1. ИСХОДНЫЕ ПОНЯТИЯ

Теория физического воспитания, как и всякая обоб-

щающая научная дисциплина, требует при знакомстве с ее содер-

жанием четкого определения наиболее общих исходных понятий, от-

носящихся к изучаемому объекту, и уточнения их связей с основны-

ми смежными понятиями. Речь идет в первую очередь о понятиях

<физическое воспитание> и <система физического воспитания>, а

также о тяких непосредственно связанных с ними понятиях, как

<физическое развитие>, <физическое совершенство>, <физическая

культура> и <спорт>.

1.1. Физическое воспитание и система физического

воспитания

Понятие <физическое воспитание>, о чем говорит

уже сам термин, входит в общее понятие <воспитание> в широком

смысле. Это означает, что, так же как и воспитание в целом, физи-

ческое воспитание представляет собой процесс решения определен-

ных воспитательно-образовательных задач, который характеризу-

ется всеми общими признаками педагогического процесса (направ-

ляющая роль пелагога-специалиста, организация деятельности в

соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осущест-

вляется в порядке самовоспитания. Отличительные же особенности

физического воспитания определяются прежде всего тем, что это

процесс, направленный на формирование двигательных навыков и

развитие так называемых физических качеств человека, совокуп-

ность которых в решающей мере определяет его физическую рабо-

тоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические сторо-

ны, или <части>: обучение движениям (двигательным действиям) и

воспитание физических качеств (способностей).

Обучение движениям имеет своим основным содержанием физи-

ческое образование, т. е. системное освоение челоиеком в проиессе

специального обучения рациональных способов управления своими

движениячи, приобретение таким путем необходимого в жизнц

фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Образовательная сторона физического воспитания имеет первосте-

пенное значение для рационального использования человеком своих

двигательных возможностей в жизненной практике. Другая не ме-

нee существенная сторона физического воспитания -- целенаправ-

ленное воздействие на комплекс естественных свойств организма,

относящихся к физическим качествам человека: стимулирование и

peгулирование их развития посредством нормированных функцио-

нальных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (фи-

зическими упражнениями), а также путем оптимизации индивиду-

ального режима жизни и рационального использования природных

условий внешней среды. Эту сторону физического воспитания назы-

вают воспитанием физических качеств (или физическим воспитани-

ем в узком смысле).

В определенном смысле можно сказать, что суть воспитания

физических качеств заключается в управлении их развитием.

Непосредственным объектом и одновременно фактором управления является

процесс двигательной деятельности. С помощью двигательной деятельности, орга-

низованной соответствующим образом (физических упражнений), и других

средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функцио-

нальное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызы-

вать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регу-

ляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функ-

циональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.). Со-

вокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изме-

нениям фуикциональных возможностей организма в целом. Воспитывая таким пу-

тем физические качества, достигают при известных условиях существенного изме-

нения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании

тex или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повы-

шении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показа-

телях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств

телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закреп-

ленные особеиности конституции человеческого организма). Развитию физическик

качеств в процессе их воспитания придается, таким образом, направленный харак-

тер, что и позволяет в этом смысле говорить об управлении их развитием.

Обучение движениям и воспитание физических качеств практи-

жски настолько тесно взаимосвязаны, что постоянно переходят

друг в друга. Но они никогда не сводятся друг к другу и по-разному

соотносятся на различных этапах воспитания. В целостной рацио-

нально организованной практике физического воспитания эти сторо-

ны всегда так или иначе сочетаются с другими компонентами вос-

питания в широком смысле слова. При этом физическое воспитание

приобретает значение одного из основных факторов всестороннего

развития личности, если обеспечено единство всех видов воспита-

ния (физического, нравственного, интеллектуального, эстетическо-

го), что, как будет видно из последующего, характерно для воспи-

тания в социалистическом обществе.

