
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Лидия Губанова, Дилором Каримова

Резюме. *Розкрито проблему організації освітнього процесу з урахуванням усіх норм і правил, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я підростаючого покоління Республіки Таджикистан. Охарактеризовано основні напрями діяльності спартіанського клубу, де головними засобами, що зміцнюють здоров'я школярів, є рухливі ігри, використання яких може значно впливати не тільки на всебічний розвиток дітей шкільного віку, а й викликати інтерес до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Спартіанські програми орієнтовані на формування і розвиток багатьох здібностей, їх прояв у різних сферах творчої діяльності, в тому числі в галузі спорту і мистецтва.*

Ключові слова: *учні, освіта, спартіанський рух, клуби, олімпійський рух, творча діяльність, спартіанське вдосконалення, здоров'я, програми розвитку.*

Summary. *The article discloses the issue of organization of educational process that takes into account all the rules and regulations which help to preserve and improve the health of Tajikistan young generation. The main areas of activity of Spartan's club are described, where the main tools for health improvement in schoolstudents are active games, the use of which can significantly impact not only various aspects of school age children's development, but also generate interest in regular physical training and sports. Spartan's programs focused on the formation and development of various skills and their manifestation in various areas of creative activity including sports and the arts.*

Key words: *school students, education, Spartan's movement, clubs, the Olympic movement, creativity, Spartan's perfection, health, educational programs.*

Перед общеобразовательными школами сегодня стала важная проблема: организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, так как в этом возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно либо невозможно восполнить впоследствии.

Во все времена проблема здоровья человека была в числе первоочередных и жизненно важных потребностей. Здоровье человека в Республике Таджикистан пока не стало в массовом сознании одной из главных и крайне необходимых ценностей.

Радикальные преобразования экономической и социокультурной жизнедеятельности нашего общества предполагают создание принципиально новых возможностей для свободного развития всех резервов физического, духовного и валеологического становления личности.

Начавшийся реформаторский процесс преобразования жизни, деятельности, отношений и общения людей актуализировал необходимость изменения и раскрепощения образовательных учреждений как основы для подготовки будущих высококвалифицированных кадров, способных самостоятельно осуществлять социально значимый выбор, принимая на себя ответственность за кон-

кретные дела и обязательства и отвечать за их выполнение.

Новые взгляды, реальные дидактические системы валеологического воспитания, вписывающиеся в концепции развивающего образования в обучении, развития личности в условиях психологического комфорта, уже сегодня проходят практическую апробацию в учреждениях нового типа.

Негативные процессы по ухудшению состояния здоровья населения Таджикистана, особенно у подрастающего поколения, идут давно, но в последние годы они стали угрожать существованию нации. По данным некоторых научных исследований [1] наблюдаем, что учащиеся не могут правильно выполнять определенные физические упражнения – при беге, прыжках, бросках мяча, различных передвижениях и т.д., а также физических качеств и двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, меткости и др.). Однако при этом сам ученик должен найти различные пути выполнения этих упражнений, соответствующие его возможностям, придумать новые, оригинальные физические упражнения, способы демонстрации физических качеств и двигательных способностей. Важное значение в этой методике имеет также подключение ученика к оценке собственных действий и действий других учеников, совместное обсуждение этих «оценок».

Используя в своей работе различные здоровьесберегающие технологии учитель / тренер должен ставить такие задачи:

- обеспечить ученику / воспитаннику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- научить использовать знания в повседневной жизни;
- укреплять здоровье во время учебного и тренировочного процесса.

Существенный компонент спартианского образования – обучение выразительным, художественным движениям, которые передают темп, ритм, содержание и динамику музыкального сопровождения, соответствует определенному сюжету, зримым и слышимым картинам, предлагаемым педагогом, имитируют движения разных животных и т.д. При этом используются методики художественного движения И. Н. Алексеевой, средства пластико-ритмической и антистрессовой и пластической гимнастики, методика организации работы театра движений (спортивных пантомим) и т.д.

В рамках спартианского образования, помимо отмеченных выше игр, используются и другие, в том числе психотехнические, психокоррекционные, сюжетные, творческие, интеллектуальные, развивающие, подвижные приключенческие игры, «игры без побежденных» и «кооперативные игры», ориентирующие участников на сотрудничество, творчество, юмор и т.д.

Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников.

Учителя / тренера разрабатывают все новые формы и методы обучения. Одним из методов, укрепляющих здоровье школьников во время учебного процесса, является использование подвижных игр, т.к. игры имеют ряд преимуществ, использование которых может оказать значительное воздействие не только на всестороннее развитие детей школьного возраста, но и вызвать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом [3, 52–53].

