

Тема 1. «Социальное значение физического воспитания».

Нынешнее тысячелетие диктует необходимость рассматривать процесс подготовки специалиста в учреждениях начального и среднего профессионального образования (СПО) как составную часть развития общей культуры личности, а физическое воспитание — как вид социальной деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, формирование двигательных и психологических качеств, обеспечивающих трудовую и социальную активность при максимальной продолжительности жизни.

Современная социальная среда создает противоречивые условия для жизнедеятельности человека: высокая интенсивность труда, оснащенное по последнему слову техники производство, космические и компьютерные технологии, высококалорийная пища с низкой питательной ценностью приводят к малоподвижному образу жизни, нарушению обмена веществ, ухудшению самочувствия и здоровья. Можно утверждать, что только психически и физически здоровый, морально устойчивый молодой человек с высокой умственной и физической работоспособностью будет успешно решать сложные профессиональные задачи. Вместе с тем статистические данные о состоянии здоровья молодежи в нашей стране вызывают особую тревогу. Причин много: конфликтные и стрессовые ситуации, экологические проблемы, бесконтрольность производства и распространения лекарственных средств, генные и социальные факторы, курение, алкоголизм, наркомания. Однако основные причины — отсутствие в общественном сознании приоритета здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитания и самовоспитания доминанты здоровья, недостаток двигательной активности на каждом этапе возрастного развития. Период профессионального становления юношей и девушек должен быть и периодом осознания ими значимости здоровья для профессиональной деятельности.

Укрепление здоровья — это процесс сохранения и увеличения резервных возможностей организма (психических, физиологических, физических), и рассматривать его нужно как динамический процесс, который может ухудшаться или улучшаться в зависимости от образа (стиля) жизни человека.

В конце XIX века микробиологом И. И. Мечниковым были изложены «заповеди» (факторы) ортобиоза (от греч. *ortos* — прямой и *bios* — жизнь) для эффективного образа жизни. Эти положения явились в конце 70-х годов XX столетия основой появления валеологии как науки о здоровье и ЗОЖ. Стало очевидным, что стремительное изменение окружающего мира, и не в лучшую сторону, поставило под угрозу соответствие человека экосистеме, привело к значительному увеличению числа факторов риска для здоровья и жизни человека.

Целями валеологии являются укрепление, восстановление и сохранение здоровья, а методами их достижения — непрерывное воспитание и самовоспитание ЗОЖ.

Среди основных факторов, влияющих на здоровье, 50 % ученые отводят ЗОЖ.

Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и к своей жизни.

В России практически только начинается переориентация политики, стратегии и тактики здоровья. Сегодня они направлены на улучшение окружающей среды, профилактику заболеваний (включая профессиональные), внедрение ЗОЖ.

Главная роль в повышении качества здоровья принадлежит культуре, в том числе физической. Физическая культура и валеология в своей основе нацелены на оздоровление, физическое совершенствование человека, подготовку современного специалиста-профессионала.

Дальнейший научно-технический прогресс, сохранение цивилизации все больше и больше зависят от здоровья человека. «Движение как таковое может по своему действию, — писал в XVIII веке французский врач Тиссо, — заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Тем не менее именно дефицит двигательной активности становится острой проблемой молодежи. Знание пользы физических упражнений не привело многих юношей и девушек к осознанию их необходимости, не вызвало стойкой потребности в систематических, целенаправленных занятиях спортом. Однако в настоящее время целенаправленная двигательная активность, профессиональная физическая подготовка являются жизненно важными.

Сегодня к профессиональным качествам выпускников СПО (умственная и физическая работоспособность, психофизиологические возможности, сенсорная выносливость и т.д.) предъявляются повышенные требования.

Результатом профессионального образования в СПО в области физической культуры должно стать создание у будущих специалистов устойчивой мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизиологической подготовленности.

Недооценка роли физического образования и культуры в России в формировании здорового поколения существенно влияет на снижение уровня здоровья и продолжительности жизни населения.

Повышение значимости физического воспитания и валеологии — один из путей оздоровления нации и решения многих социальных проблем.

Значимость предмета «Физическая культура» понимают все, однако не каждый человек рассматривает целенаправленную индивидуальную двигательную активность как обязательный компонент своего образа жизни, отводя ей эпизодическую роль.

Одной из главных причин неадекватного отношения к своему здоровью является недостаточность внутренней мотивации человека, которая побуждала бы искать свою программу ЗОЖ.

