

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»

УСР № 9. Тема: «Физическое воспитание как многолетний процесс» (конспект)

Изучить, выделить основные положения и законспектировать материал лекции «Физическое воспитание как многолетний процесс».

Конспект материалов по УСР № 9 представляется в **рукописном виде** в тетради с конспектами лекций по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания». Текст лекции представлен ниже.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

План лекции

1. Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни.
2. Основные фазы и периоды возрастного развития.
3. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания.
4. Физическое воспитание (физкультурное образование) как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

1. Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни

Известно, что процесс физического воспитания должен строиться на основе строгого учета общих закономерностей возрастного развития человека. Именно они являются основой формирования наиболее общих, фундаментальных целей физического воспитания. Эти общие цели могут корректироваться особенностями социальных и экологических условий жизни людей, направленностью их физкультурных и спортивных интересов, местом занятий и т.п. (материальное положение, условия проживания в сельской или городской местности, степени экологического загрязнения среды, вредные привычки, условия производства и т.п.). Однако, при всей неизбежности существования этих условий, общая стратегическая направленность системы физического воспитания должна строиться не на безысходном подчинении им, а на коренном изменении условий жизни таким образом, чтобы предоставить каждому человеку наиболее благоприятные возможности для развития его индивидуальных способностей и

удовлетворения личных потребностей. Поэтому, биологические признаки для выделения различных звеньев в системе физического воспитания являются ведущими по отношению к социальным.

К биологическим признакам выделения обособленных групп населения (стратификация) относятся, прежде всего, также как *состояние здоровья человека, его возраст и пол*.

Например, по состоянию здоровья все население делится на две основные группы: здоровых людей и людей с отклонениями в состоянии здоровья. Поскольку, основная масса населения Республики Беларусь относится к здоровым или относительно здоровым людям, основным ядром системы физического воспитания населения Республики Беларусь является физическое воспитание здоровых людей. Оно регламентируется действующими в Республике Беларусь государственными программами физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, военнослужащих, трудящегося населения, охватывая примерно до 80% жителей Республики Беларусь.

Наряду с этим, физическое воспитание людей с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидов, осуществляется по другим закономерностям (цели, средства, методы, условия, контроль), учитывающим эти отклонения и регламентируется программами адаптивной физической культуры, лечебной физической культурой, физической реабилитацией, которые создают необходимые условия для полноценного физического развития, удовлетворения личных потребностей в двигательной активности (ДА) больных людей и людей с ограниченными двигательными возможностями.

По возрастному признаку выделяется физическое воспитание дошкольников, школьников, студентов и т.д., которое осуществляется в учреждениях образования.

Для людей с отклонениями в состоянии здоровья физическое воспитание осуществляется в специальных медицинских группах, группах ЛФК.

Таким образом, осуществляется всестороннее, гармоничное физическое развитие людей с учетом их состояния здоровья, возраста и пола.

В свою очередь социальные и экологические условия жизни людей должны последовательно и неуклонно улучшаться в направлении создания одинаковых, благоприятных условий жизни для всего населения нашей страны.

2. Основные фазы и периоды возрастного развития

Весь цикл индивидуальной жизни человека после рождения можно условно разделить на *три фазы* – роста, стабилизации и старения. **Фаза роста** включает четыре возрастных периода: ранний, детский, подростковый и юношеский. Начинается от рождения и продолжается до 20–22 лет. Она

характеризуется поступательным развитием организма, сопровождающимся увеличением массы тела и его частей, количества и размеров клеток, приобретением присущих ему форм, а также повышением уровня сложности организации и взаимодействия всех систем. Наибольшей интенсивностью процессы роста отличаются в раннем и подростковом возрасте. Характерной особенностью этих процессов является неравномерность и волнообразность динамики развития. Периоды усиленного роста сменяются периодами замедления темпов развития.

Фаза стабилизации продолжается от 18–20 до 30–35 лет и характеризуется замедлением или прекращением процессов роста и сохранением достигнутого возрастного развития всех функций организма. Она включает в себя один период – молодёжный (первый этап зрелого возраста).

