

Основа здорового образа жизни

На базе ЮКГУ им. М. Ауезова прошла республиканская научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни». В ней приняли участие специалисты из Шымкента, Туркестана, Тараза, Кызылорды, Алматы, Ташкента. Рассматривались вопросы подготовки кадров, физического воспитания молодежи, массовой физкультуры и спорта, адаптивной физкультуры, а также социально-культурные проблемы здорового образа жизни.

Отдельной темой для разговора стало физкультурное образование в высшей школе. С докладом выступил ректор ЮКГУ В. Бишимбаев. Он отметил, что разрабатывается комплексная программа перестройки всех сторон деятельности вуза, которая коснется и качества подготовки специалистов по физкультуре и спорту. Есть намерения с этой целью создать кафедру социально-экономических и организационно-правовых основ физкультуры и спорта и кафедру охраны здоровья человека в современном мире.

Предстоит перестроить учебный процесс, чтобы интегрировать знания студентов и «заземлить» их на практические потребности. Другими словами, чтобы студент физкультурного факультета не просто получал знания по анатомии, физиологии и биохимии, а осмысленно применял их на практике.

В докладе была затронута и проблема массовой физкультуры. Как считает В. Бишимбаев, ее надо ориентировать на создание предпосылок для нормального развития детей, подростков, молодежи и для

продления творческого долголетия людей в зрелом возрасте. Система физвоспитания должна быть не расплывчатой, а работать на конкретные задачи: у детей и подростков укреплять позвоночник и нервно-психическую сферу, а у старшего поколения – сердечно-сосудистую систему.

Сегодня система физвоспитания не может игнорировать интересы населения. К примеру, молодежь хочет заниматься теннисом, бадминтоном, оздоровительным бегом, плаванием, ритмической гимнастикой. А мы что ей предлагаем? Устаревший набор упражнений из школьной и вузовской программ.

Нельзя не сказать и о том, что у нас в течение многих десятилетий популяризировалась система физической культуры, основанная на комплексе ГТО. Она оторвана от реальных задач здравоохранения, образования и воспитания. Нам следует

отойти от нее и пристальней взглядеться в опыт многих развитых стран. Так, в Канаде, Швеции, США, Японии достигнуты впечатляющие успехи, когда там внедрили в массу разнообразные формы и средства двигательной активности и оздоровления именно в качестве профилактики заболеваний.

Между тем статистика на сегодня такова. Только восемь из ста человек взрослого населения Казахстана регулярно занимаются физкультурой и спортом. Только пятьдесят шесть с половиной процентов общеобразовательных школ имеют спортивные типовые залы. Только на двадцать пять процентов удовлетворяется потребность по спортзалам, на семь – по плавательным бассейнам, на двадцать – по плоскостным сооружениям, на тридцать восемь – по лыжным базам.

З. САВИНА