Наряду с термином <физическое воспитание> применяют термин

<физическал подготовка>. По существу они имеют аналогичный

смысл, но вторым термином пользуются преимущественно тогда, ко-

гда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического

воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, тре-

бующей физической подготовленности. Последняя (физическая под-

I отовленность) есть результат физической подготовки, воплощенный

в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных

навыках, необходимых в определенной деятельности либо способ-

ствующих ее освоению. Различают общую и специальную физиче-

скую подготовку. О б щ а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а пред-

ставляет собой неспециализированный (или относительно мало

специализированный) процесс физического воспитания, содержание

которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие пред-

посылки успеха в самых различных видах деятельности (либо в не-

которых из них). С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в-

к а -- это разновидность физического воспитания, специализиро-

ванного применительно к особенностям какой-либо деятельности

(профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объ-

екта углубленной специализации. Соответственно, результат общей

физической подготовки обозначают термином <о б щ а я ф и з и ч е -

с к а я п о д г о г о в л е н н о с т ь>, а результат специальной физиче-

ской подготовки -- <с п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о -

т о е л е н н о с т ь>. Вся эта группа терминов лодчеркивает, таким

образом, конкретно прикладную роль физического воспитания --

его практическое значение в подготовке человека к выполнению

определенных социально обусловленных функций.

Итак, физическое воспитание есть вид воспитания, специфика

которого заключается в обучении движенилм (двигательным дейст-

виям) и воспитании (управлении развитиел) физических качеств че-

ловека. В прикладном отношении физическое воспитание представ-

ляет собой процесс физической подготовки человека к социально

обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.). В единстве

с другими нидами воспитания и при достаточных социальных усло-

виях физическое воспитание может приобретать значение одного из

основных факторов всестороннего развития личности.

Физическое воспитание -- общественное явление. Оно возникает

вместе с обществом и развивается по законам общественного раз-

вития. Идеи, направляющие социальную практику физического

воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкрет-

ными общественными отношениями, что находит свое выражение в

особенностях систем физического воспитания, создаваемых в усло-

виях различных общественных формаций.

Понятие <система физического воспитанияэ отражает в целом

исторически определенный тип социальной практики физического

воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность ее ис-

ходных основ и форм организации, зависящих от условий конкрет-

ной общественной форлации. В совокупности с определяющими ее

положениями система физического воспитания характеризуется:

-- идеологическими основами, выраженными в ее социальных

целевых установках, принципах и других отправных идеях, которые

продиктованы потребностями всего общества либо интересами от-

дельных классов и обусловлены в конечном счете коренными соци-

альными отношениями, типичными для данной общественной фор-

мации;

-- теоретико-методическими основами, которые в развитом виде

представляют собой целостную концепцию, oRединяющую научно-

практические знания о закономерностях, правилах, средствах и ме-

тодах физического воспитания;

-- программно-нормативными основами, т. е. программным ма-

териалом, отобранным и систематизированным согласно целевым

установкам и принятой концепции, и нормативами, установленными

в качестве критериев физической подготовленности, которая должна

быть достигнута в результате физического воспитания;

-- тем, как все зти исходные основы закреплены организацион-

но и реализуются в деятельности организаций и учреждений непо-

средственно осуществляющих и контролирующих физическое воспи-

тание в обществе.

Отсюда не трудно заключить, что систему физического воспи-

тания характеризуют не столько отдельные явления практики фи-

зического воспитания, сколько ее общая упорядоченность, а следо-

вательно, и то, на каких исходных системообразующих основах

обеспечивается ее упорядоченность, организованность и целенаправ-

ленность в рамках конкретной общественной формации. В зависи-

мости от условий своего развития система физического воспитания

может быть относительно элементарной или высокоразвитой, иметь

ограниченную либо широкую сферу распространения, причем орга-

низационная мощь системы зависит прежде всего от степени учас-

тия государства и ведущих общественных сил в ее становлении и

функционировании. Официальная система физического воспитания

в обществе, разделенном на антагонистические классы, по существу

не может удовлетворять потребности всех членов общества; она

охватывает главным образом ту часть социальной практики физи-

ческого воспитания, которая находится под непосредственным кон-

тролем государственных и общественных организаций, создавае-

мых господстаующим классом. Социалистическое общество создает

систему физического воспитания принципиально нового типа, входя-

щую в состав коммунистической общенародной системы всесторон-

него воспитания.

1.2. Физическое воспитание и физическое развитие;

физическое совершенство

Из предыдущего (1.1) уже видно, что в системе пе-

дагогических явлений физическое воспитаыие имеет первостепенное

значение как специальный фактор целесообразного воздействия на

развитие физических качеств человека, его двигательных способ-

ностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств

человеческого организма. Если физическое воспитание осуществля-

ется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза

(индивидуального развития организма), оно играет роль одного

Я3 рещающих факторов всего процесса физического развития ин-

дивида.

