**Теория физического воспитания.**

Теория физического воспитания, как и всякая обобщающая научная дисциплина, требует при знакомстве с ее содержанием четкого определения наиболее общих исходных понятий, относящихся к изучаемому объекту, и уточнения их связей с основными 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, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль пелагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осуществляется 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, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны, или <части>: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств (способностей).

Обучение движениям имеет своим основным содержанием физическое 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 первостепенное значение для рационального использования человеком своих двигательных возможностей в жизненной практике. Другая не менee существенная сторона физического воспитания -- целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека: стимулирование и peгулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды. Эту сторону физического воспитания называют воспитанием физических качеств (или физическим воспитанием 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, организованной соответствующим образом (физических упражнений), и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям фуикциональных возможностей организма в целом. Воспитывая таким путем физические качества, достигают при известных условиях существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тex или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особеиности конституции человеческого организма). Развитию физическик качеств в процессе их воспитания придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет в этом смысле говорить об управлении их развитием.

Обучение движениям и воспитание физических качеств практижски 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 рационально организованной практике физического воспитания эти стороны всегда так или иначе сочетаются с другими компонентами воспитания в широком смысле слова. При этом физическое воспитание приобретает значение одного из основных факторов всестороннего развития личности, если обеспечено единство всех видов воспитания (физического, нравственного, интеллектуального, эстетического), что, как будет видно из последующего, характерно для воспитания в социалистическом обществе.

Наряду с термином <физическое воспитание> применяют термин <физическал подготовка>. По существу они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Последняя (физическая подI отовленность) есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению. Различают общую и специальную физическую 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 представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности (либо в некоторых 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 вк а -- это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта 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 физической 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 действиям) и воспитании (управлении развитиел) физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.). В единстве с другими нидами воспитания и при достаточных социальных условиях 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 развития. Идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях различных общественных формаций.

Понятие <система физического воспитанияэ отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной 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 отдельных классов и обусловлены в конечном счете коренными социальными отношениями, типичными для данной общественной формации; -- теоретико-методическими основами, которые в развитом виде представляют собой целостную концепцию, oRединяющую научнопрактические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания; -- программно-нормативными основами, т. е. программным материалом, 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 организационно и реализуются в деятельности организаций и учреждений непосредственно осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе.

Отсюда не трудно заключить, что систему физического воспитания характеризуют не столько отдельные явления практики физического воспитания, сколько ее общая упорядоченность, а следовательно, и то, на каких исходных системообразующих основах обеспечивается ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации. В зависимости от условий своего развития система физического воспитания может быть относительно элементарной или высокоразвитой, иметь ограниченную либо широкую сферу распространения, причем организационная мощь системы зависит прежде всего от степени участия 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 физического воспитания, которая находится под непосредственным контролем государственных и общественных организаций, создаваемых господстаующим классом. Социалистическое общество создает систему физического воспитания принципиально нового типа, входящую в состав коммунистической общенародной системы всестороннего воспитания.

**1.2. Физическое воспитание и физическое развитие; физическое совершенство**

Из предыдущего (1.1) уже видно, что в системе педагогических явлений физическое воспитаыие имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств человеческого организма. Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального развития организма), оно играет роль одного Я3 рещающих факторов всего процесса физического развития индивида.

В самом общем смысле физическим развитием человека называg)T процесс изменения естествеиньсх морфо-функциональных свойств его организма в течеиие индивидуальной жизни \*. Внешними кодичественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется прежде всего существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеста и общего уровня физической работоспособности.

Известно, что на протяжении жизни индивида последовательно сменяются различные периоды развития: пренатальный (внутриутробный), ранний постнатальный (первые годы жизни), детский, подростковый, юношеский, периоды зрелости и старения Наиболее значительные прсгрессивные изменения форм и функциональных возможностей организма происходят в первые периоды (в частности, рост после рождения до периода возрастного созревания увеличивается р 3 -- 4 раза, 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 более); затем наступают периоды относительной стабилизадии форм и функций, сменяемые по мере старения периолами возрастной инволюции, когда определенные морфо-функциональные свойства организма постепенно регрессируют\*. Этот жизненный цикл физического развития воспроизводится от поколения к поколению, повторяясь в определенных чертах и вместе с тем приобретая новые черты в зависимости от всей совокупности естественных и общественных условий существования людей. Хотя биологическая эволюция современного человека, по-видимому, в основном завершена, новые поколения существенно отличаются от предыдущих не только своими функциональными возможностями, но и морфологически.

