

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.В. Руденик, И.Ф. Бернатович, О.Л. Юраго

Гродненский госуниверситет имени Я. Купалы, Беларусь, vrudenik@yandex.ru

Введение. Целенаправленные воздействия на человека, развивающие у него определенные качества, востребованные обществом и самим человеком, принято называть воспитанием [1]. Важнейшей составляющей воспитания является физическое воспитание. В процессе физического воспитания решаются как социально значимые задачи, так и удовлетворяются личные мотивационные побуждения воспитываемых, способствующие в той или иной мере решению задач физического воспитания. Выполнение социального заказа в рамках физического воспитания как педагогического процесса имеет свою специфику. Наряду с общепедагогическими технологиями воздей-

ствия на развитие личности в физическом воспитании используются специфические технологии, в которых специфическим средствам – физическим упражнениям – отводится главенствующая роль. Выполнение физических упражнений обусловлено намерением человека решить ту или иную двигательную задачу, т.е. удовлетворением определенной его потребности. Определив систему двигательных задач, решать которые необходимо научить воспитываемых, мы сможем конкретизировать специфическую цель физического воспитания на современном этапе исторического развития общества.

Результаты исследования и их обсуждение. Люди хотят уметь решать двигательные задачи, возникающие в их жизнедеятельности, с необходимой с позиций потребностей общества и личности эффективностью. Исходя из потребностей людей в двигательной деятельности на современном этапе исторического развития общества, в рамках процесса физического воспитания сформировались относительно самостоятельные компоненты. К наиболее крупным составляющим физического воспитания относят [2, 3]: *базовое физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладную физическую подготовку, оздоровительно-реабилитационную и «фоновую» физическую культуру.* Определим двигательные задачи, научить решать которые необходимо научить воспитываемых в рамках каждой из составляющих физического воспитания.

Базовое физическое воспитание. Каждому человеку в повседневной деятельности приходится решать множество двигательных задач, в том числе и жизненно важных, требующих относительно среднего (базового) уровня подготовленности. Научить человека решать все существующие в жизни двигательные задачи не представляется возможным, да и нет в этом необходимости. *Один из основных социальных заказов, выполняемых в рамках базового физического воспитания, – научить воспитываемых решать жизненно важные двигательные задачи на базовом уровне.*

В рамках базового физического воспитания как педагогического процесса социальный заказ конкретизируется. Так как для решения базовых двигательных задач необходим относительно средний (базовый) уровень физического развития человека, то системообразующий фактор базового физического воспитания дифференцируется на три фактора:

- 1) способствовать повышению моторного потенциала до базового уровня, а также поддерживать такой уровень на протяжении жизни, с учетом, разумеется, биологических закономерностей этого процесса (*специфическая задача развития*);
- 2) овладеть двигательными умениями решения жизненно важных двигательных задач на базовом уровне (*специфическая задача обучения*);
- 3) выработать морально-волевые, нравственные и эстетические качества, необходимые для решения базовых двигательных задач (*задача воспитания в узком социальном смысле*).

Параллельно в рамках базового физического воспитания решаются и другие социальные задачи [1], получающие соответствующую педагогическую интерпретацию:

- 1) восстановить способности воспитываемых решать жизненно важные двигательные задачи на базовом уровне и предупредить заболевания;
- 2) научить воспитываемых решать на базовом уровне двигательные задачи их будущей соревновательной и профессиональной (включая и военную) деятельности, т. е. создать базу для специализации в спортивной и профессионально-прикладной (включая и военную) деятельности;
- 3) научить воспитываемых решать двигательные задачи рекреативного и гигиенического характера на уровне повседневного состояния;
- 4) вооружить воспитываемых знаниями, отражающими закономерности физического воспитания на базовом уровне и др. [1].

