

Поставленные человеком цели и задачи могут быть реализованы только в тех случаях, если для этого имеются адекватные средства. Отсутствие таковых делает их недостижимыми.

Под средствами понимают некоторую реальную силу, необходимую для достижения поставленной цели. К примеру, если необходимо вылечить конкретную болезнь, то средством является соответствующее лекарство. Когда задача поставлена в менее определенной форме, типа – прибыть из Москвы в Новосибирск, то для этого могут быть использованы уже несколько средств: самолет, поезд, автомобиль или передвижение пешком. Иначе говоря, во многих случаях для достижения поставленной цели существует не одно, а несколько средств, причем, как видно из примера, далеко не всегда равнозначных по эффекту и силе действия, по их возможности оказать какое-то побочное, помимо главной задачи, влияние.

С учетом всех этих обстоятельств выбор наиболее оптимальных средств требует от человека высокой компетентности, знания сущности каждого средства, а также здравого смысла.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения, физический труд при определенных условиях, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Такой достаточно широкий круг средств (напомним, обозначены лишь основные группы, внутри каждой из которых могут быть выделены более конкретные средства) позволяют специалистам эффективно решать различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

При этом важно отметить, что все эти группы средств обладают совершенно разными педагогическими возможностями для решения той или иной конкретной задачи физического воспитания. К примеру, существенно увеличить силу можно с помощью физических упражнений, в то время как роль оздоровительных сил природы при этом будет не столь велика, хотя и их значение тоже немаловажно. Часто болеющий незакаленный человек вынужден пропускать занятия, что неизбежно приводит к снижению конечного эффекта, в данном случае в приросте силы. Поэтому полноценный результат физического воспитания достигается только при обязательном комплексном использовании всех групп средств. В связи с этим большое значение имеет поиск правильного, оптимального их соотношения в различных случаях. Выбор такого соотношения в конечном счете определяется максимальным вкладом каждого средства в целевой результат.

Эволюция отбора средств для физического воспитания в обществе прошла длительный исторический путь. В мире накоплено громадное количество конкретных средств, особенно в сфере физических упражнений. Однако не все они приемлемы в подлинно цивилизованном обществе.

При выборе физических упражнений, как впрочем, и других средств физического воспитания, необходимо руководствоваться прежде всего гуманными установками. Их сущность можно выразить в следующих принципиальных положениях:

1. Средства физического воспитания должны быть, по крайней мере, *безопасными для здоровья человека*. До недавнего времени в нашей стране были неприемлемы для женщин такие виды спорта, как бокс, борьба, марафон, хоккей с шайбой, футбол, штанга и некоторые другие упражнения. И это по большому счету было гуманно. К сожалению, в настоящее время в стране активно культивируются многие из этих видов, которые с большой долей вероятности для женского организма малополезны, особенно если иметь в виду реализацию основной природной функции женщин. Правда, при этом удовлетворяются некоторые тщеславные, амбициозные и финансовые претензии определенной части спортивных руководителей, шоуменов, функционеров-коммерсантов и той части недостаточно зрелой молодежи, которая, не представляя будущих последствий подобных увлечений, идет в такой спорт. Вполне очевидно, что здесь

допускается грубая социальная и педагогическая ошибка. Специалисты не имеют права пропагандировать, поощрять и организовывать те виды спорта, которые небезопасны для здоровья человека. В то же время право на их запрет отсутствует. Выход в этой ситуации для гуманного педагога один – давать молодежи объективную информацию о возможных негативных последствиях их использования и лично отказываться от соответствующих предложений.

2. Применение насильственных средств для решения задач физического воспитания в принципе недопустимо. К примеру, нежелательно применять для закаливания известный способ Рахметова — сон на гвоздях; хождение в колодках, как это практиковалось в некоторых странах Востока для того, чтобы нога девушки была маленькой и изящной; не рекомендуются корсеты для формирования тонкой талии или длинной шеи и т.д., т.к. подобные средства являются насильственными по отношению к естественному физическому развитию.

3. В отечественной системе физического воспитания практикуются также средства не вполне эстетической направленности: лежание в ледяном гробу, катание яйца носом, плевки на дальность и точность и т.д. Именно в этом проявляется гуманность нашей физической культуры.