Одно из наглядных свидетельств тому -- акселерация в физическом развитии подрастающих 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 развитии человека чрезвычайно существенно, что физическое развитие -- не только естественный, но и социально обусловленный процесс. Это естественный процесс, поскольку он развертывается на природной основе, передаваемой по наследству, и подчиняется естественным законам. К ним относятся закон взаимодействия наследственных тенденций развития и тенденций, определяемых условиями жизни; законы взаимообусловленности функциональных и структурных изменений (их единство и ведущая роль функциональных изменений по отношению к морфологическим); постепенность и возрастная 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 зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека (условий раслределения и использования магериальных благ, воспитания, труда, быта и т. д.), в силу чего его физическое развитие обусловлено социально, причем в решающей мере.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий, влияющих на физическое развитие, оно может приобретать различный характер -- быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя объективные закономерности физического развития человека, можно, в принципе, так воздействовать на него, чтобы придать ему направление, оптимальное для индивида и общества, обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить работоспособность, необходимую для созидательного труда и других общественно полезных форм деятельности, и даже <отодвинуть> сроки естественного старения, увеличив тем самым творческое долголетие человека.

Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при известных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание роли физического воспитания в физическом 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 специфическая социальная функция (назначение) физического воспитания.

Это, понятно, не означает, что физическое воспитание целиком предопределяет физическое развитие. Последнее, как уже было сказано, зависит от многих факторов и условий, естественных и социальных, самые фундаментальные среди которых -- условия материальной жизни общества. Тем не менее физическому воспитанив принадлежит особая роль как специальному фактору рациональноге регулировяния физического развития человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему обществом. Именно от физического воспитания (если есть все другие необходимые условия~ непосредственно зависят тенденции, сознательно привносимые в физическое развитие, его направленность, степень, а также и то, какие двигательные способности, умения и навыки формируются и совершенствуются у человека в течение жизни.

Физическое воспитание в условиях социалистл~~еского общества содействует всестороннему развитию личности. Оптимизация физического развития при этом идет по пути достижения все более высоких показателей физического совершенства. Понятие <физическое совершенство> обобщает представления об оптимальной мере гармочического физического развития и всесторонней физической аодготовлеиносхи человека. Причем подразумевается, что эта мера оптимально соответствдет требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокдю степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохраиения крепкого здоровья. Конкретно исторический характер физического совершенства состоит в том, что его действительные черты (признаки, показатели и т. п.) определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом данном историческом этапе и потому меняются по мере развития 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 человека приобретает вполне конкретные черты в связи с массовым воплощением его в жизнь на современном историческом этапе строительства коммунистического общества, когда неуклонно возрастают возможности воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое соверщенство. Перед научной теорией воспитания сейчас стоит ответственнейшая задача -- разработать обоснованные педагогические критерии 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 общества в целом. Результаты физического воспитания, которые выражаются 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 общекультурную ценность. В данном качестве физическое воспитание относится к физической культуре общества.

Физическая культура (в широком смысле слова) составляет важную часть культуры общества -- всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, мегодов и дсловий направленного физического совершенствования человека ~. 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 (функционально-обеспечивающая сторона физической культуры); -- во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры) .

Функционально-обеспечивающую сторону физической культуры наиболее полно характеризует состояние системы физического воспитания -- прогрессивность заложенных в ней идей и организационных форм, научно-практические достоинства ее содержания, степень методической разработанности, а опосредованно -условия, обеспечивавщие ее качественное функционирование: обеспеченность кадрами 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 деятельности по физическому воспитанию.