Фаза старения (инволюции) условно начинается с 36 лет и продолжается до конца жизни человека. Это наиболее длительная фаза жизни человека: средний, пожилой, старческий возраст и долгожительство. Характеризуется постепенным появлением признаков старения. Временные границы старения варьируют в широких пределах у разных людей. В старческом возрасте происходит снижение адаптационных возможностей организма и негативные изменения морфо–функциональных показателей всех органов и систем, среди которых важнейшую роль играют иммунная, нервная и сердечно–сосудистая системы.

Активный образ жизни, регулярные занятия физическими упражнениями замедляют процессы старения. Однако это происходит в пределах, обусловленных генетическими факторами, что подтверждается совпадением скорости старения у однояйцовых близнецов и сходством продолжительности жизни у родителей и детей (долгожительство). Профессиональная вредность, тяжелый труд, стрессы, частые болезни ускоряют процесс старения.

Весь цикл индивидуального развития человека подразделяется на ряд периодов, каждый из которых отражает особенности морфо–функциональных изменений в его организме. Индивидуальные отличия психического и физического развития могут варьировать в широких пределах у людей одного и того же календарного (паспортного) возраста. Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как переломный шаг индивидуального развития. Считается, что хронологические границы возраста и морфо–функциональные характеристики периода во многом определяются социальными факторами.

Таблица – Возрастная периодизация населения по данным ВОЗ, 2015 г.

1	Новорожденный	1 день – 10 дней
2	Грудной возраст	10 дней – 1 год
3	Раннее детство	1 год – 2 года
4	Первый период детства	3 года – 7 лет
5	Второй период детства	8 лет – 12 лет для мальчиков, 8 лет – 11 лет для девочек
6	Подростковый возраст	13 лет – 16 лет для мальчиков, 12 лет – 15 лет для девочек
7	Юношеский возраст	17 лет – 21 год для юношей (мужчин), 16 лет – 20 лет для девушек (женщин)
8	Молодой возраст	22 – 44 год
9	Средний возраст	45–60 лет
9	Пожилой возраст	61 – 74 года
10	Старческий возраст	75 – 90 лет
11	Долгожители	Старше 90 лет

3. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания

Наиболее типичными признаками социального расслоения (стратификации) населения на группы является принадлежность людей к тому или иному виду учебной или профессиональной деятельности (дошкольники, школьники, студенты, трудящиеся, военнослужащие), направленность их интересов (спорт, туризм), условия проживания (Чернобыльская зона) и др.

Национальная система физического воспитания населения Республики Беларусь строится на основе иерархии признаков, начиная с главных системообразующих признаков, позволяющих выделять основные подсистемы и звенья в целостной системе физического воспитания.

По состоянию здоровья населения – выделяются системы физического воспитания здоровых людей и инвалидов, людей, имеющих стойкие отклонения в состоянии здоровья. В каждой из выделенных подсистем обозначаются основные звенья, обусловленные социальной принадлежностью людей – дошкольники, школьники, учащиеся ПТУ, ССУЗ-ов, студенты вузов, трудящиеся (военнослужащие), пенсионеры. В составе каждого звена выделяются по мере необходимости подсистемы на

основе календарного возраста людей. Например, в звене дошкольного физического воспитания обозначаются подсистемы физического воспитания детей раннего и дошкольного возрастов и т.п.

На следующем этапе системного анализа по признаку места занятий физической культурой и спортом могут быть выделены обособленные системы физического воспитания по месту учебы, работы или месту жительства, а по признаку направленности интересов – системы подготовки спортивного резерва, рекреации (оздоровительной физической культуры), реабилитации и т.п.

За 2024 год численность населения снизилась в Республике Беларусь на 47 000, а за 5 лет с 2020 года страна потеряла 300 979 человек (без учета эмигрантов). В Минске, наоборот, выросла на 3 868 жителей, в Гродно на 2 603 человека, в Бресте на 1 591 человек, в Витебске на 532 человека, в Гомеле на 91 человек. Население Островца с 9 000 до 15 000 человек, стал городом. На сегодняшний день население Минска составляет 1 996 730 человек. В Минском районе прирост составил 4 999 человек за счет сельского населения.

В Республике Беларусь на 1 января 2025 года численность населения составило 9 109 380 человек, из них 7 182 690 – город, 1 926 590 – село.