4. Применяемые на практике средства должны максимально способствовать всестороннему как физическому, так и духовному развитию личности занимающегося. В этих целях преимущественное развитие получают те виды физических упражнений, которые удовлетворяют данному требованию. Легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры входят практически во все государственные программы общеобразовательных школ, ПТУ, техникумов, вузов. В то же время в этих программах отсутствуют фехтование, тяжелая атлетика, стрельба из лука и другие виды, обладающие несколько меньшим эффектом всестороннего совершенствования человека, либо требующих более значительных финансовых затрат.

5. Средства должны быть высокоэффективными с точки зрения их гигиенической полезности и прикладности в повседневной жизни (плавание, биатлон, ходьба на лыжах, метания и т.д.).

6. Определенный приоритет должны получать традиционно-популярные среди населения средства. Футбол, волейбол, хоккей, лыжи привлекательны как в России, так и во многих странах мира не только в связи с их зрелищностью, но также благодаря высокой гигиенической и развивающей ценности.

Физические упражнения как основное средство физического воспитания.

Физическим упражнением можно считать совершенно любое двигательное действие, которое выполняется человеком по закономерностям физического воспитания с целью достижения положительного эффекта.

Чтобы лучше понять это определение, выясним словосочетание закономерность физического воспитания.

Как известно, сущностная закономерность физического воспитания заключается в том, чтобы при выполнении двигательных действий (физических упражнений) добиться в организме человека так называемых психофизиологических сдвигов, благодаря которым развиваются физические качества, формируются двигательные навыки, достигается лечебный эффект и т.д. Во всех этих случаях норма психофизических нагрузок будет различной. Так, для воспитания выносливости необходимо довести организм до значительной степени утомления, в то время как для увеличения скоростных способностей высокая степень усталости абсолютно противопоказана. Наоборот, повторять упражнение на быстроту в состоянии даже незначительного утомления представляется нецелесообразным, т.к. ее прироста при этом не произойдет.

Поэтому для физического воспитания можно взять любое двигательное действие, но повторять его нужно столько раз, выполнять с такой интенсивностью, делать интервалы отдыха такой продолжительности, чтобы это обеспечивало лучшие условия как для роста требуемых физических качеств и формирования техники движений, так и для решения других педагогических задач. И если все это удовлетворяет только тогда выполняемое двигательное действие правомерно считать физическим упражнением. Отсюда, к примеру, ходьба и бег, равно как и другие движения, только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания. Бег за уходящим автобусом не является физическим упражнением, ибо при этом не решаются никакие задачи физического воспитания.

Физический труд как средство физического воспитания.

На протяжении длительного периода в истории общества, да нередко и в настоящее время, бытует представление о том, что физический труд человека может заменить физическое воспитание, физические упражнения. Попробуем разобраться с этим утверждением, тем более что с точки зрения обыденного представления, здравого смысла некоторое основание для этого имеется.

Действительно, анатомио-физиологические закономерности, лежащие в основе любого движения человека, всегда будут идентичны. Независимо от того, что человек делает — грузит ли машину, рубит дрова или выполняет физические упражнения, активно функционируют во всех этих случаях его мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная нервная системы. Следовательно, *двигательная активность, будь-то физические упражнения или физический труд, всегда будут воздействовать на наш организм, выводя его на повышенный уровень функционирования, а значит, и соответствующего развития.*

Именно эта общая черта физических упражнений и физического труда дает определенное основание для утверждения о том, что физический труд в принципе может заменить физические упражнения, и что эти средства равноценны. Но их общность на этом, пожалуй, и кончается. Начинаются принципиальные различия, которые в своей совокупности обеспечивают явный приоритет в деле физического совершенствования не труду, а физическим упражнениям, физическому воспитанию.

Наиболее существенные различия между физическим трудом и физическими упражнениями состоят в следующем.