В рамках базового физического воспитания осуществляется процесс так называемого основного физического воспитания и пролонгирующих разновидностей базового физического воспитания. *Основное физическое воспитание* представляет собой педагогически организованный процесс в системе воспитания подрастающего поколения. Поэтому рассматриваемую форму физического воспитания часто называют «школьной». Сюда относят физическое воспитание в детских дошкольных учреждениях, в школе, средних специальных и высших учебных заведениях. В тоже время, базовое физическое воспитание не ограничивается лишь «школьной» формой. Его конкретная направленность, содержание и способы использования изменяются в зависимости от этапов возрастного развития человека и условий его жизни. В связи с этим различают и *пролонгирующие разновидности базового физического воспитания*, играющие основную роль в возможно длительном сохранении достигнутой общей физической дееспособности взрослого населения. Такие компоненты базового физического воспитания представлены в системе секционных и само-

стоятельных занятий по общей физической подготовке и общефизической тренировке различных контингентов населения.

Важными элементами «школьной» составляющей базового физического воспитания, в частности, являются [4]:

– система гимнастических упражнений и правил их выполнения, с помощью которых формируют умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивать способность координировать их в различных сочетаниях;

– система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования с предметами (основных способов ходьбы, бега, плавания, передвижения с помощью вспомогательных средств, прыжков, метаний, поднятия и переноса тяжестей и т. п.);

– «школа» единоборств, противодействия и взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности, включающих межличностные контакты (типа спортивной борьбы, игр).

Научившись в рамках «школьной» составляющей базового физического воспитания решать базовые двигательные задачи, человек в дальнейшем или специализируется в решении конкретных двигательных задач (спорт высших достижений или профессионально–прикладная физическая подготовка), или поддерживает достигнутый уровень физического развития в процессе пролонгирующих разновидностей базового физического воспитания.

Спорт. В современном обществе спорт выполняет ряд социальных функций [5, с.12–17]: эталонную и эвристическую, оздоровительно–рекреативную, эстетическую и зрелищную и др. Подготовка высококвалифицированных спортсменов является потребностью общества и спортсменов. Цель подготовки спортсмена – высокий спортивный результат, выраженный в общепринятых критериях – в мерах времени, расстояния, веса, в факте физической победы либо выигрыша, оцениваемых в баллах, очках и т. п. Достижение результата связано с решением двигательных задач, возникающих в соревновательной деятельности. Таким образом, основной социальный заказ, который требуется выполнить в рамках подготовки спортсменов – *научить воспитываемых решать двигательные задачи, возникающие в их соревновательной деятельности, с наибольшей эффективностью.*

Для решения двигательных задач, возникающих в соревновательной деятельности, необходим, как правило, высочайший моторный потенциал и умение его использовать в условиях соревновательной борьбы. Достижение соответствующего уровня – *специфическая задача развития* в спорте, овладение соответствующими умениями – *специфическая задача обучения*, а воспитание соответствующих морально–волевых, нравственных и эстетических качеств – *специфическая задача воспитания.*

Параллельно в рамках подготовки спортсменов решаются и другие задачи физического воспитания: 1) научить их решать жизненно важные двигательные задачи на базовом уровне; 2) восстановить способности воспитываемых решать жизненно важные двигательные задачи на базовом уровне; 3) восстановить способности воспитываемых решать двигательные задачи, возникающие в их соревновательной деятельности, с необходимой эффективностью; 4) научить воспитываемых решать двигательные задачи рекреативного и гигиенического характера на уровне повседневного состояния; 5) вооружить воспитываемых знаниями о закономерностях физического воспитания и др. Необходимо отметить, что эти задачи должны решаться также и в рамках базового физического воспитания, оздоровительно–реабилитационной и «фоновой» физической культуры. Однако соревновательная деятельность во многих видах спорта имеет свою специфику, которую трудно учесть в рамках названных составляющих физического воспитания. В частности, имеются трудности в процессе базового физического воспитания создать эффективную «базу» для занятий определенными видами спорта. Поэтому в спорте сформировались два раздела: *массовый спорт* и *спорт высших достижений.* В рамках массового спорта решаются по сути задачи базового («школьного») физического воспитания. В то же время процесс подготовки юных спортсменов имеет специфический оттенок, выражающийся в специфике используемых средств подготовки, в мотивации занимающихся и т. д. Граница между массовым спортом и спортом высших достижений определяется, как правило, уровнем достижений спортсмена, хотя четкие границы назвать довольно трудно.

