

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ КАК ВАЖНЫЙ ОПЫТ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.041>

Хамираев Рустам Абдиразакович,

Факультет физической культуры. Преподаватель «Методики обучения спорту». Навоийский государственный педагогический институт

Аннотация. Ценность ведения физически активного образа жизни была хорошо задокументирована в последнее время. Однако, несмотря на это знание, уровни физической активности во многих западных обществах остаются тревожно низкими как среди взрослого, так и среди молодежи. Формирование привычек в юности является ключевым показателем физической активности во взрослом возрасте; поэтому максимальное увеличение возможностей для развития мотивации у молодых людей жизненно важно для повышения вероятности сохранения привычек физической активности во взрослом возрасте. Ключевым фактором развития мотивации является физическая культура в школе. В этом обзоре рассматривается нынешняя ситуация с физическим воспитанием как средством поощрения физической активности и предполагается, что давно назрела необходимость изменить подход, который отходит от физического воспитания, сосредоточиваясь исключительно на спортивных техниках. Культурно значимая учебная программа, включающая занятия спортом, ориентированные на образ жизни, с упором на мастерство и получение удовольствия за счет подхода, основанного на значимом опыте, предлагается в качестве жизнеспособного обновления существующей практики.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая активность; мотивация; образ жизни спорт; Молодежная культура; значимый опыт.

Участие в физической активности (ФА) регулярно подчеркивается как жизненно важный аспект здоровья и благополучия во всем мире. В 2018 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утвердила новый Глобальный план действий по физической активности на 2018–2030 гг. и приняла новую добровольную глобальную цель по снижению уровня отсутствия физической активности у взрослых и подростков на 15% к 2030 г. недавний обзор рекомендаций ВОЗ, Bull et al. предложили, чтобы эти новые рекомендации содержали четкие, основанные на фактических данных рекомендации о том, как РА обеспечивает ряд преимуществ для здоровья и о потенциальных рисках малоподвижного поведения. Отсутствие физической активности считается одной из ведущих причин смертности во всем мире, что приводит к повышенному риску ряда сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Действительно, отсутствие физической активности было названо основной причиной преждевременной смерти во всем мире; по оценкам, 5,3 миллиона из 57 миллионов случаев смерти в мире в 2008 г. были связаны с отсутствием физической активности. Формирование привычки в молодости было выделено как ключевой предиктор взрослой ФА. Поэтому крайне важно, чтобы мы стремились предоставить молодым людям положительный опыт, который максимизирует вероятность того, что они будут видеть ценность и удовольствие в продолжении участия в РА по мере их взросления.

Физическое воспитание (ФВ) считается важным средством продвижения

физически активного образа жизни. Однако эффективность современной практики в достижении цели поощрения физически активного образа жизни ставится под сомнение. Основные поднятые вопросы касаются педагогики, используемой в физкультуре, и актуальности учебной программы для современной молодежи.

Одним из ярких показателей стабильности в обществе, его развития и прогресса является отношение государства к спорту, забота о физическом и нравственном здоровье населения.

Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами.

Взаимосвязи физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества весьма сложны и не одинаковы в различных формациях. Общие закономерности функционирования физического воспитания, отражающие характер взаимодействия его со средой, можно сформулировать следующим образом: физическое воспитание, являясь подсистемой общества, формируется и изменяется под воздействием общекультурных, материальных и социальных условий жизни общества и обусловленных ими потребностей, а в процессе функционирования оказывает воздействие на социально-демографические группы [2]. Крайне важна пропаганда физической культуры и здорового образа жизни граждан, особенно среди детей, подростков и молодежи, в средствах массовой информации, как в печатных, так и в электронных, через сеть Интернет. В Республике Узбекистан сложилась система организации информационной и агитационной работы в сферах физической культуры, спортивно-массовой и оздоровительной работы. Она осуществляется специалистами по связям с общественностью и представителями пресс-служб.

Приоритет во всей работе, связанной с развитием физкультурно-спортивного движения, должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни дошкольников и учащихся общеобразовательных школ.

Физическая культура — важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение. Недостатки физического воспитания и развития спорта среди подростков, детей и молодежи объясняются комплексом нерешенных вопросов, среди которых слаборазвитая материально-техническая база; ограниченный объем учебного времени, отведенного на обязательные занятия по физическому воспитанию; издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров, в содержании и формах физкультурно-оздоровительной работы, особенно среди дошкольников; ориентация педагогической деятельности на количественные показатели; отсутствие традиций семейного физического воспитания; несогласованность действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта и т. д. [1].

В целях массового привлечения населения к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом во всех муниципальных образовательных учреждениях организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Новыми формами пропаганды

физической культуры и спорта являются массовые соревнования среди семей, республиканские спортивные состязания между селами. Такие мероприятия способствуют развитию прикладных видов спорта, привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детском возрасте. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на повышение ответственности родителей за здоровье детей; поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского спорта; совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях; внедрение новых эффективных форм организации занятий; создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой; массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ; создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивные залы.

Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий; дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные неакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Все это должно обеспечить каждому дошкольнику, учащемуся двигательную активность не менее 8–10 часов в неделю.

Таким образом, что в решении проблем вовлечения детей и молодежи в активные занятия физической культурой особое внимание необходимо обратить на проведение детьми активного досуга совместно с родителями. Концепция семейного отдыха должна быть признана приоритетной. Смещение акцента на систематические физкультурно-спортивные занятия в школьном возрасте позволит уже на этом этапе возрастного развития человека создать предпосылки для его оптимального физического развития, укрепления здоровья и более ранней профилактики различных неблагоприятных состояний, сформировать устойчивую потребность в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности и культуру здорового образа жизни.

Литература:

Барашева Н. В., Виноградов П. А., Жолдак В. И. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. — Самара: СИПКРО. 1997.

Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровья детей//Магистр. 1999.

Болдин В. И. «Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем». Материалы докторской диссертации. Ростов-на-Дону, РГПУ, 1999.

Филиппов С. С., Жгутов В. В. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография.: Советский спорт, 2004.