Например, «Лолачинакон», «Ки зудтар?», «Ки балантар?», «Дурпарак», «Бакабози», «Космонавты», «Мы веселые ребята», «Эстафета зверей» (вызов номеров), «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Пионербол», «Борьба за мяч» и др. положительные эмоции, вызванные участием в игре, усиливают физиологические механизмы в организме и улучшают работу всех систем, а эмоциональный подъем (радость, удовольствие) создаст у учеников / воспитанников Клуба спартианского движения повышенный тонус [4, 4].

Подчеркивая важность использования игры в педагогическом процессе, П. Ф. Каптеров писал: «Если учитель будет настолько искусен, что занятия по учению до некоторой степени свяжет с играми, если он ухитрится смягчить детям резкость перехода от свободной игры, требующей непрерывного участия телесной деятельности, к отвлеченному, связанному с неподвижностью, с сидением учению, то он получит в свои руки ключ к раскрытию способностей детей, он может руководить их развитием и оказать существенно важные, неопределимые услуги, которые отразятся самым благотворным образом на всей их последующей жизни» [2, 4].

Как ни важна помощь специалистов в физическом, психическом и духовном совершенствовании, развитии творческих способностей детей и молодежи, членов Спартианского клуба, главный акцент в его работе делается на организацию процесса их самопреодоления, самосовершенствования, самовоспитания.

Один из вариантов решения этой задачи состоит в том, что каждый член Клуба в соответствии со своими возможностями и планами на будущее разрабатывает индивидуальную спартианскую программу развития («спартианская», т.е. ориентирована на формирование и развитие разносторонних способностей, их проявление во многих сферах творческой деятельности, в том числе в области спорта и искусства).

Разработке таких программ предшествует тестирование состояния здоровья, физических, психических, художественных, творческих и других способностей. Это тестирование, проводимое с помощью специалистов, которые призваны помочь членам Клуба выявить свои «плюсы» и «минусы», осознать свои возможности, а вместе с тем недостатки, и наметить конкретную программу своего «спартианского» совершенствования.

Для повышения активности детей и молодежи в разностороннем самосовершенствовании в Клубе присуждаются специальные награды тем его членам, кто в течение определенного времени (например, в течение года) добился наибольших достижений в реализации намеченной индивидуальной программы, а значит, в сохранении и укреплении своего здоровья, в физическом совершенствовании, в спорте, в развитии художественных способностей в той или иной сфере искусства (пение, музыка, изобразительное или декоративно-прикладное искусство, литературное творчество и т.п.), в каких-то других областях духовно-творческой деятельности (наука, техника и т.п.). При этом прежде всего учитывается выполнение учебных и индивидуальных нормативов по физической культуре, участие в соревнованиях, выполнение индивидуальной программы согласно ме-

дицинской группе с учетом ее сложности, комплексности и успешности выполнения, насколько воспитанникам удалось превзойти свои собственные показатели, которые они имели раньше.

Таковы основные направления деятельности Спартианского клуба. По желанию членов этого самодеятельного Клуба возможны и другие направления его деятельности.

Литература

1. *Губанова Л. А.* Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы / Л. А. Губанова, Ш. А. Сафаров, Д. Д. Каримова. – Душанбе, 2010. – 120 с.
2. *К здоровью через движение* / В. Ф. Феоктистова, Л. В. Плиев. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с.
3. *Матвеев А. П.* Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов и учащихся пед. училищ / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
4. *Подвижные игры: учебник* / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова и др. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 288 с.

References

1. *Gubanov L. A.* Integral program of physical education for 5–11 grades students of secondary school / L. A. Gubanov, S. A. Safarov, D. D. Karimova. – Dushanbe, 2010. – 120 p.
2. *To health through movement* / V. F. Feoktistova, L. V. Pliiev. – Volgograd: Uchitel, 2010. – 154 p.
3. *Matveev A. P.* Technique of physical training with the basics of the theory: study guide for students of ped. institutions and ped. schools / A. P. Matveev, S. B. Melnikov. – Moscow: Prosveschenie, 1991. – 191 p.
4. *Active games: textbook* / L. V. Byleieva, I. M. Korotkov, R. V. Klimkova et al. – Moscow: Fizkultura i sport, 2006. – 288 p.

Таджикский институт физической культуры имени С. Рахимова,
Республика Таджикистан
aspir_nufvsu@mail.ru

Поступила 17.09. 2013