Считается [2, 5], что для условий спортивной деятельности, особенно в сфере спорта высших достижений, принципиальной будет тенденция опережающего достижения максимальных показателей двигательных способностей индивидуумом с последующим длительным наращиванием (или удержанием) подобных значений в пределах одного – трех циклов олимпийской подготовки.

Профессионально–прикладная физическая подготовка. Термин «физическая подготовка» по своей сути совпадает с термином «физическое воспитание». При его использовании подчеркивается прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности [6]. Основным социальным заказом, выполняемым в рамках профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП) – *научить воспитываемых эффективно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соответствующей деятельности*. Подготовка к решению таких задач может осуществляться как до соответствующей деятельности (в рамках учебно–воспитательного процесса средних специальных учебных заведений и др.), так и в процессе самой деятельности. Для решения двигательных задач профессиональной деятельности необходим моторный потенциал, позволяющий решать задачи с эффективностью, отвечающей потребностям соответствующей деятельности (*специфическая задача развития*), а также овладение соответствующими умениями (*специфическая задача обучения*) и воспитание морально–волевых нравственных и эстетических качеств, необходимых для решения соответствующих двигательных задач (*специфическая задача воспитания в узком социальном смысле*).

В рамках ППФП выполняются и другие социальные заказы: 1) научить воспитываемых решать жизненно важные двигательные задачи на базовом уровне; 2) восстановить способности воспитываемых решать жизненно важные двигательные задачи на базовом уровне; 3) восстановить способности воспитываемых решать двигательные задачи, возникающие в их соревновательной деятельности (в прикладных видах спорта), с необходимой эффективностью; 4) научить воспитываемых решать двигательные задачи рекреативного и гигиенического характера на уровне повседневного состояния; 5) научить воспитываемых решать двигательные задачи, возникающие в их соревновательной деятельности (в прикладных видах спорта), с наибольшей эффективностью; 6) вооружить воспитываемых знаниями о закономерностях физического воспитания и др.

Оздоровительно–реабилитационная физическая культура. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура как составляющая физического воспитания выделилась на основе направленного использования технологий физического воспитания при восстановлении ослабленных или утраченных способностей человека решать те или иные двигательные задачи. Выделяют случаи, когда человек утратил или в значительной степени ослабил определенные возможности и когда он находится на пороге таких состояний. В соответствии с этим выделяют *лечебную физическую культуру и систему мер профессионально–реабилитационного характера*. В первом случае основная специфическая деятельность в рамках ППФП, спорта и базового физического воспитания прекращается или значительно ограничивается. Во втором случае система мер профессионально–реабилитационного характера органично вписывается в процессы ППФП (меры, направленные на устранение неблагоприятных последствий производственной деятельности, включая и военную деятельность), спорта (реабилитационные меры в системе подготовки спортсменов) и базового физического воспитания [2, 5].

В оздоровительно–реабилитационной физической культуре внимание в значительной степени уделяется органам и системам организма, участвующим в решении двигательных задач соответственно базового физического воспитания, спорта и ППФП. Таким образом, социальный заказ, выполняемый в рамках оздоровительно–реабилитационной физической культуры, – *восстановить способности воспитываемых решать жизненно важные и профессиональные (включая военную и спортивную деятельность) двигательные задачи до необходимого уровня*. В рамках педагогического процесса выделяют соответственно специфические задачи воспитания, развития и обучения.

