020 года предстоит реализовать комплекс мероприятий по совершенствованию системы физического воспитания граждан, в том числе в образовательных организациях, повысить доступность и качество физкультурно-спортивных услуг, обеспеченность населения объектами спорта.



Физическая культура – одна из важнейших дисциплин в обучении и воспитании учеников. Значимость этого процесса проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие. Здоровьесберегающие технологии предлагают комплексный подход к укреплению здоровья. Система мероприятий здоровьесбережения в рамках процесса физического воспитания в гимназии включает следующие виды деятельности:

- проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся;
- организацию учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение ежемесячных классных часов, физ. минуток, подвижных перемен, спортивных мероприятий);
- применение физических упражнений для укрепления здоровья учащихся.



Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов - силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.



В современном все усложняющемся мире важно раскрывать возрастающую глобальную роль физической культуры в формировании человека и прогрессивном развитии общества, ибо она является важнейшей предпосылкой реализации их потенциала.

Человек будущего – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой; это целостная, всесторонне развитая личность, воплощающая идеал подлинного единства сущностных сил человека, его духовного и физического совершенства. Такие характеристики человека обусловлены перспективным развитием основных сфер жизнедеятельности человека и общества (образованием, трудом, досугом), прогрессом человеческой цивилизации. Поэтому стоит стремиться к совершенству не только на материальном, повседневном уровне, но и в духовной сфере, таким образом, создавая гармонию в нашем социуме, в нашей жизни.



Вот почему комплекс ГТО преследует задачу повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Но для этого необходимо:

- **увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;**
- **повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;**
- **формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;**
- **повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;**
- **модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.**

ГТО

МОЛОДЕЖЬ —
НА СТАДИОНЫ!

