

Введение Англия в последние годы стала свидетелем беспрецедентной приверженности центральной государственной политики в образовании в области физического воспитания и спорта. Обоснование увеличения инвестиций в физическую культуру лежит в ухудшении состоянии здоровья нации по таким показателям как: ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и т.д. [1]. Английская образовательная система имеет наиболее спортивно-ориентированную направленность. В связи с этим предмет «Физическое воспитание» направлен на формирование основ участия в спортивных занятиях после окончания основной и средней школы. Целью такого подхода служит, главным образом, не спортивная направленность для обучающихся, а желание стремиться к высокой спортивной результативности, а также привить желание к постоянному участию в спортивно-массовых программах и других спортивных состязаниях. Кроме этого, ученики должны быть так подготовлены к участию в различных формах двигательной активности, чтобы каждый из них получил шанс увидеть в одной из этих форм свой «спорт жизни». Физическое воспитание в США имеет большое разнообразие в разных учебных заведениях и строится в урочной и в неурочной системе (в США уделяется большое значение спортивной направленности физического воспитания). При этом большую роль играет тестирование учащихся, и самостоятельное составление программ каждого преподавателя физического воспитания. По мнению американских специалистов, понятие физическая подготовленность включает кардио-респираторную тренированность, мышечную силу, выносливость, гибкость и рост-весовое соотношение [2]. В США два раза в год сдается тест на определение физического развития и общую физическую подготовленность [3]. Как известно, целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [4]. Решение задач по оптимизации физического развития человека призвано обеспечить: 1) оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма; 3) совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; 4) многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности. На современном этапе физическое воспитание аккумулировало в себе как отечественный опыт предыдущих поколений, так и зарубежный. При этом физическое воспитание в ССУЗах выделено в отдельное направление. Для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования разработана Примерная программа «Физическая культура», которая направлена на укрепление здоровья,

повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненно важных, социальных и профессиональных мотиваций. В соответствии с содержанием примерной программы, физическое воспитание в рамках среднего профессионального образования преследует следующие цели: 1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; 2) формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; 3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; 4) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; 5) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; 6) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Программа учитывает как валеологическую, так и профессиональную направленность. Ее освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Учебные занятия включают в себя: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний. В обязательную программу включены: легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры. Дополнительно включены нетрадиционные виды спорта: ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др. Оценка уровня физической подготовленности основной медицинской группы осуществляется в 5-балльной системе по различным физическим качествам: скорость, сила,

координация и т.д. [5]. Российская система физического воспитания представлена следующими организационными формами. Начиная с 2011/2012 г. в предмет «Физическая культура» входит три обязательных урока, направленных на развитие функциональных возможностей обучающихся, укрепление их здоровья, совершенствование физических качеств и психической устойчивости, формирование знаний и навыков в необходимости в ЗОЖ [6]. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня представлены различными формами физической культуры [7, 8]: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках. Внеклассная работа по физическому воспитанию - секции по видам спорта, физкультурные праздники, дни здоровья, спортивные соревнования различного уровня [9]. В содержание программ по физической культуре входят следующие виды двигательной деятельности: подвижные игры; легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, гимнастика с основами акробатики, плавание, самостоятельные занятия и др. В совокупности анализ зарубежных и отечественных источников литературы показывает: 1) Роль физического воспитания, как за рубежом, так и в России является наиважнейшей; 2) Физическое воспитание во всех развитых странах, в том числе и в России, состоит из трех компонентов: социальное признание (одобрение), образовательная наполняемость и формирование основополагающих двигательных умений; 3) Недостаточное научное обоснование типов и видов физических нагрузок, ориентированных на характер трудовой деятельности.