

КОНЦЕПЦИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

1. Введение

Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Её успешное решение во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в каждом общеобразовательном учреждении.

В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается оздоровительный эффект, восстанавливается и повышается умственная и физическая работоспособность учащихся. К социально и личностно значимым его результатам относятся коррекция физического развития и физической подготовленности, физическая реабилитация и рекреация учащихся, их подготовленность к физическому самовоспитанию в различные периоды жизни. Овладение предметом связано с изучением и изменением учащимся своих психофизических возможностей, формированием знаний, двигательных и методических умений и навыков. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности, используемые для физического и связанного с ним интеллектуального и психического самосовершенствования. Учебная деятельность, направленная на освоение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности.

Наиболее важными ожидаемыми обществом и личностью результатами освоения предмета «Физическая культура и здоровье» является укрепление здоровья, профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни учащихся. К социально значимым результатам относятся достижение высокого уровня физического и духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, снижение отрицательного воздействия умственной и эмоциональной нагрузки, обусловленной напряжённым режимом обучения.

Специфическим для Республики Беларусь фактором, оказывающим вредное влияние на здоровье учащихся, является загрязнение радионуклидами территорий, подвергшихся воздействию последствий аварии на ЧАЭС. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» должен способствовать физической реабилитации этого контингента.

Важными ожидаемыми обществом результатами освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, способности к самовоспитанию, эстетическое и эмоциональное развитие,

личности. Не менее значимыми для общества и личности являются прикладные результаты учебного предмета, которые заключаются в обучении умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками. В процессе физического воспитания формируются представления, знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности жизнедеятельности. К ожидаемым прикладным результатам освоения этого предмета относится формирование у учащихся старших классов мотивов повышения общей физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, службе в вооруженных формированиях, созданных в соответствии с Конституцией Республики Беларусь. Физическое воспитание должно способствовать физической подготовке девушек и юношей к будущей трудовой деятельности, семейной жизни.

Одной из социально значимых целей нашего государства является развитие в стране социально регулируемого массового физкультурного и спортивного движения населения с оздоровительной, образовательной и духовно-воспитательной направленностью. Конечная цель этого движения — формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и повышение на этой основе качества жизни народа. Ожидается, что в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» подрастающие поколения будут подготовлены к активному участию в решении социально значимых задач.

2. Исходные методологические предпосылки, принципы построения содержания предмета «Физическая культура и здоровье»

Согласно современным концептуальным подходам к организации физического воспитания, физическая культура человека получает своё воплощение в определённом уровне физического развития, физической подготовленности и образованности, в осознании путей и способов их достижения.

С учётом сложности организации учебного процесса по физическому воспитанию в объёме требований программы к формированию у учащихся знаний, двигательных навыков, к целенаправленному развитию двигательных способностей была использована многоуровневая методология построения содержания предмета, включающая философский, общенаучный, естественнонаучный, общепедагогический и базовый уровни.

Методологической основой методического обеспечения являются дидактические принципы физического воспитания: наглядности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования предъявляемых требований.

Особенность учебного предмета «Физическая культура и здоровье» заключается в создании условий для оздоровления, физической реабилитации, повышения уровня физической подготовленности, мотивации на физическое

самовоспитание и формирование здорового образа жизни учащихся и коррекции их физического развития.

Образовательная направленность учебного предмета «Физическая культура и здоровье» оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, интеллектуальные, психофизические, морально-волевые, нравственные и другие качества.

Программа учебного предмета «Физическая культура и здоровье» содержит учебный материал по обучению знаниям в области физической культуры, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей, необходимых человеку для ведения здорового образа жизни, физического, интеллектуального, духовного развития, физического совершенствования.

Современная образовательная ситуация свидетельствует о том, что полноценное освоение указанных компонентов учебного предмета невозможно без использования для этих целей современных педагогических (инновационных) технологий обучения знаниям, физическим упражнениям, способам физкультурной или спортивной деятельности, без объективной оценки результатов этой деятельности.

