

Исходя из атрибутивно необходимых параметров физической нагрузки основными методическими правилами достижения эффекта в ОФТ являются (Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985): постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок: при низкой тренированности человека их наращивание должно составлять 3–5 % в день, а после достижения высоких показателей – меньше; Разнообразии применяемых средств: для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7–12 упражнений: на выносливость, для крупных мышц, суставов позвоночника, рук и ног с переменной положения тела; на развитие силы умеренной интенсивности; систематичность занятий: недельный объем двигательной и физической активности для лиц молодого возраста – 5–6 занятий в неделю в объеме продолжительностью 60–90 мин; для лиц зрелого возраста – 4–5 занятий в неделю продолжительностью 45–60 мин; для лиц пожилого возраста – 2–3 занятия в неделю продолжительностью 25–45 мин.

Таким образом, понятие и содержание ОФТ дают основание определить следующие ее методические характеристики: использование средств ОФК для укрепления здоровья, в первую очередь, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; направленность тренировочного процесса на повышение уровня физического состояния; доминирующая роль доступных упражнений, не требующих высокой двигательной подготовленности и специального инвентаря; исключение из занятий травмоопасных и излишне нагрузочных упражнений; положительная эмоциональность занятий, удовлетворенность от применяемых средств ОФК; создание убежденности в важности функциональных упражнений, формирование физкультурных знаний у половозрастных групп населения для самостоятельных занятий.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Кряж З.С., Ступень М.П., Помозов А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Ведущей идеей учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является подготовка учащихся к саморазвитию и поддержанию своего физического и связанного с ним духовно-нравственного потенциала средствами физической культуры и спорта, самореализации и интеграции личности в национальную и мировую физическую культуру в течении всей жизни.

Теоретическими основами разработки содержания и освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются философские, общенаучные, общепедагогические основы и подходы, общие основы теории и методики физической культуры и возрастные основы теории и методики физического воспитания в системе общего среднего образования [1].

В контексте философских оснований **содержательная, процессуальная и результирующая стороны** учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должны разрабатываться в соответствии с требованиями гуманизма.

Для разработки содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должны быть использованы культурологический, системный, синергетический, антропологический, компетентностный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы.

С позиций культурологического подхода учебный предмет «Физическая культура и здоровье» представляет собой дидактически упорядоченную сторону физической культуры, включенную в систему общего среднего образования для решения задач формирования физической культуры личности. В соответствии со структурой физической культуры личности учебный предмет включает в себя и транслирует личностно значимые для учащихся ценности физической культуры.

В соответствии с системным подходом учебный предмет «Физическая культура и здоровье» представляет собой определенным образом структурированную, дидактически упорядоченную подсистему системы общего среднего образования, включающую собственные и общепедагогические средства, обладающую общими свойствами системы общего среднего образования и своими специфическими свойствами.

В соответствии с синергетическим подходом педагогический процесс освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» протекает под влиянием сложной системы взаимодействующих внешних и внутренних факторов. В этих условиях успешность освоения учебного предмета в значительной мере зависит от субъект-субъектного взаимодействия учителя с учащимися, учащимися друг с другом.

Общепедагогическими методологическими основаниями разработки содержания и освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются антропологический, компетентностный, деятельностный и личностный подходы.

Антропологический подход задает четкий ориентир на человека как личность и индивидуальность в единстве его физического и духовного развития.

В соответствии с компетентностным подходом смысл общего физкультурного образования заключается в формировании физкультурной компетентности как совокупности личностных качеств ученика, обусловленных опытом его мысленной и практической деятельности в сфере физической культуры и спорта в процессе формирования ключевых, общепредметных и предметных образовательных компетенций.

Личностно-ориентированный подход к учебному предмету предполагает учет индивидуальных особенностей обучаемых, которые рассматриваются как свойства личности, имеющей свои характерные черты, склонности и интересы.

Деятельностный подход является методологическим базисом, на основе которого строится система развивающего освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Требованиям деятельностного подхода соответствует деятельность, которая предполагает активное включение в нее учащихся и учителя.

1. Кряж, В. Н. Основные направления разработки учебного предмета «Физическая культура и здоровье» Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 9–13.

ГУМАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СОЦИОГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ

Кряж И.В.

Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина
(Харьков, Украина)

Начиная с первых научных публикаций середины 1990 годов, переосмысляющих физическое воспитание и спорт с позиций гуманизма (В.Н. Кряж, 1995, 1996; Л.И. Лубышева, 1996; В.И. Столяров, 1995, 1996), с каждым годом все большее число специалистов признает необходимость гуманизации физического воспитания. Последняя рассматривается как альтернатива авторитарно-технологической парадигме в обучении и связывается с мировоззренческими и институциональными трансформациями в обществе в соответствии с ценностями гуманизма [1].

В широком социальном контексте гуманизация физического воспитания противостоит процессам дегуманизации в техногенном обществе и отражает тенденции развития современной социогуманитарной науки в целом. Речь идет о проблематике качества жизни и психологического благополучия / психологического здоровья. Предложенное в 1960 гг., понятие «качество жизни» со временем стало важным инструментом оценки уровня благополучия-неблагополучия человека как члена сообщества и личности, используемым в социологии, государственном управлении, медицине. Разрабатываемые с конца прошлого столетия индексы качества жизни наряду с объективными социально-демографическими и экономическими показателями учитывают субъективную удовлетворенность населения условиями жизни, а также показатели духовного состояния общества. Вместе с тем, наряду с объективированными индексами