

Система физического воспитания, как уже было сказано выше, в качестве своего главного назначения ставит физическое совершенствование человека. В обобщенном выражении перспективы совершенствования обозначаются терминами «цель» и «задачи». Под целью понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество. Данный результат, к которому направлены усилия людей, вытекает из категории «потребности», т.е. объективной необходимости, нужды в чем-то. И когда человек осознает эту потребность, он в состоянии поставить перед собой такую цель, которая бы удовлетворяла конкретную потребность. И уже в соответствии с намеченной и осознанной целью он так планирует, организует свою деятельность и прикладывает необходимые усилия, чтобы ее реализовать.

Можно выделить две взаимосвязанные группы: личные и общественные потребности в физическом совершенствовании.

Личные потребности заложены в гуманной сущности человеческой жизни. Каждый человек хочет иметь хорошее здоровье, высокую работоспособность, всесторонне развитые физические способности, долголетие и многое другое без чего личность не может считаться всесторонне развитой и подготовленной, т.е. физически совершенной.

Общественные потребности в необходимости физического воспитания вытекают из требований социально-экономического развития страны для достижения трудящимися высокой работоспособности и хорошей производительности труда.

Исходя из этих общественных и личных потребностей, теория физической культуры сформулировала в качестве **главной цели нашей системы** — *содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.*

На реализацию этой гуманной цели должна «работать» вся система физического воспитания, все ее структурные элементы — мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные, а также основная производительная сила системы — физкультурно-спортивные и научные кадры.

Для того чтобы конкретизировать цель, сделать ее реально осязаемой и понятной, в педагогике используют категорию «задача». Если цель обычно формулируется в обобщенной форме, то задача носит более определенный и четкий характер. Задача конкретизирует цель, переводит ее на язык реального, практического действия. Обычно для достижения цели необходимо решать целый ряд задач. В системе физического воспитания все многообразие конкретных задач сведено в три типичные группы, получившие условное название — оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи. Это одна из самых существенных специфических групп задач в области физического воспитания. В нее входят три частные конкретные задачи, в целом направленные на обеспечение здоровья.

1. Укрепление здоровья занимающихся. Для решения этой важнейшей задачи предусмотрен целый комплекс различных практических мер, осуществляемых физкультурно-спортивными работниками. Обозначим некоторые из них:

— планировать, предлагать и регулировать физические нагрузки на организм занимающихся обязательно с учетом здоровья, пола, возраста и подготовленности, памятуя, что только доступные оптимальные нагрузки обеспечивают укрепление здоровья;

— включать во все виды занятий физические упражнения циклического характера среднеумеренной интенсивности для совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем как в наибольшей степени определяющих здоровье человека;

— широко использовать для закаливания организма естественные силы природы и гигиенические факторы как необходимые условия достижения телесного здоровья;

— строго обеспечивать необходимые профилактические меры, связанные с

безопасностью занимающихся, а также регулярно осуществлять врачебно-педагогический контроль за их здоровьем и физическим состоянием.

2. *Всестороннее и гармоническое воспитание физических качеств.* Физическая работоспособность человека и его здоровье в значительной мере определяются хорошим функционированием мышечной системы. Основные функции мышечной системы, такие как проявление силы, выносливости, быстроты и др. принято называть физическими (двигательными) способностями. Эти врожденные способности человека неплохо поддаются целенаправленному совершенствованию при систематических занятиях.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться гармонического развития всех физических качеств. Для воспитания каждого из них существует апробированная на практике методика. В ряду данных качеств наибольшее значение для жизни и здоровья человека, как уже отмечалось, имеет аэробная выносливость. Выносливость, во-первых, определяет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также она сама зависит от функционирования этих систем. Во-вторых, аэробная выносливость является тем фундаментом, на основе которого возможно эффективно совершенствовать все остальные двигательные способности. Поэтому для нее желателен определенный приоритет, особенно в массовом физкультурном движении.

3. *Совершенствование телосложения.* Задача по формированию телосложения может быть отнесена к разряду оздоровительных на том основании, что совершенные формы тела в определенной мере выражают нормальные функции организма. Человека с ярко выраженными телесными отклонениями здоровым назвать трудно.

Данная задача предполагает прежде всего воспитание правильной осанки, а также коррекцию недостатков телосложения, таких как всевозможные искривления позвоночника, плоскостопия и т.д. Кроме того, предусмотрено пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Наиболее благоприятные возможности в этом плане имеются в период возрастного становления форм и функций организма, когда он особенно пластичен и восприимчив к физическим воздействиям. В дальнейшем по мере взросления человека важно решать задачи уже не формирующего, а главным образом поддерживающего характера.

Образовательные задачи. Данную группу составляют три конкретные специфические задачи:

Формирование основ техники жизненно важных и профессионально-прикладных двигательных умений и навыков. В процессе физического воспитания каждого человека необходимо научить технически правильно выполнять такие движения, которые постоянно встречаются в повседневной жизни, быту, военном деле (поэтому они получили название жизненно важных). К таким движениям относятся: ходьба, бег прыжки, метания, лазание, плавание, передвижение на лыжах, переноска тяжестей и некоторые другие.