Образ жизни большинства школьников в свободное от учёбы время характеризуется малоподвижными формами организации досуга. Значительную часть времени они проводят в неблагоприятных для здоровья условиях: у телевизора, компьютера, за приготовлением домашних заданий и др. В результате этого снижается уровень их двигательной активности, повышается психическая нагрузка на организм, вызывая психоэмоциональные нарушения и стрессы. Следует учитывать ещё и то, что значительная часть учащихся имеет вредные привычки: курит, употребляет алкоголь и др. Всё это ведет к ухудшению здоровья учащейся молодежи, снижению иммунитета, повышению заболеваемости.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 50—55 % зависит от его образа жизни. Обязательным структурным компонентом образа жизни каждого учащегося является регулярная биологически и социально необходимая оптимальная двигательная активность растущего организма. В детском, подростковом и юношеском возрасте занятия физической культурой являются одним из основных условий нормального развития, сохранения и укрепления физического, психического здоровья. В общеобразовательном учреждении предмет «Физическая культура и здоровье» является единственным учебным предметом, который в процессе его освоения даёт оздоровительный эффект, восстанавливает и повышает умственную и физическую работоспособность учащихся. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигаются результаты, специфические для физической культуры и характерные для всей системы образования.

Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (далее — Концепция) определяет цель, структуру, содержание и основные направления развития физкультурного образования в рамках общего среднего

образования, основополагающие принципы его реализации и дальнейшего совершенствования. Она формирует общие методические, теоретические и практические подходы к содержанию образования по данному предмету, кратко характеризует ключевые дидактические условия и принципы его структурирования, особенности построения по ступеням общего среднего образования. Это служит основанием комплексного подхода к решению в процессе физического воспитания специфических задач физической культуры и задач, характерных для системы общего среднего образования.

Концепция разработана на основе и с учётом нормативных правовых документов, регламентирующих физическое воспитание учащихся: Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Закона Республики Беларусь «Об общем среднем образовании», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь и др. При разработке Концепции учтены современные психолого-педагогические теории общего среднего образования, положения теории и методики физического воспитания, опыт передовой практики, накопленный в процессе реформирования общего среднего образования, теоретические и практико-ориентированные подходы к совершенствованию системы физического воспитания отечественных и зарубежных специалистов.

Особенно актуальным является обновление содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», его ориентация на формирование и освоение духовно-нравственных и культурных ценностей современного общества. Основным результатом реализации содержания данного учебного предмета должно быть качественное обучение учащихся физкультурным знаниям, физическим упражнениям, способам деятельности, повышение уровня функциональных возможностей их организма и на этой основе — укрепление физического здоровья. Методическое обеспечение учебного предмета разрабатывается с учётом требований учебных программ, возрастно-половых особенностей и состояния здоровья учащихся.

3. Цель учебного предмета «Физическая культура и здоровье»

Физическая культура личности представляет собой органическое единство регулярных физкультурных или спортивных занятий учащихся и необходимых для этого знаний, двигательных и методических умений, навыков, способов физкультурной и спортивной деятельности, развития двигательных способностей.

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на всех уровнях его изучения в I—XI классах является формирование физической культуры личности и на этой основе оздоровление учащихся.

Для первой ступени общего среднего образования данная цель дополняется формированием у учащихся стойкого интереса к занятиям физической культурой и получения при этом эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений. Учащиеся, обучающиеся на второй ступени общего среднего образования, в рамках рассматриваемой цели должны реализовать себя в активной двигательной деятельности за счёт углублённого

изучения какого-либо вида спорта, а на третьей ступени общего среднего образования учащиеся через занятия физической культурой готовят свой организм к предстоящей трудовой деятельности.

Цель учебного предмета достигается в результате решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

К образовательным задачам учебного предмета относятся формирование и использование в физкультурно-спортивной и бытовой деятельности доступных в зависимости от возраста:

- знаний, являющихся основой формирования мировоззрения здорового образа жизни и мотивации регулярных организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни;

- ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;

- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта и спортивных игр.

Воспитательными задачами учебного предмета являются содействие развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

- нравственного сознания, отвечающего требованиям гуманизма, ориентирующего учащихся на заботу о себе и других людях;

- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;

- организаторских способностей учащихся, инициативности, социализированности личности;

- общественно полезной физкультурной и спортивной деятельности учащихся;

- координационных и кондиционных способностей;

- дисциплинированности, честности, коллективизма, отзывчивости, смелости, доброжелательности, настойчивости в достижении цели;

- чувства патриотизма, а также воспитание любви к Родине, родному краю и бережного отношения к окружающей среде.

Оздоровительными задачами учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;

- содействие укреплению здоровья учащихся, разностороннему физическому развитию;

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;

- повышение умственной работоспособности;

- достижение индивидуально максимального уровня физической подготовленности.

Прикладная функция физического воспитания определяется положительным переносом тренированности на виды деятельности, к выполнению которых готовится учащийся. При этом необходимо обеспечить разностороннюю базовую физическую подготовку, являющуюся основой любой специализированной деятельности.

