

УДК 37.013

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**Коваленко Игорь Андреевич, Толстикова Роман Александрович, Васильев Артем Петрович,
Сбитнева Алена Александровна**

Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, г. Томск

Данная статья посвящена теме физического воспитания. В статье рассматриваются основные понятия, способы и средства, характеризующие данную область. Осмысление всех рассмотренных способов и средств физического воспитания дает четкое понимание о том, насколько важно развивать физические способности, и каким правильным образом это необходимо делать.

Ключевые слова: педагогика, тренировочный процесс, физическое воспитание, способы физического воспитания, методы физического воспитания.

PHYSICAL EDUCATION

Kovalenko I.A., Tolstikov R.A., Vasilyev A.P., Sbitneva A.A.

This article is devoted to the topic of the original education. The article describes the basic concepts, methods and means of characterizing the scope. Understanding all the considered methods and means of education provides a clear understanding of how necessary it is.

Keywords: pedagogy, training process, physical education, methods of physical education, methods of physical education.

Физическое воспитание занимает очень важную роль в жизни практически каждого человека. Тем или иным образом, каждый из нас сталкивался с физической культурой, кто-то в младшем возрасте, посещая детский сад или школу, кто-то уже в более взрослом возрасте. Кому-то занятия спортом прививали со стороны, а кто-то полностью погружался в занятия общей физической или специальной спортивной подготовкой самостоятельно. В связи с этим важно приобрести научно-практические и специальные умения и знания, с целью осмысления естественных и социальных процессов существования и жизнедеятельности физической культуры, а также для того, чтобы применять их в развитии (личностном или профессиональном), в собственном улучшении и формировании крепкого здорового образа жизни.

Физическое воспитание со стороны педагогики представляет собой разновидность педагогического процесса, на которую также распространяются единые основы педагогики:

- сознательность и активность;
-

- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность [1].

Но в области физического воспитания и, конкретно, в сфере спорта эти правила рассматриваются с уточнением и включением того, что в полной мере показывает специфику направленности процесса.

Правило сознательности и активности – это правило учитывает развитие осознанного отношения и стабильной заинтересованности к занятиям спортом (выполнению физических упражнений). Это предусматривается конкретной мотивацией, к примеру, желанием иметь активным и здоровый стиль жизни, изменить телосложение тела, стремление к подвижному отдыху, желание добиться высоких результатов и реализовать себя в каком-либо виде спорта и так далее. В каждом из случаев, немаловажно, чтобы была четко сформулирована личностная причина к физическим занятиям и для того, чтобы сформировался стабильный интерес.

Правило наглядности – наглядность считается важным условием овладения процессом движения. В ходе ознакомительного тренировочного занятия самое важное – это сформировать верное понимание упражнения, перед попыткой его выполнения. Тренировочное упражнение способно оцениваться не только лишь глазами, однако, и иными органами чувств. В определенных спортивных упражнениях немаловажную значимость представляет ритм. В данном случае наглядность содержит и слуховое понимание, дополняющиеся визуальным восприятием.

Правило доступности – данное правило обязует определенно принимать во внимание возраст и половую принадлежность человека, а также степень его подготовки, а кроме того персональные отличия в физических и психологических возможностях. Например, индивидуальный подход предусматривает учет способностей любого человека, участвующего в выполнении физических упражнений при установлении тренировочного процесса. Данный подход в основном применяют в профессиональном спорте, в котором тренер встречается со своим подопечным (учеником-спортсменом) практически каждый день на протяжении многих лет, а число занимающихся учеников в одно и то же время не превышает восьми человек (исключениями являются некоторые спортивные игры) [5].

Правило регулярности – это в первую очередь систематичность занятий, разумная смена нагрузок и отдыха. Необходимо помнить, что каждая нагрузка обладает несколькими фазами: расход энергии, возобновление, сверхвозобновление, возвращение к начальному уровню. Учеными подробно исследовано хорошее качество живых организмов, заключающиеся в том, что

тело не только просто восстанавливает энергетические затраты, но и возмещает их «с излишком». Посредством сверхвозобновления потраченных энергетических элементов и обновления протеиновых строений формируется база результата проделанной работы. Это утверждение и показывает сущность улучшения многофункциональных систем организма под воздействием регулярных, имеющих направленность физических занятий. Следует также принимать во внимание, если в случае того, что тренировочный процесс будет прерван на длительный промежуток времени, то в таком случае, установленный результат со временем теряется. Это еще раз подчеркивает значимость правила регулярности в процессе физического воспитания.

Правило динамичности – состоит в увеличении условий и требований, в предъявлении все более сложных задач согласно выполнению предшествующих. Это проявляется в постепенной увеличенности сложности выполнения упражнений и их количества. Считается, что необходимо обновлять и развивать тренировочный материал. Данное обновление необходимо для того, чтобы ученик смог овладеть и освоить обширный диапазон умений и способностей, которые бы являлись базой для изучения наиболее сложных тренировочных процессов. Следует помнить, что ответ организма на одинаковую нагрузку непостоянен. Согласно мере приспособления человека к нагрузке, с течением времени он может выполнять ту же нагрузку, но уже с меньшим усилием. В этом заключается биологический смысл приспособления к нагрузкам [2].

