

К ВОПРОСУ О ПРИНЦИПАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание - очень важный элемент образования. Без него невозможно представить ни одну школьную или вузовскую программу обучения. Именно занятия физкультурой и спортом восполняют потребности организма в физическом труде. Поэтому физическое воспитание так необходимо в школах и вузах. Но нельзя забывать и о том, что бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а наоборот, навредить организму. Необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и организованной системе.

Под понятием «принципы» в педагогике понимают наиболее важные и существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога занимающихся к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени [1].

В теории и практике физического воспитания существуют различные группы и виды принципов: общие принципы системы физического воспитания, методические принципы, принципы выражающие специфику отдельных видов физического воспитания (например, спортивной тренировки). Они связаны между собой и составляют единую систему принципов. К общим принципам физического воспитания относятся:

1. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.
2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни.
3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания [5].

Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Это может быть осуществлено только людьми со всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию.

Всестороннее развитие личности отражает биологическую закономерность, потребность в гармоническом развитии систем и органов человека, который, как в общественном отношении, так и в своих биологических особенностях, всегда везде единая социальная личность.

Все это обуславливает многосторонний характер воздействий на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между различными видами воспитания, которые должны учитываться и целеустремленно использоваться во всех случаях физического воспитания [2].

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях:

1) обеспечение единства 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. Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте будут иметь общественную ценность и глубокое содержание;

2) обеспечение широкой общей физической подготовленности. Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), 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.

Духовный мир человека складывается под влиянием внешней и, в первую очередь, социальной среды, а также благодаря активным действиям человека, направленным на изменение окружающей среды и самого себя

В процессе физического воспитания - в силу физического и духовного развития человека - существуют огромные возможности для реализации задач умственного, нравственного и эстетического воспитания. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности включает следующие основные требования:

- строго соблюдать единство различных сторон воспитания,
- обеспечивать широкую общую физическую подготовленность.

Требования общей физической подготовленности опираются на одну из главных закономерностей развития человека - неразрывную взаимосвязь систем и органов [3]. Всесторонняя физическая подготовка составляет непреложную основу любого вида деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию - готовить людей к деятельности, к жизни. Во всех системах физического воспитания эта закономерность имеет свое специфическое выражение. Некоторые ученые видят основную функцию физической культуры и спорта в том, чтобы с их помощью ликвидировать скованность современной жизни. Но есть и другая точка зрения - что физическое воспитание призвано готовить людей, способных высокопроизводительно трудиться и самоотверженно защищать свою Родину от покушений врагов.

Это придает принципу связи физического воспитания с практикой жизни новое содержание и значение. В осуществлении данного принципа физического воспитания необходимо исходить из того, что везде, в конечном счете, должна учитываться подготовка к труду и обороне.

Существует мнение, согласно которому прикладное значение физического воспитания заключается только в выработке двигательных навыков, непосредственно необходимых в жизни. Если навык, формируемый в результате занятий тем или иным видом физического упражнения прикладен, т.е. может быть перенесен в трудовую или боевую обстановку, то такое физическое воспитание связано с жизнью.

Цель заключается в том, чтобы, придя на производство или в армию, человек в кратчайший срок мог овладеть техникой любого дела. Только сильный ловкий и физически развитый человек лучше осваивает новую работу, быстрее овладевает новой техникой.

Некоторые ученые ставят вопрос - что важнее для жизни: двигательный навык или физические качества, воспитание которых должно быть обеспечено в процессе физического воспитания. Этот вопрос в такой постановке неправилен. Качество и навык изолированно друг от друга не существуют. Такая постановка вопроса практически приводит к противопоставлению образования воспитанию и наоборот. Важно и то, и другое. Человек, подготовленный к жизни - это человек, обладающий высоким уровнем развития физических качеств и большим запасом разнообразных двигательных навыков. В единстве оба этих фактора гарантируют нужную для жизни физическую подготовленность.

