

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 792:37.013

### СИСТЕМА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*д-р пед. наук, проф. С.Д. БОЙЧЕНКО*

*(Щецинский университет, Польша),*

*канд. пед. наук, доц. В.В. РУДЕНИК*

*(Гродненский государственный университет),*

*Д.Ю. КУРИЛЕНКО*

*(Полоцкий государственный университет)*

*В ходе проведенных исследований определены непосредственные двигательные задачи, научить решать которые необходимо воспитываемых в процессе базового физического воспитания, спорта, профессионально-прикладной, оздоровительно-реабилитационной и «фоновой» физической культуры. Исследователям удалось выявить и проследить связи между мотивационными побуждениями, связанными с развитием организма человека (оздоровление, формирование форм тела, умственное воспитание) и специфической двигательной деятельностью. На основе выявленных связей сформулированы опосредствованные двигательные задачи физического воспитания. Определена специфическая цель физического воспитания как система непосредственных и опосредствованных двигательных задач. Выявлен и показан алгоритм трансформации социальных заказов в систему конечных и промежуточных специфических целей физического воспитания.*

**Введение.** Проблему целей воспитания относят к одной из наиболее важных проблем педагогики как науки о воспитании человека. Известно, однако, что в различных воспитательных системах, начиная с античных времен, провозглашались цели, которые очень схожи и суть которых – обеспечить каждому человеку, появившемуся на свет, всестороннее и гармоничное развитие [1]. В СССР, например, всестороннее и гармоничное развитие не только провозглашалось целью воспитания, но и был практически законодательно введен соответствующий принцип воспитания подрастающего поколения [2, с. 85]. Альтернативы всестороннему и гармоничному развитию как основополагающей цели воспитания не предложено и в настоящее время.

Однако давно установлено, что истинная целеустремленность любого процесса, в том числе и процесса физического воспитания, раскрывается и конкретизируется в задачах, решаемых в процессе воспитания. Таким образом, по сути, цель воспитания представляет собой систему логически обусловленных и взаимосвязанных задач, решаемых в процессе воспитания [1, с. 128 – 138].

Одной из важнейших составляющих воспитания человека в современном обществе является физическое воспитание. В процессе физического воспитания решаются как социально значимые задачи, так и удовлетворяются личные мотивационные побуждения воспитываемых. Выполнение социального заказа в рамках физического воспитания как педагогического процесса имеет свою специфику. Наряду с общепедагогическими технологиями воздействия на развитие личности в физическом воспитании используются специфические технологии, в которых специфическим средствам – физическим упражнениям – отводится главенствующая роль. Выполнение физических упражнений связано со стремлением человека решить ту или иную двигательную задачу, т.е. удовлетворить определенную потребность.

*Определив систему двигательных задач, которые необходимо научить решать воспитываемым в процессе физического воспитания, мы сможем конкретизировать его специфическую цель.*

**Основная часть.** Люди хотят уметь решать двигательные задачи, возникающие в их жизнедеятельности, с необходимой с позиций потребностей общества и личности эффективностью. Исходя из потребностей 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.*

Определив двигательные задачи, необходимо научить воспитываемых овладению их решением в рамках каждой из составляющих физического воспитания.

### 1. Непосредственные двигательные задачи в системе специфических задач 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 двигательные задачи, которые могут потенциально возникнуть в жизнедеятельности человека, не представляется возможным, к тому же в этом нет и необходимости. Один из основных социальных заказов, выполняемых в рамках базового физического воспитания, – *научить воспитываемых решать жизненно важные двигательные задачи на базовом уровне* (рис. 1).



Рис. 1. Непосредственные двигательные задачи как специфические задачи физического воспитания

**Спорт.** В современном обществе спорт выполняет ряд социальных функций [4, с. 12 – 17]: эталонную и эвристическую, оздоровительно-рекреативную, эстетическую и зрелищную и др. Подготовка высококвалифицированных спортсменов является потребностью общества и самих 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* (см. рис. 1).

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** При использовании термина «профессионально-прикладная физическая подготовка» подчеркивается прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной профессиональной деятельности [5]. Основным социальным заказом, выполняемым в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), – *научить воспитываемых эффективно решать двигательные задачи, которые возникают или могут возникнуть в процессе соответствующей деятельности* (см. рис. 1).