По прогнозам Белстата, через 15 лет почти треть населения Республики Беларусь будут пенсионерами. Это несет риски с учетом одновременного сокращения количества людей трудоспособного населения. Беларусь может потерять до 5% трудового потенциала, причем эти тенденции будут более выражены в сельской местности.

На 10 работающих сейчас приходится 4 пенсионера, через несколько лет на 10 трудящихся – 6 пенсионеров.

Больше половины населения в Беларуси женщины, живут на десять больше мужчин, поэтому прорабатывается вопрос о выравнивании пенсионного возраста женщин и мужчин.

4. Физическое воспитание (физкультурное образование) как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи

В норме физическое воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса. В первой многолетней стадии это в основе своей общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в учреждениях дошкольного, общего среднего образования, в семье,

физкультурно–спортивных и других организациях. В следующих многолетних стадиях и процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания, особенно у людей молодого и среднего возраста. Однако и в этих стадиях физическое воспитание не должно терять определенных черт педагогически направленного процесса в том смысле, что деятельность по физическому воспитанию, в том числе и самовоспитанию, всегда должна быть нацелена на реализацию задач, значимых с образовательно-воспитательных позиций, и строится в соответствии с педагогическими принципами, правилами, положениями.

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключается главным образом в том, что это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей. Этим не ограничивается всё содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику.

Физическое развитие человека и его физическое воспитание – тесно связанные процессы. Вместе с тем они различны по своей природе и без понимания реального соотношения их нельзя понять самую суть физического воспитания. Физическое воспитание по отношению к физическому развитию индивида выступает как своего рода управляющее начало – источник целесообразно направляющих действий.

В процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом.

Физкультурное образование – это процесс или результат усвоения знаний, умений и навыков, связанных с применением специальных средств и методов направленного физического развития человека, а также приобретение способности передавать изученное окружающим.

Как явление в человеческом обществе физкультурное образование развивается и должно развиваться в двух основных направлениях.

Первое – связано с приобретением профессии, освоением специальности по физической культуре в условиях специального учебного заведения. Оно характеризуется системным процессом приобретения человеком эмпирических и научно-обоснованных глубоких знаний, умений, навыков, рациональных способов управления человеческим телом, а также освоением эффективными технологиями развивающего воздействия средств и методов

физической культуры на организм человека. В целевом плане это направление обязательно связано в нашей стране с юридическим правом специалиста на профессиональную деятельность в сфере физической культуры.

Второе направление не подразумевает получение физкультурного образования в условиях специального учебного заведения, а в конечном счете, и юридического права на профессиональную деятельность. Но оно, тем не менее, основано на целенаправленном приобретении человеком знаний, умений, навыков, способов рационального управления своим телом и обретением способности не только применять их в целях личного совершенствования, но и передавать своему окружению. Главной целевой установкой этого направления является достижение человеком такого уровня собственного физкультурного образования, который обеспечивал бы приобретенные в полном объеме ценности физической и общей культуры человека. Содержание второго направления физкультурного образования человека безусловно связано с возрастом конкретного человека и его социальным статусом. Нужны ли нации граждане с таким образованием? Будет ли оно благотворно влиять на формирование культуры личности человека? Ответ в этом случае однозначный. Поэтому, без видимой условности, такое направление можно назвать всеобщим физкультурным образованием. К сожалению, проблема всеобщего физкультурного образования пока не приняла у нас общенационального очертания и, конечно, не имеет научного обоснования как системно функционирующего и развивающегося явления.

Важнейшими составляющими системы всеобщего физкультурного образования могут быть:

1. Дошкольное физкультурное образование;
2. Начальное образование;
3. Среднее образование;
4. Образование взрослого населения.

Исходя из этого, всеобщее физкультурное образование может принять многоступенчатый характер.

Опыт физкультурного движения в стране и в мире показывает, что только образование и образованность в любой сфере деятельности определяют прогресс. Не является в этом смысле исключением и сфера физической культуры. Попытки решения вопросов физического оздоровления нации за счет единовременных малообоснованных компаний не приносили и не принесут желаемого результата. Только физкультурное образование нации может рассчитывать на осознанное физическое, общее и профессиональное здоровье населения, а значит и на лидирующие мировые позиции в XXI веке во всех сферах деятельности человека.