ЛИЧНОСТНО - ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Процесс занятий физическими упражнениями направлен на совершенствование общественной (социальной) и биологической природы человека. В этом огромная значимость процесса физического воспитания школьников. В процессе выполнения физических упражнений не только укрепляется здоровье, но и развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений), формируются разнообразные (в том числе и жизненно необходимые) двигательные умения и навыки, приобретаются полезные знания в области физической культуры и спорта, совершенствуются психические способности человека, формируются нравственные качества личности. В этих педагогических явлениях сущность деятельности учителя в области физического воспитания школьников, направлена на совершенствование биологической и психической природы человека в целом. Помимо овладения двигательными действиями и развития физических качеств учитель формирует у школьников мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, культ здорового и красивого тела, осуществляет гармоничное развитие личности ученика.

Различают коллективную и индивидуальную деятельность. Коллективная деятельность во многом свойственна процессу физического воспитания в командных играх, спортивных соревнованиях, туристических походах, при проведении Дней здоровья, гимнастики до уроков, в играх на местности и других занятиях. Индивидуальная деятельность в физическом воспитании направлена на личные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, домашние задания по физической культуре, индивидуальные тренировки) и является весьма ценной. Например, комплекс упражнений утренней гимнастики может быть точно рассчитан по содержанию упражнений и нагрузки на одного ученика, что выгодно отличает ее от коллективного урока физической культуры, где разные ученики получают одну и ту же усредненную физическую нагрузку. Хорошо развитая личность ученика обогащает коллектив. Коллектив учеников формирует умение (под руководством педагога) правильно себя вести в обществе сверстников.

Личностный подход характеризуется последовательным отношением педагога к школьнику как личности, как субъекту воспитательного воздействия в направлении собственного развития ученика. Личностный подход выступает как базовая ориентация педагога, определяющая его позицию во взаимоотношениях с каждым ребенком. Он направлен на максимальное расширение возможностей ученика, удовлетворение его личных стремлений и желаний в области занятий физическими упражнениями.

Проявление личностного подхода в физическом воспитании школьников осуществляется путем решения задач личного физического совершенствования. Каждый школьник должен знать свой уровень здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности, и в связи с этими параметрами прокладывать пути занятий физическими упражнениями, характерные для личности ученика. Учащиеся должны приобрести в школе необходимый объем знаний по физической культуре и массовому спорту, быть обучены правильно заниматься физическими упражнениями.

Личностно-ориентированные задачи физического воспитания должны основываться на индивидуальных особенностях ученика и могут быть сформулированы следующим образом:

1. Овладение умениями анализа, планирования, контроля и коррекции  
своих действий.

2, Постановка цели, определение задач и средств для их достижения,  
осуществление деятельности ученика по физическому самосовершенствованию.

3. Получение знаний о свойствах человеческого организма, проявляющихся в двигательной деятельности. Приобретение знаний об индивидуальных особенностях своей телесности, о разных оздоровительных системах: атлетическая гимнастика, шейпинг, акробатические упражнения и элементы «хатха-йоги», оздоровительная китайская гимнастика «у-шу», оздоровительное плавание.

4. Развитие двигательных способностей за счет освоения разнообразных двигательных действий и игр.

5. Приобретение знаний и умений для построения адекватного своим особенностям и жизненным целям здорового образа жизни и овладения практическими действиями безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

Личностно-ориентированный подход к ученику выступает как базовая ориентация учителя физической культуры, определяющая его позицию во взаимоотношениях с каждым учеником. Поворот школы к ученику является одним из путей реализации настоящего этапа модернизации российской школы.