Важность этой задачи обусловлена тем, что без приобретения достаточно совершенных двигательных умений и навыков нельзя эффективно использовать свои даже хорошо развитые физические качества в практической деятельности. Поэтому очень важно учить занимающихся рациональным способам выполнения самых разнообразных физических действий. С увеличением числа и разнообразия приобретенных умений повышается способность быстрого освоения новых движений, которые могут встретиться в жизни, труде, спорте. При этом развивается способность прекрасно владеть своим телом, повышается двигательная культура. Наиболее богатыми возможностями для совершенствования двигательной культуры человека обладает гимнастика. Она приучает человека выполнять движения технически правильно, точно, экономно, красиво. Поэтому специалистам важно овладеть гимнастическим методом ведения занятий.

Именно в нем наиболее полно концентрируются основы педагогической технологии

решения образовательных задач.

Овладение специальными физкультурными знаниями. Задача направлена на то, чтобы посредством повышения физической грамотности человека побудить его к сознательному отношению к физкультурным занятиям, творческому подходу в процесс обучения технике упражнений, к собственной тренировочной деятельности. В процессе физического воспитания необходимо сообщать занимающимся, во-первых, естественно-научные знания (о строении и функциях организма, о влиянии на него физических нагрузок и т.д.). Во-вторых, учащиеся должны овладеть знаниями методического характера (методическими знаниями) о средствах, методах и принципах физического воспитания, о технике физических упражнений и т.д. Все это будет способствовать не только повышению эффективности занятий, но и приобщению людей к физической культуре и спорту, осознанию ими потребностей в необходимости занятий.

Формирование устойчивого интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься. По социальному значению задача призвана сыграть решающую роль в приобщении людей к физической культуре. Возможность ее реализации состоит в том, что эту задачу значительно легче решать в школьном, детском и юношеском возрасте, когда человек обучается в школе, училище, техникуме, вузе, где он получает физическое воспитание по государственным программам в обязательном порядке. В этот период особенно важно и необходимо, прежде всего на своих уроках, формировать у занимающихся положительный интерес к физкультурным занятиям, обучать их умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями. После окончания обязательного курса физического воспитания ее решение многократно усложняется.

Теория физической культуры, обобщив результаты научных исследований и достижения реальной практики, рекомендует придерживаться следующих принципиальных установок, обеспечивающих формирование стойкого интереса к физической культуре:

- при прохождении обязательного курса физического воспитания необходимо систематически повышать физкультурную грамотность учащихся. Урок физкультуры не должен носить сугубо тренировочный характер, а быть преимущественно образовательным, обучающим и воспитывающим. Учащиеся должны овладеть теоретическими знаниями по физической культуре и спорту в объеме, достаточном для самостоятельных занятий;
- преподаватель должен постоянно стимулировать положительную мотивацию учащихся к физической культуре. Инстинктивный интерес детей к двигательной активности надо всемерно поощрять и поддерживать. Неосознанные мотивы к двигательной деятельности (например просто поиграть) важно пытаться переводить в более социально и личностно значимые (стать сильнее, увеличить работоспособность, улучшить телосложение и т.д.);
- постоянно от урока к уроку формировать у занимающихся организационно-методические умения, позволяющие правильно планировать и проводить самостоятельные занятия, подбирать упражнения для развития нужных физических качеств, дозировать нагрузку, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

Таковы принципиальные моменты, связанные с реализацией образовательных задач физического воспитания.

Воспитательные задачи. Процесс физического воспитания не должен сводиться только к решению обозначенных выше специфических оздоровительных и образовательных задач. Существует еще группа общепедагогических, собственно воспитательных задач, так как физическое воспитание является частным случаем общего воспитания личности. Дело заключается в том, что физическая культура, развивая физические, телесные способности, одновременно влияет на духовную сферу личности. Вместе с тем уже определенно известно, что физическая культура сама по себе является индифферентным средством воспитания, т.е. в процессе занятий можно формировать как

положительные, так и резко отрицательные качества личности. Здесь все зависит от направленности педагогических усилий, от личности педагога и нравственных установок.

В связи с этим в процессе физического воспитания педагог обязан воспитывать у занимающихся такие нравственные и эстетические качества, умственные способности, чтобы они возвышали человека, делали его социально зрелой личностью. Важно воспитывать общечеловеческие, исторически непреходящие ценности: патриотизм, совесть и справедливость как высшие внутренние регуляторы нравственного контроля и самосовершенствования, доброту, чувство долга, порядочность, честность, красоту деятельности и конкретных поступков. И в то же время решительно бороться с проявлением антигуманных черт: жестокости, неуважения к сопернику, вседозволенности, агрессивности, чрезмерного эгоизма и т.д.

В заключение вопроса о задачах физического воспитания отметим, что все они между собой взаимосвязаны, зависят друг от друга. Не заботясь об укреплении здоровья, к примеру, практически трудно рассчитывать на заметное увеличение работоспособности, развитие силы, улучшение осанки и т.п.