В самом общем смысле физическим развитием человека называ-

g)T процесс изменения естествеиньсх морфо-функциональных свойств

его организма в течеиие индивидуальной жизни \*. Внешними коди-

чественными показателями физического развития являются, напри-

мер, изменения пространственных размеров и массы тела, качествен-

но же физическое развитие характеризуется прежде всего существен-

ным изменением функциональных возможностей организма по

периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изме-

нении отдельных физических качеста и общего уровня физиче-

ской работоспособности.

Известно, что на протяжении жизни индивида последовательно сменяются

различные периоды развития: пренатальный (внутриутробный), ранний постна-

тальный (первые годы жизни), детский, подростковый, юношеский, периоды зре-

лости и старения Наиболее значительные прсгрессивные изменения форм и функ-

циональных возможностей организма происходят в первые периоды (в частности,

рост после рождения до периода возрастного созревания увеличивается р 3 -- 4 ра-

за, вес -- в 20 -- 30 раз, жизненная емкость легких -- в 5 -- 10 раз, ударный объем

сердца -- в 20 -- 30 раз и более, показатели силовых способностей -- в 50 раз и бо-

лее); затем наступают периоды относительной стабилизадии форм и функций,

сменяемые по мере старения периолами возрастной инволюции, когда определен-

ные морфо-функциональные свойства организма постепенно регрессируют\*. Этот

жизненный цикл физического развития воспроизводится от поколения к поколе-

нию, повторяясь в определенных чертах и вместе с тем приобретая новые черты в

зависимости от всей совокупности естественных и общественных условий сущест-

вования людей. Хотя биологическая эволюция современного человека, по-видимо-

му, в основном завершена, новые поколения существенно отличаются от преды-

дущих не только своими функциональными возможностями, но и морфологически.

Одно из наглядных свидетельств тому -- акселерация в физическом развитии под-

растающих поколений (например, рост современных подростков в ряде стран мира

превышает рост их 'сверстников в предыдущих поколениях на 10 -- 15 см, вес -- !~а

5 -- 10 кг).

Для понимания роли физического воспитания в физическом раз-

витии человека чрезвычайно существенно, что физическое разви-

тие -- не только естественный, но и социально обусловленный про-

цесс. Это естественный процесс, поскольку он развертывается на

природной основе, передаваемой по наследству, и подчиняется есте-

ственным законам. К ним относятся закон взаимодействия наслед-

ственных тенденций развития и тенденций, определяемых условия-

ми жизни; законы взаимообусловленности функциональных и струк-

турных изменений (их единство и ведущая роль функциональных

изменений по отношению к морфологическим); постепенность и воз-

растная сменяемость периодов развития (периоды поступательного

развития сменяются периодами относительной стабилизации форм

и функций, затем наступают периоды инволюционных изменений)

и др.

Однако действие этих естественных законов проявляется в зави-

симости от социальных условий жизни и деятельности человека (ус-

ловий раслределения и использования магериальных благ, воспита-

ния, труда, быта и т. д.), в силу чего его физическое развитие обус-

ловлено социально, причем в решающей мере.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий, влия-

ющих на физическое развитие, оно может приобретать различный

характер -- быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным

и дисгармоничным. Зная и умело используя объективные закономер-

ности физического развития человека, можно, в принципе, так воз-

действовать на него, чтобы придать ему направление, оптимальное

для индивида и общества, обеспечить гармоническое совершенст-

вование форм и функций организма, повысить работоспособность,

необходимую для созидательного труда и других общественно по-

лезных форм деятельности, и даже <отодвинуть> сроки естествен-

ного старения, увеличив тем самым творческое долголетие человека.

Эти возможности целесообразного управления физическим развити-

ем реализуются при известных условиях в процессе физического вос-

питания. Научное понимание роли физического воспитания в физи-

ческом развитии человека исходит именно из того, что процесе

физического развития в принципе управляем; в целесообразно напра;

вляющем воздействии на этот процесс прежде всгго и состоит спе-

цифическая социальная функция (назначение) физического вос-

питания.

Это, понятно, не означает, что физическое воспитание целиком

предопределяет физическое развитие. Последнее, как уже было ска-

зано, зависит от многих факторов и условий, естественных и соци-

альных, самые фундаментальные среди которых -- условия матери-

альной жизни общества. Тем не менее физическому воспитанив при-

надлежит особая роль как специальному фактору рациональноге

регулировяния физического развития человека в соответствии с

требованиями, предъявляемыми к нему обществом. Именно от фи-

зического воспитания (если есть все другие необходимые условия~

непосредственно зависят тенденции, сознательно привносимые в фи-

зическое развитие, его направленность, степень, а также и то, какие

двигательные способности, умения и навыки формируются и совер-

шенствуются у человека в течение жизни.