Физическая культура, как и культура в целом, -- продукт созидательной 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 закономерностях физического совершенствования человека, объективно оправдавшие себя средства и методы физического воспитания, произведения искусства, отражающие эстетические ценности физическо~'; культуры, материально-технические достижения и т. п.). Физическая 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, охватившего десятки миллионов людей, высокий общий уровень всесторонней физической подготовленности, выраженный прежде всего в массовом овладении нормативами физкультурного комплекса <Готов к труду и обороне СССР>, победное шествие советских спортсменов на международной арене, передовой характер всей советской системы физического воспитания.

Наряду со своей ролыо в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир -- мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы паведения формируются при этом -зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют. 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 направляется Коммунистической партией по пути воплощения гуманнейших идей коммунизма.

Для уточнения представлений о соотношении физической культуры и физического воспитания следует отметить, что при всем органическом единстве этих явлений они не сводятся друг к другу.

Соответствующие им понятия тождественны только в определенноъ~ отношении, а именно: в отношении той ценности, какую представляют собой физическое воспитание и его результаты для общества.

Иначе говоря, физическое воспитание относится к явлениям культуры постольку, поскольку в нем реализуются достигнутые или достигаются новые культурные ценности (отрицательные и быстро преходящие явления практики физического воспитания по существу <не вяжутся> с понятием культуры). Социальная практика физического 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 воспринимают 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 средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта в современном мире.

Ядро спорта, основу его особенностей составляет специфическал соревновательная деятельность, т. е. деятельность, характерной формой котсрой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользогаться ими). В отличие от других форм деятельности человека, включаюших соревнование лишь как один из своих моментов или методов (в сфере производства, искусства и т. д.), соревновательная деятельность в спорте строится прежде всего по логике состязания, в форме состязания. При этом ее характеризуют особый тип отношений соперничества, свободный в принципе от антагонизма, четкая регламентация взаимодействий соревнующихся, а также унификация состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам, которые в настоящее время приобрели значение международных или относительно локальных, но достаточно широко признанных норм состязания.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте -- достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, принимаемых условно за критерий достижений. Но ее суть никогда не сводится к достижению лишь чисто спортивных результатов. 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 которые определяют ее социальную направленность в конкретных условиях того или иного общества. В своем жизненном воплощении спорт -- это и неуклонное стремление человека к расширению <грании> своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и делый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчеловеческих 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 соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения и установления в сфере этой деятельности, ее общественно значимьсе результаты, взятые в целом \*. Социальная 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 деятельности, а наряду с этим -- и одно из важных средств этического и эстетического воспитания, ддовлетворения духовнык запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, способствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе междд народами .

Особая действенность спорта как средства и метода физического воспитания обусловлена соревновательным характером спортивной деятельности, присущей ей направленностью к возможно высоким результатам и объективнымизакономерностями их достижения в процессе специальной подготовки (необходимость углубленной специализации, связанной с использованием функциональных 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 правительственных наград). В силу этого спорт по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания позволяет обеспечить наивысшую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков.

В интересах конкретизации представлений о соотношении физического воспитания и спорта важно наряду с изложенным учитывать, 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 спорту высших достижений (так называемому <большому спорту>) . Кроме того, ряд видов спорта вообще не является действенным средством физического воспитания или имеет к нему косвенное отношение (шахматный, авиамодельиый спорт и некоторые другие виды спорта, прямо не связанные с высокоактивной двигательной деятельностью) .

С другой стороны, физическое воспитание не может ограничиваться только спортом. Те же самые особенности, какие придают действенность спорту, не позволяют рассматривать его как универсальное средство физического воспитания. В связи с повышенными, нередко предельными .требованиями к функциональным возможностям организма и прочими специфическими особенностями спортивной 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>, более регулируемого и избирательного воздействия (строго регламентированные физические упражнения, относящиеся к основной гимнастике, относительно простые подвижные игры, регламентированный туризм и др.) . С началом специализированных занятий спортом процесс физического воспитания приобретает ряд особенностей, характеризующих его как процесс саортивной тренировки. Наряду с широкой общей физической подготовкой и профессионально прикладными формами физической подготовки спортивная тренировка относится к числу основных направлений системы физического воспитания.

**1.5. 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 физическое 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 еоспитание физических качеств человека. Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигагельных умений, навыков и специальных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого 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 результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как проце "с физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.