К прикладным задачам учебного предмета относятся:

— обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;

— формирование знаний, умений, навыков, развитие кондиционных и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;

— освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;

— обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;

— формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (особенно для учащихся, проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

Как правило, прикладные задачи интегрированы в образовательные, воспитательные и оздоровительные.

4. Дидактические основания, принципы, критерии отбора и конструирования содержания образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» тесно взаимосвязан с другими предметами общеобразовательных учреждений. На формирование его содержания влияет принцип единства урочной, внеклассной и внешкольной форм организации занятий с учащимися. В ходе изучения учебного предмета решаются задачи общего физкультурного образования, направленные на разностороннее гармоническое физическое, интеллектуальное и духовное развитие и оздоровление учащихся.

Учебный предмет изучается на всех ступенях общего среднего образования с I по XI класс всех типов общеобразовательных учреждений.

Построение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с общепедагогическими и специфическими принципами физического воспитания.

Отбор и конструирование содержания образования по данному учебному предмету на всех ступенях общего среднего образования основаны на дидактических требованиях, предъявляемых к учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской

группе, изучают учебный предмет «Физическая культура и здоровье» по программам, разрабатываемым Министерством образования Республики Беларусь и согласованным с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, занимаются в лечебно-профилактических учреждениях под руководством врача ЛФК.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» осваивается в соответствии с закономерностями, принципами и требованиями образовательного педагогического процесса. Являясь востребованной образованием стороной, физическая культура необходима учащимся для оздоровления и успешного получения общего базового и общего среднего образования.

Степень освоения учащимися содержания предмета «Физическая культура и здоровье» зависит от уровня профессиональной подготовленности педагога, состояния материально-технической базы, наличия спортивного оборудования и инвентаря, учебно-методического обеспечения образовательного процесса, возрастно-половых особенностей учащихся и т. д.

5. Общая характеристика и особенности построения содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» по ступеням общего среднего образования

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учитывает этапность формирования физической культуры личности в онтогенезе. Это обеспечивает его целостность, завершённость на каждом этапе, преемственность этапов, что достигается соответствием возрастным особенностям уровня и соотношения природной, социальной и культурной сторон физической культуры личности и доминантным видам деятельности. По своему содержанию физическое воспитание должно содействовать укреплению здоровья учащихся, поэтому в него следует включать только научно обоснованные, прошедшие практическую проверку средства, отвечающие требованию оздоровительной ценности. При занятиях физическими упражнениями необходим регулярный педагогический и врачебный контроль.

Одной из основных закономерностей, определяющих содержание этого учебного предмета, является одновременность развития психики, органов, систем организма, изменения их функций в онтогенезе. Её следствием является неодинаковая предрасположенность учащихся на каждом возрастном этапе к решению задач физического воспитания. У девочек и мальчиков эта закономерность проявляется по-разному.

Результаты анализа уровней взаимосвязи физического развития, физической подготовленности и показателей нормированных приростов физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте (6—17 лет) свидетельствуют о половом диморфизме их изменения. Его учёт предполагает дифференцированный подход к постановке задач, использованию средств физического воспитания и желателно раздельное по половому

признаку физическое воспитание с 10—11 лет до окончания обучения в школе. При работе с девочками, девушками и с юношами следует отдавать предпочтение средствам, направленным на разностороннюю физическую подготовку, дающую оздоровительный эффект и соразмерный эффект развития различных физических качеств. С увеличением возраста содержание учебного предмета должно быть более ориентированным на повышение самостоятельности учащихся в решении задач физического воспитания. Необходима ориентация содержания учебных программ на современные отечественные нормативные основы физического воспитания.

Определяя содержание учебного предмета, необходимо учитывать воздействие неблагоприятных экологических факторов на детский организм: радиоактивного и химического загрязнения, связанных с воздействием последствий аварии на ЧАЭС, химизацией сельского хозяйства, обилием в городах автотранспорта и т. д.

Необходимо включение в содержание учебного предмета средств, связанных с национальной культурой, за счёт ориентации на национальные учебные программы, отражающие культуру и менталитет этноса.

Поступление в школу — важное событие в жизни ребёнка. До этого периода преобладающим видом деятельности ребенка являлась игра. Играя, ребёнок осваивал окружающий мир и учился жить в нём. После поступления в школу ведущей становится учебная деятельность. Игра выступает как средство, а игровая деятельность — как метод физического воспитания. При этом целью игровой деятельности являются обучение, воспитание и развитие, направленные на формирование начального уровня физической культуры личности.