«Фоновая» физическая культура. В рамках «фоновой» физической культуры решаются двигательные задачи, оптимизирующие текущее функциональное состояние организма и поддерживающие его на индивидуальном уровне повседневного состояния, способствуя формированию благоприятного функционального «фона». Сюда следует отнести задачи *рекреативного характера* в режиме отдыха (туризм и охота с нестрогими нормированными нагрузками и физкультурно–спортивные развлечения как способ активного отдыха) и *гигиенического характера* (физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Таким образом, социальный заказ, выполняемый в рамках «фоновой» физической культуры, – *научить воспитываемых решать двигательные задачи рекреативного и гигиенического характера на уровне повседневного состояния*. В рамках педагогического процесса выделяют соответственно специфические задачи воспитания, развития и обучения.

Иные компоненты физического воспитания. Рассмотренные компоненты физического воспитания не являются заданными аксиоматически, поскольку решение новых социально значимых

для общества и личности задач на каждой из ступеней развития неизбежно формирует его новые виды и разновидности [2, 6].

Сфера мотивационных побуждений человека, удовлетворяемых посредством двигательных действий (физических упражнений), находится не только вне человека (преодоление препятствий, противостояние сопернику и т. д.), но и в нем самом: человек хочет совершенствовать формы своего тела, оздоравливаться и т. д. Выше были определены двигательные задачи, которые человек учится решать посредством физических упражнений и которые совпадают с мотивационными побуждениями. Такие задачи были отнесены к непосредственным двигательным задачам. В то же время в физическом воспитании разработаны специфические технологии воздействия на физическое развитие человека, в основе которых – выявленные связи между специфической двигательной деятельностью, осуществляемой для решения двигательных задач, и изменениями в организме как результатами соответствующей деятельности. Уровень физического развития человека имеет глубокую связь с его способностью решать конкретные двигательные задачи с определенной эффективностью. Определив двигательные задачи, которые нужно научиться решать, и эффективность их решения, человек осуществляет двигательную деятельность, целенаправленно влияя тем самым на свое физическое развитие. В этом случае целевые двигательные задачи могут быть названы *опосредствованными двигательными задачами* (термины «непосредственные двигательные задачи» и «опосредствованные двигательные задачи» могут быть конкретизированы в процессе творческой дискуссии). Определим двигательные задачи, решением которых люди стремятся овладеть с целью специфических воздействий на процесс своего развития.

Оздоровление людей. В физическом воспитании рассматривают главным образом *физическое здоровье*. Физическое здоровье – это комплексная характеристика состояния органов и систем организма. Говоря о здоровье, имеют в виду, как минимум, три его составляющие [9]: 1) способность человека решать двигательные задачи на базовом уровне при относительно комфортном состоянии организма; 2) формы тела, которые должны быть сформированы с учетом медицинских закономерностей; 3) устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Требования к эффективности умений при оздоровлении, как правило, значительно ниже, чем к двигательному потенциалу человека. В то же время физическое здоровье ежедневно оценивается самим человеком при решении многочисленных двигательных задач, возникающих в его жизнедеятельности. Специфическая оценка физического здоровья осуществляется и в процессе физического воспитания посредством педагогических тестов – физических упражнений. Результаты педагогического тестирования и оценки повседневной двигательной деятельности комплексно отражают и уровень моторного потенциала, и эффективность двигательных умений. В зависимости от двигательных задач значимость двигательного потенциала и двигательных умений в результатах двигательной деятельности может существенно меняться.

Одна из оздоровительных задач – сформировать формы тела с учетом медицинских закономерностей. Человек формирует формы своего тела с учетом не только медицинских, но и других закономерностей (эстетических и т. д.), поэтому решение этой оздоровительной задачи рассмотрим в комплексе с другими социальными задачами (см.: «Формирование форм тела»).

При повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды используют как двигательную деятельность, так и различные внешние воздействия (температурные воздействия, электромагнитные волны, воздух с недостатком в нем углекислого газа и др.). Различают специфический и неспецифический механизмы повышения устойчивости организма. Суть специфического механизма заключается в повторных воздействиях фактора, к которому нужно выработать устойчивость. Так, устойчивость к холоду вырабатывается в условиях повторяющегося воздействия низкой температуры. Двигательную деятельность используют в *неспецифическом* механизме повышения устойчивости организма. Установлено, что совершенствование ряда физиологических механизмов посредством двигательных действий повышает устойчивость организма к перегреванию и к переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, повышает иммунитет. Сочетание специфических и неспецифических механизмов повышает устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды [7, с. 475].