Таким образом, немаловажно подчеркнуть связь всех рассмотренных методических правил, так как, они отображают разные стороны и закономерности одного процесса – физического воспитания. Из этого следует, что ни одно из названных правил не способно быть выполненным в полном объеме, в том случае, если игнорируются другие.

Далее рассмотрим понятия и смысл способов и средств физического воспитания.

Средства физического воспитания – это различные физические упражнения, различные оздоровительные лечебные процедуры и гигиенические правила.

В свою очередь, физические упражнения определяются как двигательные действия, которые по своей форме и содержанию соответствуют целям физического воспитания. Например, если в ходе спортивного занятия и в его целях применяется кросс, то в таком случае, это двигательное действие обретает рациональную форму. Стоит отметить, что о различных движениях, которые появились в области труда и обихода, а после чего модифицировались до уровня средств физического воспитания, можно сказать то же самое. Связь физического труда и упражнений в том, что, возникнув на базе трудовых операций, упражнения становились средством физической подготовки. Количество созданных и применяемых в разном спорте физических упражнений весьма велико [3]. Они значительно различаются между собой, как по содержанию, так и по ориентированности (по цели применения).

Оздоровительные лечебные процедуры и гигиенические правила тоже считаются средствами физического воспитания. Например, солнечные ванны, влияние водной и воздушной сфер, являются «орудиями» повышения и закалки здоровья человека, а также увеличения трудоспособности.

В ходе физического воспитания оздоровительные и лечебные процедуры имеют две направленности:

- как параллельные требования (к примеру, тренировки на свежем воздухе), обостряющие влияние физических упражнений;
- при проведении специализированных процедур (закалки, различные ванны).

Комбинация физических упражнений с природными возможностями закаливания может помочь увеличить единую стабильность организма к устойчивости от целого строя негативных влияний внешней среды. Следование гигиеническим нормам в ходе физического обучения увеличивает благоприятный результат выполненных физических упражнений.

В ходе физического воспитания применяется огромное многообразие способов и методов, которые решают поставленные задачи согласно физическому обучению и развитию двигательных способностей.

Способы физического воспитания – это специфические методы формирования занятий, решающие те самые задачи, которые были поставлены в процессе проведения тренировочного процесса. В ходе физического обучения применяются две категории способов: специальные способы и общие педагогические способы:

- способ регламентированного упражнения;
- игровой способ;
- соревновательный способ;
- словесные и сенсорные способы [4].

Для достижения высоких результатов в ходе физического воспитания не стоит обходиться одним из перечисленных способов. Только лишь правильное сочетание способов в согласовании с методическими правилами способно гарантировать эффективно достигнутую планку поставленных целей физического воспитания.

Постоянный процесс направленных физических тренировок подразумевает не только лишь воспитание и развитие конкретных способностей и умений, однако, и психологических свойств, качеств личности.

В ходе физического воспитания посредством имитации житейских обстановок и ситуаций происходит становление психологических качеств человека. Данные обстановки можно

изобразить с помощью физических упражнений и игровых ситуаций. Непрерывное осознанное преодоление проблем, связанных с систематическими тренировками (к примеру, сопротивление усталости, боли в мышцах, суставах, ощущениям страха) развивают силу воли, решительность, упорство, умение уютно ощущать себя в коллективе.

Безусловно, стоит понимать, что разнообразные физические упражнения и разный спорт в различной степени развивают и сформировывают (воспитывают) психологические свойства людей.

Таким образом, из всего вышесказанного, можно делать вывод о том, что физическое воспитание является очень важным аспектом в жизни любого человека. Оно позволяет нам не только наращивать мышцы, становится сильнее и выносливее, но также прививает нам определенные психологические качества, которые в дальнейшем помогают адаптироваться к любой жизненной ситуации. «Железную» силу воли можно выработать только благодаря упорным и самое главное постоянным физическим занятиям, но именно она открывает человеку большие возможности, как в профессиональном росте, так и личностном развитии. А для того, чтобы правильно подходить к физическому воспитанию, необходимо получить знания о том, как правильно это нужно делать, какие способы, методы и средства достижения поставленных тренировочных целей существуют, и как их можно сочетать.

Список литературы

1. Методические и практические основы физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema5/index.htm (дата обращения: 02.01.2019).
 2. Основы физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://businesslearning.ru/CoursFrm.asp?actid=67&nc=1754> (дата обращения: 02.01.2019).
 3. Содержание и форма физических упражнений [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/4496567/> (дата обращения: 03.01.2019).
 4. Способы физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <https://studopedia.org/14-2635.html> (дата обращения: 04.01.2019).
 5. Основные понятия физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fizkulturai sport.ru/fizvospitanie/teoriya/280-osnovnye-ponyatiya-fizicheskogo-vospitaniya.html?start=1> (дата обращения: 04.01.2019).
-