В процессе физического воспитания на первой ступени общего среднего образования эффективным средством обучения, воспитания и развития остаётся подвижная игра. В младшем школьном возрасте подвижная игра, оставаясь важным средством физического воспитания, постепенно вытесняется более регламентированными формами освоения учебного предмета. Но игровой метод остаётся в начальной школе одним из ведущих. Содержание физического воспитания строится на игровой основе с направленностью на освоение школы движений. На первой ступени общего среднего образования весь программный учебный материал является базовым.

Основу содержания предмета на второй ступени общего среднего образования составляет изучение основ видов спорта. Такое содержание обусловлено в первую очередь необходимостью сформировать у учащихся духовно-нравственные и физические ценности. В содержание учебной программы включены: лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, лыжная и кроссовая подготовка, по выбору две из четырёх спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол.

Для старшего школьного возраста на третьей ступени общего среднего образования характерен выбор молодыми людьми своего дальнейшего жизненного пути. Для подавляющего большинства в этом возрасте физическая культура в прежнем её виде утрачивает интерес и актуальность. Поэтому в

содержание данного учебного предмета включаются инновационные технологии его изучения, широко используется личностно-ориентированный подход (с учётом уровня физического развития и возрастных особенностей формирования личности).

Основу учебного предмета «Физическая культура и здоровье» составляет его содержание, представляющее интерес для юношей и девушек, имеющее жизненно ориентированную направленность. К ним относятся такие виды физкультурной и спортивной деятельности, как спортивные игры (по выбору одна из четырёх спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол), легкая атлетика, аэробика, атлетическая гимнастика, акробатика, лыжная и кроссовая подготовка.

Основными направлениями дифференцированного физического воспитания учащихся на третьей ступени общего среднего образования являются:

спортивное с развивающей и рекреационно-реабилитационной направленностью на базе одного из видов спорта;

спортивное с углублённым освоением избранного вида спорта (для талантливых в спортивном отношении детей);

физкультурное с выраженной предполагаемой профессионально-прикладной учебной или трудовой деятельностью;

общее физкультурное для учащихся, не желающих заниматься физической культурой со спортивной направленностью;

оздоровительно-реабилитационное для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры.

В связи с повышением требований к уровню физической подготовленности начиная с IX класса содержание физического воспитания приобретает выраженную спортивную направленность.

На второй и третьей ступенях общего среднего образования содержание учебных программ подразделяется на базовый и вариативный компоненты. Базовый компонент обеспечивает необходимый минимальный уровень формирования физической культуры личности на каждой ступени образования и в каждом классе. Он обязателен для освоения учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Вариативный компонент включает в себя виды спорта, не вошедшие в базовый (плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, конькобежная подготовка, настольный теннис). Базовый компонент содержания учебной программы включает в себя разделы: «Знания» и «Основы видов спорта».

Раздел «Знания» содержит основы теоретических и прикладных знаний, направленных на формирование у школьников вначале простейших, а затем более глубоких представлений о строении тела человека, функциях его психики, имеющих отношение к физической культуре, о жизненно важных органах и системах организма, процессах их адаптации к физической нагрузке. Этот компонент включает также знания по технике выполнения и методике применения средств физической культуры, знания, раскрывающие личностный

смысл и социальную значимость физической культуры для современного человека, а также знания по здоровому образу жизни, олимпийской тематике, истории видов спорта, об оздоровительных системах.

Раздел «Основы видов спорта» содержит практический учебный материал, подлежащий освоению и последующему применению с целью развития координационных и кондиционных способностей, формирования двигательных умений и навыков, способов деятельности, а также теоретический — необходимый для успешного освоения практического.

Содержание разделов «Знания» и «Основы видов спорта» для каждого последующего года обучения усложняется. Программные учебно-нормативные требования дифференцируются с учётом возрастно-половых особенностей развития детского организма.

Основными средствами учебного предмета «Физическая культура и здоровье» выступают физические упражнения и способы физкультурной и спортивной деятельности. Мотивация к учебной деятельности на всех ступенях обучения достигается соответствием содержания учебной программы физкультурным и спортивным интересам учащихся, чёткой постановкой учебных требований, их соответствием возрастно-половым особенностям занимающихся и специфике физической культуры.

6. Состав и структура учебно-методического комплекса

В состав современного учебно-методического комплекса (УМК) входят соответствующий Концепции образовательный стандарт и учебные программы по предмету. В силу специфики учебного предмета «Физическая культура и здоровье» компонентами по УМК являются учебники, учебные пособия для учащихся, учебно-методические пособия для учителей, а также материально-техническая спортивная база, качественные спортивные оборудование, инвентарь и другие средства обучения.