Физическое воспитание в условиях социалистл~~еского общества

содействует всестороннему развитию личности. Оптимизация физи-

ческого развития при этом идет по пути достижения все более высо-

ких показателей физического совершенства. Понятие <физическое

совершенство> обобщает представления об оптимальной мере гармо-

чического физического развития и всесторонней физической аодго-

товлеиносхи человека. Причем подразумевается, что эта мера опти-

мально соответствдет требованиям трудовой и других сфер его жиз-

недеятельности, выражает достаточно высокдю степень развития

индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерно-

стям долголетнего сохраиения крепкого здоровья. Конкретно исто-

рический характер физического совершенства состоит в том, что

его действительные черты (признаки, показатели и т. п.) определя-

ются реальными запросами и условиями жизни общества на каж-

дом данном историческом этапе и потому меняются по мере разви-

тия общества. Отсюда следует, в частности, что нет и не может быть

некоего неизменного идеала физического совершенства, как нет и

не может быть неизменкых эталонных показателей его.

Впервые идеал всестороннего гармонического развития челове-

ка приобретает вполне конкретные черты в связи с массовым вопло-

щением его в жизнь на современном историческом этапе строитель-

ства коммунистического общества, когда неуклонно возрастают воз-

можности воспитания нового человека, гармонически сочетающего

в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совер-

щенство. Перед научной теорией воспитания сейчас стоит ответст-

веннейшая задача -- разработать обоснованные педагогические кри-

терии всестороннего гармонического совершенства человека, в том

числе физического совершенства, которые вполне соответствовали

бы требованиям общественного прогресса на современном этапе

развития социалистического общества и в перспективе.

1.3. Физическое воспитание и физическая культура

Из сказанного о физическом воспитании (1.1 и 1.2)

понятно, что оно имеет существенное значение для личности и об-

щества в целом. Результаты физического воспитания, которые вы-

ражаются в поклзателях совершенствования человека, а также все

то, что обеспечивает достижение этих результатов и создается в

связи с практикой физического воспитания (специальные знания,

средства, методы и т. ri.), представляют значительную общекуль-

турную ценность. В данном качестве физическое воспитание отно-

сится к физической культуре общества.

Физическая культура (в широком смысле слова) составляет важ-

ную часть культуры общества -- всю совокупность его достижений

в создании и рациональном использовании специальных средств, ме-

годов и дсловий направленного физического совершенствования че-

ловека ~. В самом содержании физической культуоы и органически

связанных с нею явлений можно с некоторой условностью выделить

две основные стороны, или части:

-- во-первых, все то ценное, что создает и использует общество

в качестве специальных средств, методов и условий их применения,

позволяюи~их оптимизировать физическое развитие и обеспечить

определенный уровень физической подготовленности людей (функ-

ционально-обеспечивающая сторона физической культуры);

-- во-вторых, позитивные результаты использования этих

средств, методов и условий (результативная сторона физической

культуры) .

Функционально-обеспечивающую сторону физической культуры наиболее пол-

но характеризует состояние системы физического воспитания -- прогрессивность

заложенных в ней идей и организационных форм, научно-практические достоин-

ства ее содержания, степень методической разработанности, а опосредованно --

условия, обеспечивавщие ее качественное функционирование: обеспеченность кад-

рами специалистов, медицинское, информационное и мат~риально-техническое

обеспечение, отражение физической культуры в произведениях искусства и т. д.

Наиболее же сущсственным выражением результативной стороны физической

кчльтуры являюгся: общий уровень физической подготовленыости и физического

развития людей, а также высшие спортивные достижения и другие показатели,

свидетельствующие о фактических результатах внедрения физической культуры в

жизнь народа Эти две стороны физической культуры едины, но между ними

бывают и несоответствия. Первая сторона как бы: переходит во вторую на основе

системы физического воспитания прежде всего благодаря практической деятель-

ности по физическому воспитанию.