Отрицательную роль играет и отсутствие активной жизненной позиции, в частности в отношении к своему здоровью.

Еще одна причина — неудовлетворительная организация физического воспитания в детском саду, школе и т.д.

Чрезвычайно важно помнить, что отношение человека к своему здоровью часто формируется под влиянием общества, т. е. общество устанавливает некую шкалу ценностей. К сожалению, заботе о здоровье принадлежит далеко не первое место.

Вместе с тем целеустремленный человек, обладающий волей, характером, внутренними убеждениями, в любых обстоятельствах осознанно относится к необходимости ведения ЗОЖ, главными составляющими которого являются любимый труд, оптимальный объем двигательной активности, индивидуальная оздоровительная программа, рациональное питание, соблюдение личной гигиены, отсутствие вредных привычек, доброжелательность.

Таким образом, одной из основных задач СПО является подготовка специалиста, владеющего всесторонними знаниями о ЗОЖ и способного реализовать их в своей профессиональной среде.

1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ.

Физическая культура и спорт как специфическая сфера деятельности человека, обособленная от труда, возникла за 40 — 30 тыс. лет до н.э. Сам факт зарождения и последующего выполнения физических упражнений в народном быту задолго до появления государственных форм физического воспитания говорит об объективной необходимости его существования. Почему физические упражнения стали отделяться от собственно трудовой деятельности?

Во-первых, для этого имеется биологическая предпосылка: физическая активность является естественной потребностью человека, которую он стремится реализовать на всех этапах своего развития.

Во-вторых, древний человек сознавал, что, выполняя подготовительные физические упражнения, можно более успешно справляться с работой. В то время эффективность многих видов деятельности зависела исключительно от физической подготовленности.

В основу современных физической культуры и спорта легли труд, военное дело (стрельба, метание, борьба и др.), необходимость преодолевать значительные расстояния и препятствия (конный спорт, гребля, кросс, плавание и др.). Опыт врачевания дал толчок к становлению лечебной физкультуры, массажа.

Позже, в XIX — начале XX века, развитие техники послужило стимулом для появления таких видов спорта, как велосипедный, мотоциклетный, автомобильный и др.

Таким образом, уже на начальных стадиях своего существования человек стал накапливать опыт преодоления сил природы, совершенствовать орудия труда и их производство. Этот опыт было необходимо передавать подрастающему поколению. Так возникли организованные формы обучения и воспитания. На ранних ступенях первобытного общества это воспитание было преимущественно физическим. Но физиче-

ские упражнения древнего человека еще не полностью отделились от трудовой деятельности, а входили в магические церемониалы, обрядовые танцы, посвящения, игры.

Первобытные люди были прежде всего охотниками на крупных животных. Они отличались силой, смелостью и выносливостью. Речь древних людей была еще не развита, поэтому основной формой обучения было обучение примером. Собираясь у пылающего костра, подростки внимательно следили за тем, как взрослые оббивают куски камня, вырубают дубины, режут кости, разделяют туши и шкуры убитых животных, поддерживают огонь. Так, в постоянном общении старших и младших, происходил процесс передачи трудовых навыков и опыта.

Значительное наследие физической культуры оставила нам Древняя Греция. Олимпия была центром изобразительного искусства, культовых обрядов и состязаний, являлась святым местом для всех греков. У огромной статуи Зевса Олимпийского, созданной скульптором Фидием, участники соревнований и судьи произносили клятву в том, что они будут строго соблюдать правила спортивной борьбы. Эта статуя символизирует величие и глубокую человечность состязавшихся атлетов. Соревнования в Олимпии посвящались победе верховного бога греков Зевса над его жестоким отцом Кроном. Греки считали, что сам Зевс завещал им состязаться в силе, быстроте и ловкости, и поэтому провозгласили его покровителем Олимпийских игр. На время Олимпийских игр в Греции прекращались войны.

Создать статую Зевса для храма в Олимпии поручили самому прославленному скульптору Древней Греции Фидию. Высота статуи, изготовленной из дерева, слоновой кости, золота и драгоценных камней, вместе с пьедесталом составляла, по разным данным, от 12 до 17 м. Зевс Олимпийский простоял почти 900 лет и был уничтожен в V веке н. э. во время пожара. Людская молва объявила его одним из семи чудес света. Мраморная римская копия статуи хранится в Государственном Эрмитаже в Санкт-Петербурге.

