

Глава 2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2.1. Система физического воспитания, ее основы

Под понятием *система* имеют в виду нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач.

Система физического воспитания — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

1. *Мировоззренческие основы.* Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

2. *Теоретико-методические основы.* Система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

3. *Программно-нормативные основы.* Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.

Общеподготовительное направление представлено прежде всего физическим воспитанием в системе общего обязательного образования. Оно обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей. Специализированное направление (спортивная тренировка, производственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений.

Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека. В программно-нормативных основах находят конкретное воплощение основные принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности).

4. *Организационные основы.* Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления.

¹ Более подробно спорт как общественное явление будет рассмотрен в части 2 данного учебного пособия (глава 17).

По государственной линии предусматриваются систематические **обязательные занятия физическими упражнениями** в дошкольных учреждениях (ясли-сад), общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенные для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

Контроль за организацией, осуществлением и результатами физического воспитания по государственной линии обеспечивают Комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Комитет Государственной Думы по туризму и спорту, городские комитеты по физической культуре и спорту, а также соответствующие отделы Министерства образования РФ.

По общественно-самодетельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальной чертой общественно-самодетельной формы организации является **полная добровольность** физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

Организация физического воспитания на общественно-самодетельных началах предусматривает массовое вовлечение в занятия физической культурой через систему добровольных спортивных обществ: «Спартак», «Локомотив», «Динамо», «Трудовые резервы» и др.

2.2. Цель и задачи физического воспитания

Под целью понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество.

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 (Л.П.Матвеев, 1989).

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение *задач по оптимизации физического развития* человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех

частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Физическое воспитание обеспечивает долговечнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

К специальным образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений.

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений, ее значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений.

К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную, военную и бытовую обстановку.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека.

Можно отметить два направления конкретизации задач (Л. П. Матвеев, 1989).

В первом случае осуществляется конкретизация решаемых задач в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями занимающихся. Индивидуализированная конкретизация задач в физическом воспитании — дело сложное, так как занятия физическими упражнениями осуществляются в формах групповой организации. Однако, несмотря на это,

необходимо учитывать возрастные и половые особенности, а также физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся.

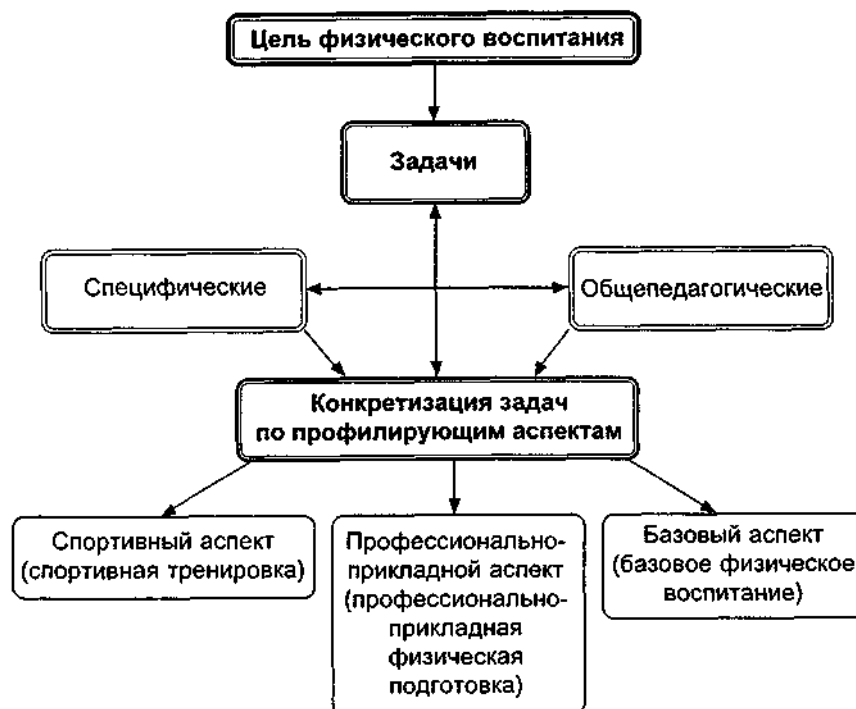


Рис. 2. Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании

Во втором случае конкретизация задач осуществляется во временном аспекте, что означает соотнесение их со временем, необходимым и благоприятным для их решения.