Физическая культура, как и культура в целом, -- продукт сози-

дательной деятельности общества. На каждом историческом этапе

она изменяется в зависимости от возможностей, предоставляемых

для ее развития той или иной общественной формацией, и в то же

время наследует непреходящие культурные ценности, созданные

человечеством на предыдущих этапах (научные знания о законо-

мерностях физического совершенствования человека, объективно

оправдавшие себя средства и методы физического воспитания, про-

изведения искусства, отражающие эстетические ценности физиче-

ско~'; культуры, материально-технические достижения и т. п.). Физи-

ческая культура советского общества воплощает в себе, по общему

признанию, высшие достижения в данной сфере общечеловеческой

культуры. Ярким свидетельством ее расцвета является невиданный

в истории размах советского физкультурного движения, охватив-.

шего десятки миллионов людей, высокий общий уровень всесторон-

ней физической подготовленности, выраженный прежде всего в мас-

совом овладении нормативами физкультурного комплекса <Готов к

труду и обороне СССР>, победное шествие советских спортсменов

на международной арене, передовой характер всей советской систе-

мы физического воспитания.

Наряду со своей ролыо в физическом совершенствовании чело-

века физическая культура может оказывать существенное влияние

и на его духовный мир -- мир эмоций, эстетических вкусов, эти-

ческих и мировоззренческих представлений. Однако какие именно

взгляды, убеждения и принципы паведения формируются при этом --

зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурно-

го движения, от того, какие социальные силы его организуют и на-

правляют. Прогрессивный характер советской физической культуры

определяется не только материальными условиями ее развития, но

и высокой идейностью физкультурной практики, которая вместе со

всей культурно-воспитательной практикой в нашей стране направ-

ляется Коммунистической партией по пути воплощения гуманней-

ших идей коммунизма.

Для уточнения представлений о соотношении физической куль-

туры и физического воспитания следует отметить, что при всем ор-

ганическом единстве этих явлений они не сводятся друг к другу.

Соответствующие им понятия тождественны только в определенноъ~

отношении, а именно: в отношении той ценности, какую представля-

ют собой физическое воспитание и его результаты для общества.

Иначе говоря, физическое воспитание относится к явлениям куль-

туры постольку, поскольку в нем реализуются достигнутые или до-

стигаются новые культурные ценности (отрицательные и быстро

преходящие явления практики физического воспитания по существу

<не вяжутся> с понятием культуры). Социальная практика физиче-

ского воспитания в этом отношении является как бы каналом, по

которому идет передача ценностей физической культуры от старших

поколений младшим. В то же время это есть и способ умножения

культурных ценностей, поскольку младшие поколения не просто вос-

принимают прежние достижения, но и приумножают их.

1.4. Физическое воспитание и спорт

В современных системах физического воспитанил

все более видное место занимает спорт. Это объясняется рядом

причин, но прежде всего особой действенностью спорта, как средст-

ва и метода физического воспитания, его популярностью, широчай-

шим развитием в последние десятилетия международных спортив-

ных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной

значимостью спорта в современном мире.

Ядро спорта, основу его особенностей составляет специфическал

соревновательная деятельность, т. е. деятельность, характерной фор-

мой котсрой является система состязаний, исторически сложившая-

ся преимущественно в области физической культуры общества как

особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения

человеческих возможностей (сил, способностей, умения рациональ-

но пользогаться ими). В отличие от других форм деятельности че-

ловека, включаюших соревнование лишь как один из своих момен-

тов или методов (в сфере производства, искусства и т. д.), сорев-

новательная деятельность в спорте строится прежде всего по логике

состязания, в форме состязания. При этом ее характеризуют осо-

бый тип отношений соперничества, свободный в принципе от антаго-

низма, четкая регламентация взаимодействий соревнующихся, а

также унификация состава действий, условий их выполнения и спо-

собов оценки достижений по установленным правилам, которые в

настоящее время приобрели значение международных или относи-

тельно локальных, но достаточно широко признанных норм состя-

зания.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спор-

те -- достижение возможно высокого результата, выраженного в ус-

ловных показателях победы над соперником либо в иных показате-

лях, принимаемых условно за критерий достижений. Но ее суть

никогда не сводится к достижению лишь чисто спортивных результа-

тов. Как деятельность, воздействующая на самого человека, и как

сфера своеобразных межчеловеческих контактов, она имеет и более

глубокий смысл, обусловленный в конечном счете совокупностью

основных общественных отношений, в которые она включена и ко-

торые определяют ее социальную направленность в конкретных ус-

ловиях того или иного общества. В своем жизненном воплощении

спорт -- это и неуклонное стремление человека к расширению <гра-

нии> своих возможностей, реализуемое через специальную подготов-

ку и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодоле-

нием возрастающих трудностей, и делый мир эмоций, порождаемых

успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчело-

веческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одно из наиболее

массовых социальных движений современности, и многое другое.