Первыми в истории считаются игры 776 года до н. э., но состязания в Олимпии начали проводиться задолго до того, как стали общегреческим праздником. Олимпийские игры повторялись через каждые 1417 дней и считались праздником мира.

О победителях игр слагали легенды, им нередко при жизни ставили памятники. Игры посещали историк Геродот, писатель Лукиан, философ Сократ, оратор Демосфен, математик Пифагор. С 84-й Олимпиады (444 год до н. э.) конкурс искусств стал частью программы олимпийских состязаний.

Красота и строгое величие, простота и благородство победителей состязательных игр, увековеченные Мироном, Поликлетом, Фидием и другими знаменитыми скульпторами, и в настоящее время служат делу мира и дружбы между народами.

Сама идея проведения Олимпиад, их периодичность и предназначение (способствовать установлению мира, укреплению дружбы и росту взаимопонимания между людьми, выявлять их физические возможности), виды спортивных состязаний (бег на различные дистанции, метание копья и диска, пятиборье и др.), термины (стадион, гимнастика, Олимпиада, марафон и др.) — вот далеко не полный перечень ценностей физической культуры, сохранившихся до наших дней.

До середины XIX века системы физического воспитания назывались гимнастическими. Однако термин «гимнастика» в то время понимался широко и подразумевал различные виды физических упражнений. Например, в программу соревнований по гимнастике на Олимпийских играх 1900 года входили прыжок в длину, комбинированный прыжок в высоту и в длину, прыжок с шестом, поднятие веса 50 кг. Лишь с начала XX века *физические упражнения подразделяются на гимнастику, спорт, игры и туризм*. На Олимпийских играх 1924 года гимнастика уже включала в себя чисто гимнастические (с современных позиций) виды упражнений.

Большинство современных видов спорта сформировалось во второй половине XIX века. Именно в это время в России начал развиваться спорт. Наибольшее распространение получили следующие его виды: тяжелая атлетика, борьба, конько бежный спорт, фигурное катание, велосипедный спорт, академическая гребля, плавание, лыжный спорт, футбол, легкая атлетика.

СССР вступил в Международное олимпийское движение в 1951 году. Начиная с игр XV Олимпиады (Хельсинки, 1952 год) спортсмены Советского Союза систематически, кроме 1984 года, участвовали в летних Олимпийских играх, а с 1956 года — в зимних. Олимпийцы СССР блестяще выступали на летних и зимних олимпийских аренах. Так, на девяти летних Олимпиадах команда СССР шесть раз занимала первые и три раза вторые места.

В конце XIX — начале XX века в России наиболее распространенным термином, обозначавшим физическое воспитание, был термин «телесное воспитание». Тем самым подчеркивалось, что роль его сводится к развитию форм тела человека.

В начале XX века основоположник отечественной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт ввел понятие «физическое образование», указав на наличие тесной связи между умственным и физическим развитием человека: занятия физическими упражнениями требуют знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, медицины и т. д.

Заслугой Петра Францевича Лесгафта (1837 — 1909), крупного ученого-анатома, биолога, видного общественного деятеля и педагога, является создание теории физического образования детей, главную роль в котором, по его мнению, играют двигательные упражнения, умение сознательно управлять отдельными движениями, преодолевать препятствия с возможно большей ловкостью и наименьшей затратой энергии. Физическое воспитание он считал важнейшим средством всестороннего развития личности человека, тесно связанным с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

В 1896 году при Петербургском обществе содействия физическому развитию Лесгафт открыл курсы по подготовке «руководителей физических упражнений».

П. Ф. Лесгафт — автор «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста», в котором описаны содержание и методика физического воспитания. Единая задача всех учебных заведений, по мнению Лесгафта, заключается в обеспечении неразрывной связи между образованием физическим и умственным, в том, чтобы вооружить молодежь знаниями, навыками и умениями, которые необходимы в жизни.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. В чем вы видите основные причины неадекватного отношения молодежи к своему здоровью и предмету «Физическая культура»?
2. Как возникли современные организованные формы занятий физическими упражнениями?
3. В чем состоит социокультурное значение наследия физической культуры Древней Греции?
4. Что вы знаете об Олимпийских играх?
5. Расскажите о взглядах П. Ф. Лесгафта на физическое воспитание.

Критерии оценивания; «5» - полные ответы на все вопросы в соответствии с текстом, «4» - ответы не в полном объеме (менее половины), «3» - ответ дан на 1 вопрос.

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.