1. Различие по цели деятельности. Цель труда, как известно, заключается в воздействии на внешнюю окружающую природу для достижения какого-то утилитарного результата. При этом человек всегда заинтересован в том, чтобы произвести тот или иной продукт *с максимальной экономией собственных физических сил*, своей психофизической энергии. И это не прихоть, а настоятельная необходимость, обусловленная ежедневным многочасовым рабочим днем на протяжении 30—40 и более лет. Поэтому, кроме прочего, с целью экономии своих сил и облегчения труда человек использует электрическую энергию, машины, автоматы и т.п. средства. *Цель выполнения физических упражнений, организованная для воспитания, всегда направляется не на внешнюю, а на собственную природу человека.* При этом человек не только противится утомлению и избегает его, а наоборот, он заинтересован в том, чтобы в его организме наступило утомление, вызывающее функциональные оптимальные сдвиги. В противном случае желаемого прироста в уровне физической работоспособности, в силе, выносливости и т.д. не произойдет.

Поэтому *положительное воздействие физического упражнения на человека всегда будет выступать в качестве главной цели при его выполнении, вообще при организации*

всего процесса физического воспитания, чего нельзя сказать о физическом труде.

Таким образом, *влияние физического труда на физическую природу человека* даже при условии, что оно весьма благоприятно, *является следствием (побочным эффектом), а не его целевой установкой.*

Следовательно, физическое упражнение, каким бы простым или сложным оно не было, в силу своей педагогической целенаправленности выступает специально организованным средством развития и совершенствования психофизической природы человека.

2. *Различие по влиянию на всестороннее физическое развитие.* Физический труд в большинстве профессий оказывает на человека во многих случаях одностороннее влияние, следовательно, может привести к соответствующему одностороннему развитию. Одни профессии способствуют развитию силы и силовой выносливости (грузчики), другие совершенствуют координационные способности (монтажники-высотники), всестороннего развития форм и функций организма, как правило, при этом не происходит.

Что касается физических упражнений, то каждый занимающийся имеет возможность подбирать множество упражнений для развития любого физического качества, части тела, мышечной группы или даже отдельно взятой мышцы.

Таким образом, и в этом плане физический труд не может серьезно конкурировать с физическими упражнениями для достижения цели физического совершенствования.

3. *Различие по нагрузке.* В редких случаях на современном производстве можно организовать физический труд таким образом, чтобы он был благоприятным для организма по величине физической нагрузки. Пожалуй, это возможно лишь на даче, в своей собственной мастерской, в условиях отпуска и т.п. ситуациях. Как правило, человек обязан начинать и заканчивать работу в определенное время, трудиться в состоянии недомогания, переутомления (бюллетень дают не по желанию, а при определенных условиях). Многие виды труда вызывают у людей физическое или психическое перенапряжение, профессиональные заболевания и травмы. В случаях незначительной физической нагрузки вообще никакого развития не происходит. Когда же она чрезмерная по величине и приводит к перенапряжению, то физическому развитию и здоровью наносится определенный вред.

Другое дело — физические упражнения. Их можно организовать таким образом, чтобы полностью учесть физическое состояние человека в данный момент, дать такую нагрузку, чтобы она способствовала совершенствованию нужных качеств. Физические упражнения легко поддаются строгой и точной регламентации по любому параметру нагрузки: по объему работы, интенсивности, интервалам отдыха между повторениями, характеру отдыха. И именно *в этих возможностях заключена развивающая и оздоровительная ценность физических упражнений* в отличие от физического труда, где таковые, как известно, присутствуют далеко не всегда.

4. *Различие по условиям деятельности.* Процесс физического воспитания осуществляется преимущественно в благоприятных гигиенических условиях. Соблюдается чистота мест занятий, нормальная температура воды в бассейнах, воздуха в залах. В большинстве зимних видов спорта, а также многие самостоятельные формы занятий проводятся на свежем воздухе, в лесу, парке, на берегу реки, водоема и т.д. В трудовой практике, к сожалению, соблюдение подобных благоприятных условий во многих случаях нереально.

Таким образом, обозначенные выше различия между физическими упражнениями и физическим трудом не позволяют считать физический труд основным средством физического воспитания. Но как вспомогательное, дополнительное средство он должен всемерно использоваться в обществе, особенно там, где создаются для этого благоприятные социально-гигиенические условия. Значительна роль физического труда в решении задач, связанных с воспитанием личностных качеств — морали, трудолюбия, коллективизма и

т.д.