Спорт, таким образом, -- многогранное общественное явление.

В процессе своего исторического развития он занял видное место

как в физлческой, так и в духовной культуре общества, причем его

социальная значимость продолжает стремительно возрастать.

В широком понимании <спорт> -- это собственно соревнователь-

ная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические

межчеловеческие отношения и установления в сфере этой деятель-

ности, ее общественно значимьсе результаты, взятые в целом \*. Со-

циальная ценность спорта заключается более всего в том, что он

представляет собой совокупность наиболее действенных средств и

методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки

неловека к трудовой и другим общественно необходимым видам дея-

тельности, а наряду с этим -- и одно из важных средств этического

и эстетического воспитания, ддовлетворения духовнык запросов об-

щества, упрочения и расширения интернациональных связей, спо-

собствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе междд

народами .

Особая действенность спорта как средства и метода физическо-

го воспитания обусловлена соревновательным характером спортив-

ной деятельности, присущей ей направленностью к возможно

высоким результатам и объективнымизакономерностями их дости-

жения в процессе специальной подготовки (необходимость углуб-

ленной специализации, связанной с использованием функциональ-

ных нагрузок, возрастающих вплоть до предельных и др.), а также

особенностями организации и стимулирования спорта в обществе

(специфическая система поощрений за спортивные достижения --

от квалификационных значков и званий до высших правительствен-

ных наград). В силу этого спорт по сравнению с другими средства-

ми и методами физического воспитания позволяет обеспечить наи-

высшую степень специализированного развития определенных спо-

собностей, умений и навыков.

В интересах конкретизации представлений о соотношении физи-

ческого воспитания и спорта важно наряду с изложенным учиты-

вать, что спорт не сводится лишь к физическому воспитанию. Как

уже отмечалось, он многогранное общественное явление, имеющее

самостоя гельное общекультурное, педагогическое, эстетическое,

престижное и другие значения. В особой мере это относится к спор-

ту высших достижений (так называемому <большому спорту>) . Кро-

ме того, ряд видов спорта вообще не является действенным средст-

вом физического воспитания или имеет к нему косвенное отношение

(шахматный, авиамодельиый спорт и некоторые другие виды спор-

та, прямо не связанные с высокоактивной двигательной деятельно-

стью) .

С другой стороны, физическое воспитание не может ограничи-

ваться только спортом. Те же самые особенности, какие придают

действенность спорту, не позволяют рассматривать его как универ-

сальное средство физического воспитания. В связи с повышенными,

нередко предельными .требованиями к функциональным возможно-

стям организма и прочими специфическими особенностями спор-

тивной деятельности включение последней в педагогический процесс

лимитируется определенным возрастом, состоянием здоровья и

уровнем предварительной подготовленности воспитуемых. Система

физического воспитания включает в себя кроме спорта и другие

средства, лредоставляющие возможности для менее <острого>, бо-

лее регулируемого и избирательного воздействия (строго регламен-

тированные физические упражнения, относящиеся к основной гимна-

стике, относительно простые подвижные игры, регламентированный

туризм и др.) . С началом специализированных занятий спортом про-

цесс физического воспитания приобретает ряд особенностей, харак-

теризующих его как процесс саортивной тренировки. Наряду с ши-

рокой общей физической подготовкой и профессионально приклад-

ными формами физической подготовки спортивная тренировка

относится к числу основных направлений системы физического вос-

питания.

1.3. Резюме

Изложенные понятия дают общее представление о физическом

воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими

явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физиче-

ское воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым

компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет

существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических

образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в

целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его

к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое

содержание физического воспитания составляют физическое образование и еоспи-

тание физических качеств человека. Первое осуществляется путем обучения и свя-

зано преимущественно с формированием двигагельных умений, навыков и специ-

альных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств челове-

ческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат

в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости,

и т. д.) и определяют в комплексе общий уровень физическсй работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача

накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных

возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или

иной мере направленное физическое развитие людей. Общим прикладным резуль-

татом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и

других видов практической деятельности людей, является физическая подготовлен-

ность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и на-

выках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как проце "с

физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.