Физическое воспитание должно обеспечивать соответствующий уровень здоровья членов общества, развития их силы и выносливости. Принципом связи физического воспитания с практикой жизни необходимо руководствоваться во всех частных задачах физического воспитания, в том числе и спортивной тренировки, включая в нее физические упражнения, имеющие непосредственно прикладное значение.

В итоге можно вывести следующие конкретизирующие положения принципа связи физического воспитания с практикой жизни:

- 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 трудового

характера;

- в любых формах физической деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение как можно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также всестороннее развитие физических способностей;

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

Идея укрепления здоровья человека пронизывает всю систему физического воспитания. Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания вытекают следующие положения:

1) ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями. Физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры (в отличие от врача) имеют дело, как правило, со здоровыми людьми. Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой, спортом, играми и туризмом, но и за его укрепление;

2) обязательность и единство врачебного и педагогического контроля. Физические упражнения - это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физическими упражнениями. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей. Следует всегда иметь в виду, что ни преподаватель, даже хорошо подготовленный, ни сам занимающийся не могут полностью и вовремя заметить те изменения, которые наступают в организме под влиянием физических упражнений.

Врачебный контроль за занимающимися обязателен для всех организаций, проводящих работу по физической культуре. Однако врачебный контроль не должен ограничиваться только констатацией происходящих в организме человека изменений.

Наряду с показателями специального педагогического наблюдения, данные врачебного контроля являются теми объективными явлениями, по которым мы можем судить о положительном или отрицательном влиянии физических упражнений, изменять и совершенствовать методы физического воспитания.

Важен принцип оздоровительной направленности отечественной системы физического воспитания повседневного творческого содружества врача, педагога и самого занимающегося. Если занимающийся почувствует ухудшение здоровья, а врач подтвердит это по анализам, то он должен отойти от интенсивного занятия спортом и довольствоваться физическими упражнениями как лечебным средством. Врач и педагог обязаны на основе учета изменений, происходящих в организме занимающегося под влиянием физических упражнений, предвидеть возможные отдаленные результаты этих занятий.

В заключение можно сделать вывод, что смысл этого принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

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

- планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающегося;

- обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе заданий и соревнований;

- широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышперечисленного, основное назначение общих принципов физического воспитания сводится к следующему:

- во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для

достижения цели и решения задач физического воспитания;

- во-вторых, к объединению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровлению);

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

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Принципы системы физического воспитания тесно связаны между собой. Они сохраняют свое значение руководящих положений только в единстве.

Ведущим является принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Этот принцип выражает основную закономерность физического воспитания в нашей стране, его значение в подготовке людей к плодотворному труду и защите Родины. В свою очередь, он требует самого совершенного по своему содержанию, формам и методикам физического воспитания. Таким может быть только всестороннее физическое воспитание, осуществляемое в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Принцип всестороннего развития личности в системе физического воспитания выражает одну из главных потребностей физического образования - необходимость формирования людей со всесторонне развитыми физическими и духовными способностями. Такие люди играют решающую роль в укреплении экономической и оборонной мощи нашей страны.

Среди факторов, от которых зависит успешная реализация всестороннего развития способностей в сфере материального и духовного производства, первостепенная роль принадлежит здоровью человека. Поэтому первые два принципа могут быть по-настоящему реализованы только в том случае, если при осуществлении физического воспитания всегда в центре будут интересы здоровья занимающихся.

Следовательно, физическое воспитание лишь тогда сохранит свое содержание как часть системы воспитания, когда педагогический процесс будет опираться на все три указанных принципа. Нарушение хотя бы одного из них неизбежно приведет не только к простому невыполнению какой-либо одной из педагогических задач, но к нарушению воспитательной системы в целом.

Литература:

1. Слостенин В. А. и др. Педагогика. - М., 2003.
2. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М., 1984. - 205 с.
3. Теоретические и прикладные вопросы психологии. - СПб., 1997.

4. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Коробков А.В., Головин В.А. Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высшая школа, 1983.