Исходя из целевых установок в физическом воспитании, ставятся общие задачи. Они, в свою очередь, подразделяются на ряд частных задач, для последовательной реализации которых нужно определенное время. Общие задачи обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в общеобразовательной школе, в среднем специальном и высшем учебном заведении и т.п.), частные задачи — на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, учебная четверть, полугодие, год).

При постановке задач и определении сроков для их решения учитываются закономерности возрастного развития организма человека, а также закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят. Так, например, при воспитании физических качеств необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание форм и функций организма создает благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества. Или другой пример. Созревание двигательного анализатора у подростков заканчивается в 13—14 лет, пубертатный период у девочек осуществляется в эти же сроки. В сложнокоординированных видах спорта (спортивная гимнастика, фигурное катание и др.) задачи по овладению значительным количеством сложных технических действий ставятся на период, предшествующий этому возрасту.

Вышеуказанное позволяет говорить о том, что постановку каждой конкретной задачи можно осуществить лишь в каждой конкретной ситуации ее решения. Конкретизация задач в системе образования и воспитания (школа, среднее специальное и высшее учебное заведение и т.п.) осуществляется от более общих (на весь период обучения) к более частным (на год, семестр, четверть, месяц, одно занятие).

Конкретность в постановке задач должна получить свое выражение не только в смысловом выражении, но и в количественных показателях. Для этого вводятся нормативы как унифицированные количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании.

В сфере физического воспитания количественно-нормативная постановка задач в основном отражает нормативы физической подготовленности. Они подразделяются по двум аспектам: нормативы, отражающие степень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), и нормативы, характеризующие степень освоенности двигательных умений и навыков (нормативы «обученности»).

Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого человека (если он здоров и не имеет изъянов в физическом состоянии организма). Доступность при этом предполагает определенную подготовку человека. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения, у занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Поэтому нормативы должны быть реальными — не завышенными, но и не заниженными.

Нормативной основой для общеподготовительного направления являются государственные программы, а для спортивного направления — спортивная классификация.

Кроме вышеуказанных способов конкретизации задач в физическом воспитании применяют и другие способы. Одним из них является постановка индивидуализированных двигательных заданий, предусматривающих выполнение движений в рамках четко определенных параметров (пространственных, временных, силовых). Такая конкретизация частных задач чаще практикуется на отдельных занятиях или серии занятий. Они в основном затрагивают или обучение двигательным действиям, или воспитание физических качеств.

Другим способом конкретизации задач является перспективное, этапное и оперативно-текущее планирование нужных (с позиций намечаемых задач) изменений состояния организма по отдельным показателям, выражающим степень дееспособности его систем (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Это можно продемонстрировать на постановке задач по воспитанию выносливости. Намечают конкретные показатели, которых должен достичь занимающийся. Эти показатели отражают легочную вентиляцию, потребление кислорода и другие показатели вегетатики человека.

Каждый такой показатель в отдельности, конечно, совсем неравнозначен целостным показателям результатов, на достижение которых направлено физическое воспитание. Но взятые в совокупности эти «парциальные» показатели, если известны их взаимосвязи и закономерности изменения в процессе физического воспитания, весьма важны для конкретизации решаемых в нем специфических задач, а также для объективного контроля за их реализацией [4].

2.3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

Под термином **принципы** в педагогике понимают наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются: 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности); 3) принцип оздоровительной направленности.

Общими они называются потому, что их действие распространяется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (массовая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.).

В общих принципах заложено требование общества, государства как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (каким должен стать человек, занимающийся физической культурой).

Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности. Данный принцип раскрывается в двух основных положениях.

1. Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.

2. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни.

В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности). Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Принцип прикладности конкретизируется в следующих положениях.

1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

—определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

—планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;

—обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;

—широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеизложенного, основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему [3]:

во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;

во-вторых, к обозначению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления);

в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (пути реализации их на практике).

Принципы системы физического воспитания представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них отражается на осуществлении остальных.