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.** Оздоровительно-реабилитационная физическая культура как составляющая физического воспитания выделилась на основе направленного использования специфических 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*. 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* (см. рис. 1).

**«Фоновая» физическая культура.** В рамках «фоновой» физической культуры решаются двигательные задачи, оптимизирующие текущее функциональное состояние организма и поддерживающее его на индивидуальном уровне повседневного состояния, способствуя формированию благоприятного функционального «фона». Сюда следует отнести задачи *рекреативного характера* в режиме отдыха (туризм и охота с нестрогим 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* (см. рис. 1).

**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 его развития неизбежно формирует их новые виды и разновидности [3, 5].

## 2. Опосредствованные двигательные задачи в системе специфических задач физического воспитания

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, оздоравливать свой организм и т.д. Выше были определены двигательные задачи, которые человек учится решать посредством физических упражнений и которые совпадают с мотивационными побуждениями. Такие задачи были названы непосредственными двигательными задачами. 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 определенные двигательные задачи с определенной эффективностью. Определив, какие необходимо научиться решать двигательные задачи и с какой эффективностью человек осуществляет двигательную деятельность, целенаправленно влияя тем самым на свое физическое развитие. В этом случае целевые двигательные задачи могут быть названы *опосредствованными двигательными задачами*. Определим 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 [6]:

- 1) способность человека решать двигательные задачи на базовом уровне в относительно комфортном состоянии;
- 2) формы тела, которые должны быть сформированы с учетом медицинских закономерностей;
- 3) устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Требования к эффективности умений и навыков при оздоровлении, как правило, значительно ниже, чем к уровню развития физических качеств. 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 развития физических качеств, и уровень координации двигательных и вегетативных функций, т.е. эффективность двигательных умений и навыков. В зависимости от двигательных задач значимость физических качеств и двигательных навыков 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. ниже «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 температурой. 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 (рис. 2).



Рис. 2. Опосредствованные двигательные задачи как специфические задачи физического воспитания

**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, гармоничное развитие всех групп мышц до базового уровня, правильная осанка и контроль за уровнем 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, и 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 другой.

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 (см. схему рис. 2). Отметим, что существует также и проблема увеличения жировой составляющей организма, что связано с нарушением обмена веществ в организме.

**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 (см. схему рис. 2).

Система непосредственных (см. рис. 1) и опосредствованных двигательных задач (см. рис. 2), 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.

**Заключение.** Любой социальный заказ, который требуется выполнить в рамках физического воспитания как педагогического процесса, с целью эффективного его исполнения целесообразно:

1) трансформировать в систему конкретных двигательных задач, овладение решением которых позволит выполнить социальный заказ;

2) в рамках педагогического процесса двигательные задачи дифференцируются (от франц. *differentiation* и от лат. *differentia* – разделение, расчленение целого на различные части, формы и ступени) и интегрируются (от лат. *integratio* – связанность отдельных дифференцированных частей, а также процесс, ведущий к такому состоянию) (обучение воспитываемых решению двигательной задачи или задач условно разделяется в рамках педагогического процесса, а также соединяется по особым, выработанным в сфере физического воспитания технологиям на три составляющие, имеющие специфические особенности: обучение, воспитание в узком социальном смысле и развитие);

3) для каждой из составляющих педагогического процесса формулируются соответственно специфические задачи воспитания, обучения и развития;

4) процесс овладения решением двигательных задач условно в соответствии с закономерностями физического воспитания разделяют на составные части (этапы, стадии и т.п.);

5) для каждой из частей определяются промежуточные двигательные задачи, составляющие промежуточную специфическую цель физического воспитания;

6) промежуточные двигательные задачи также дифференцируются и интегрируются; формулируются соответствующие промежуточные задачи воспитания, обучения и развития;

7) в соответствии со специфическими целями физического воспитания организуется педагогический процесс, определяются средства, методы и другие компоненты достижения цели.

#### 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.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурек, 2002. – 312 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
5. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
7. Нормальная физиология: учебник для студентов ун-тов / под ред. А.В. Коробкова – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 560 с.

Поступила 05.03.2007