Обозначим схематично те условия, при которых роль физического труда в качестве фактора физического воспитания будет возрастать:

1. Важнейшим таким условием следует считать превращение труда из необходимости в жизненную потребность личности. У работников умственного труда, к примеру, особенно выражено стремление к физической работе на приусадебных участках, огородах, дачах, где они с большим старанием и интересом трудятся без какого-то принуждения. Свободный труд, труд по выбору и призванию приносит человеку удовлетворение и поэтому более эффективен в качестве средства воспитания.
2. Достижение все более полного соответствия физического труда состоянию здоровья, уровню физической подготовленности человека, полу, возрасту, интересам и т.д. Когда тысячи женщин в оранжевых куртках таскают тяжелейшие шпалы на железных дорогах, а мужчины ими руководят, такой труд не воспитывает, а унижает и морально разлагает мужчину-руководителя.
3. Устранение в процессе труда разного рода физических и психических переутомлений, выбор оптимальных физических усилий и темпа работы. После окончания рабочей смены у человека еще должны оставаться желание и энергия для других видов деятельности: самообразования, воспитания детей, активного отдыха и т.д.
4. Создание благоприятных гигиенических условий для труда, в частности, устранение вредных для здоровья факторов (загазованности, шума, вибраций и т.д.).
5. Широкое и повсеместное внедрение в трудовую деятельность производственной физической культуры в виде физкультурных пауз, минуток, вводной гимнастики, гидропроцедур, соляриев и других мероприятий, помогающих поддерживать работоспособность и ускорять процессы восстановления.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

К *оздоровительным силам природы* традиционно относятся солнце, воздух и вода. Эти естественные природные факторы играют в жизни человека чрезвычайно громадную роль. Прежде всего, они являются необходимыми условиями жизни вообще, а здоровье человека в немалой степени зависит от того, как он ими пользуется.

В рамках нашего предмета нет необходимости раскрывать всю проблематику, связанную с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами, т.к. эти вопросы рассматриваются в дисциплине «Гигиена». Поэтому здесь будет лишь схематично обозначена педагогическая сторона использования естественных сил природы и гигиенических факторов в целях физического воспитания.

Применение оздоровительных сил природы для физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

1. *Они используются как необходимые условия организации физкультурных занятий.* Занятия на чистом воздухе, в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают устойчивость организма к температурным колебаниям, солнечной радиации, повышают общую работоспособность организма, замедляют процессы утомления и т.д. А все это вместе взятое усиливает положительный эффект воздействия на человека физических упражнений. К примеру, бег на выносливость в условиях чистого лесного воздуха способствует повышению аэробных возможностей организма.
2. *Оздоровительные силы природы используются как относительно самостоятельные средства закаливания и оздоровления организма занимающихся.* Данное направление предполагает проведение систематических закаливающих процедур, таких как

дозированные солнечные ванны, водные процедуры, обливания, обтирания, купания в реках и водоемах, пребывание в условиях среднегорья. При этом, если не нарушается мера приспособительных возможностей организма, укрепляется здоровье и повышается физическая работоспособность. В свою очередь, закаленный человек в состоянии систематически, без пропусков эффективно заниматься физическими упражнениями.

К *гигиеническим факторам* как средству физического воспитания относятся: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма и т.д.); соблюдение режима сна (его нарушение может значительно снять положительный эффект занятий физическими упражнениями и даже повредить здоровью); соблюдение режима питания, нарушение которого также снижает результат физического воспитания; соблюдение режима труда и отдыха. Вполне понятно, что непосильный труд ухудшает здоровье, равно как и постоянный праздный отдых и безделье губят не только здоровье, но и духовную сущность человека.

Все эти гигиенические факторы при условии их грамотного использования, во-первых, сами по себе укрепляют здоровье занимающихся и увеличивают их общую работоспособность; во-вторых, способствуют повышению эффекта занятий физическими упражнениями. Поэтому в принципе только комплексное использование в процессе физического воспитания всех его средств — физических упражнений и труда, оздоровительных сил природы и соблюдение гигиенических условий — обеспечивает полноценный, стабильно положительный результат. Недооценка любого средства или отдельной его составляющей может свести на нет все усилия в деле физического воспитания либо привести в конечном итоге к негативным последствиям.