Таким образом, с целью оздоровления людей в процессе физического воспитания необходимо научить воспитываемых решать такие двигательные задачи, эффективность решения которых требует проявления всесторонних физических качеств на базовом уровне.

Формирование форм тела. Среди мотиваций, побуждающих человека к направленному формированию форм тела, выделяют две основные: мотивацию оздоровительную и эстетическую. Формирование форм тела с учетом медицинских закономерностей – это, прежде всего, гармонич-

ное развитие всех групп мышц до базового уровня, правильная осанка и контроль за количеством жиров и жироподобных веществ в организме. Эстетические характеристики форм тела, к которым стремится человечество, обладают определенной долей субъективизма и могут иметь значительные отличия. В физическом воспитании стремление людей к телесной красоте используется и как возможность параллельно оздоравливаться. Главное условие организации и осуществления процесса формирования форм тела – соблюдение закономерностей физического воспитания, чтобы эстетические характеристики не были антагонистичны медицинским. Коррекция форм тела – это, как правило, уменьшение жировой составляющей в определенных местах и гипертрофия отдельных мышц до определенного уровня. Практически любая двигательная деятельность способствует увеличению мышечного и снижению жирового компонента тела, наиболее же эффективными являются упражнения с отягощениями при решении первой задачи и аэробные упражнения – при решении второй [3].

Таким образом, в процессе физического воспитания при стремлении к мышечной гипертрофии необходимо овладевать решением двигательных задач, требующих соответствующего локального проявления силы; при стремлении к снижению жировой составляющей тела – соответствующего проявления выносливости. Отметим, что существует также и проблема увеличения жировой составляющей организма, что связано с нарушением обмена веществ в организме [8].

Задачи содействия. Физическое воспитание неразрывно связано с умственным воспитанием и другими составляющими воспитания человека. Исследования выявили, что в результате напряженной умственной деятельности заметно снижается ее качество. Сохранению устойчивой умственной работоспособности из всех качественных особенностей двигательной деятельности в наибольшей степени способствует выносливость [7, с. 471]. Двигательные задачи, эффективное решение которых связано преимущественно с проявлением выносливости (при содействии умственному воспитанию) и других соответствующих физических качеств, – опосредствованные задачи физического воспитания.

Выводы. Система непосредственных и опосредствованных двигательных задач, научить решать которые необходимо воспитываемых, раскрывает специфическую цель физического воспитания. Для достижения специфической цели организуется педагогический процесс, в рамках которого воспитываемые решают двигательные задачи подготовительного характера, взаимосвязанные с соответствующими непосредственными и опосредствованными двигательными задачами. Двигательные задачи подготовительного характера формулируются исходя из логики педагогического процесса. Система двигательных задач каждого из этапов подготовки является специфической промежуточной целью физического воспитания.

Литература:

1. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: учебник для студ. пед. вузов: в 2 кн. / И.П. Подласый. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1.: Общие основы. Процесс обучения. – 579 с., ил.
2. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
3. (87)Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Теория физического воспитания: учебное пособие для институтов физической культуры / А.Д. Новиков [и др.]; под ред. А.Д. Новикова, Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 390 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебник для техникумов физической культуры / Л.П. Матвеев; под ред. В.В.Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для институтов физ. культуры/ Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
7. Нормальная физиология: учебник для студентов ун-тов / А.В.Коробков [и др.]; под ред. А.В.Коробкова. – М.: Высшая школа, 1980. – 560 с., ил.
8. Физиология человека: учебное пособие для институтов физической культуры /А.Д. Новиков [и др.]; под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с., ил.
9. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов ф-тов физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.