

Физическая культура и спорт как специфический динамический процесс формирования личности обучающихся

Физическая культура - органическая часть культуры общества и личности. Основу ее специфического содержания составляют рациональное использование двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизация физического состояния и здоровья человека.

Основными функциями педагогического процесса по физической культуре являются: обучение, воспитание и развитие обучающихся.

Реализация этих функций до сего времени вызывает значительные затруднения. Анализ учебных занятий и спортивно-массовой работы показывает, что активно занимаются физическими упражнениями лишь 60% обучающихся в школе. Поэтому многие из них не получают должной нормы двигательной активности. Хронически недополученные организмом биологически необходимые физические нагрузки приводят к ухудшению здоровья.

Причинами такого положения могут быть:

- состояние здоровья обучающихся;
- недооценка физической культуры и спорта;
- необеспеченность учебно-воспитательного процесса квалифицированными спортивными кадрами;
- слабая материально-техническая база;
- отсутствие необходимого спортивного инвентаря и др.

В обучении и воспитании применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической культуры, направленных на физическое совершенствование и всестороннее развитие, соответствующее современному уровню общественного прогресса.

Процесс обучения предполагает:

- овладение основами личной физической активности;
- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей.

К этому следует добавить и формирование таких качеств, как гуманизм и радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Для эффективного развития учащихся в процессе обучения преподаватели физической культуры в своей практике используют:

- оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических психолого-физиологических технологий;
- деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности.

Деятельностный подход в обучении - ориентирование учащихся на усвоение не только готовых знаний и умений, но и на овладение новыми способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практика свидетельствует о том, что в основном в вузах имеются все возможности для подготовки физически крепких, обладающих высокими морально-волевыми, нравственно-духовными и психологическими качествами студентов.

Однако интенсификация учебного процесса, введение новых дисциплин, компьютеризация обучения зачастую приводят к нарушению обычного ритма учебы и отдыха, повышению физических и нервно-психических нагрузок.

Постоянное напряжение внимания, точность и своевременность действий, повышенная ответственность, ведут к переутомлению и нервным срывам.

Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, учащимся необходимо обладать определенными двигательными навыками и специальными психологическими качествами, которые формируются на занятиях по физической культуре.

В существующей образовательной системе физическая культура и спорт— обязательная и неотъемлемая часть обучения и воспитания, неразрывно связанная с другими учебными дисциплинами. Это связь заключается в единстве объекта действия— обучающегося и цели действия— формирования высокой социализации личности.

В реализации цели педагогической деятельности по физической культуре используются различные средства, формы и методы, имеющие общие и частные специфические черты.

Так, на занятиях обязательно учитываются возрастные особенности учащихся, особенности физической подготовки юношей и девушек. Чтобы занятия были эффективными, преподаватель (тренер) использует специфические формы и методы обучения физическим упражнениям, спортивной тренировки.

Успешное овладение знаниями и умениями по физической культуре позволяет учащимся:

- усваивать большой объем знаний по другим дисциплинам;
- поддерживать физическую форму в хорошем состоянии;
- повышать успеваемость в соответствии с поставленными задачами.

Таким образом, в образовательной системе физическая культура находится в тесном единстве с другими учебными дисциплинами, дополняя друг друга в достижении образовательной цели.

К образовательным целям физического развития учащихся относятся:

- оптимальный уровень развития физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма;
- совершенствование телосложения и оптимальное развитие физиологических функций организма;
- длительное сохранение высокого уровня общей и профессиональной работоспособности.

Все эти цели взаимосвязаны между собой. Однако на каждом из этапов обучения приоритет может отдаваться одному или нескольким направлениям в решении поставленной цели. В соответствии с этим и должны определяться образовательные задачи и средства их реализации.

С помощью общепедагогических задач решаются вопросы нравственного, идейно-патриотического и трудового воспитания, а также воспитания морально-волевых, эмоциональных качеств и эстетических потребностей.

Хорошее здоровье и физическое состояние учащихся должны рассматриваться как один из главных результатов специфического и динамического педагогического процесса физкультурного образования.

Физическая культура— важное средство всестороннего гармонического развития личности, социальный фактор продвижения человека по пути физического совершенствования.