

# Физическое воспитание как инструмент воспитания личности обучающихся

Физическое воспитание – организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и других средств с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества или интересам личности [2,с.11].

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

К оздоровительным задачам относится гармоническое развитие организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, закаливание, повышение устойчивости против различных простудных заболеваний.

К образовательным задачам относится формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в труде, быту, спорте.

К воспитательным задачам относится развитие (воспитание) двигательных качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости – в различных их проявлениях, а также формирование умения проявлять их, т.е. правильно распределять физические силы, противостоять утомлению.

В процессе физического воспитания все эти задачи решаются одновременно. Так, например, на уроке лыжной подготовки во время изучения передвижения на лыжах (задачи образовательные) осуществляется развитие силы, выносливости, ловкости у обучающихся (задачи воспитательные). Это, в свою очередь, укрепляет организм обучающихся, повышает активность дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем, так как пребывание на морозном воздухе является хорошим средством закаливания (задачи оздоровительные).

Связь физического воспитания с другими сторонами воспитания осуществляется одновременно по двум линиям; параллельно, когда одновременно с физическим воспитанием обучающийся получает нравственное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание, и в едином процессе, когда в ходе занятий физическими упражнениями, спортивной тренировки, соревнований обучающийся развивает и обогащает свой ум, приучается к творческому труду, развивает эстетические представления [2,с.12].

## *Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием*

На уроках физической культуры, в процессе спортивных тренировок и соревнований воспитываются такие нравственные качества, как патриотизм, коллективизм, чувство ответственности за свое поведение, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и др.

Воспитание характера и волевых качеств – так же задача нравственного воспитания. Целеустремленность, самостоятельность, инициативность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, трудолюбие, умение в нужный момент мобилизовать свои силы, способность преодолеть трудности, дисциплинированность вырабатываются как в процессе физического воспитания, так и в процессе занятий спортом [2,с.27].

Одной из черт нравственного воспитания является уважение к спортивному противнику и к своим более слабым товарищам.

Хорошие условия для нравственного воспитания создаются во время занятий подвижными и спортивными играми. Строгое соблюдение правил, ограничение собственных действий и интересов – хорошая школа воспитания дисциплины, честности, коллективизма. Я приучаю своих воспитанников не падать духом из-за неудач и трудностей, а наоборот, мобилизовать всю свою волю на борьбу с ними.

На уроках физической культуры во время спортивных игр я стараюсь ставить перед обучающимися дополнительные трудности: ограничиваю технические приемы и тактические действия. Например, нападающему в волейболе разрешается бить только левой рукой; провожу игры с гандикапом, когда еще до первой подачи одна из команд получает преимущество (в очках, голах).

Воспитанию воли обучающихся способствует неожиданно возникающие перед ним препятствия. Например, предложить сильному спортсмену перед стартом отдать свои лыжи или палки более слабому товарищу, уступить товарищу лучшее место на старте. В спортивных играх можно произвести замену сильнейшего игрока на слабого, поменять местами игроков и т.п.

Занятия по лыжной подготовке и марш-броски являются хорошим средством воспитания настойчивости, упорства, воли. Движение по дистанции требует умения преодолевать трудности, препятствия, бороться с усталостью. Спуски на лыжах со склонов различной крутизны, а также ходьба и бег в различных условиях пересеченной местности, марш-броски - эффективные средства воспитания решительности, смелости, мужества.

На своих уроках я провожу упражнения с конкретной целью, требующие максимальных усилий. Например, при прыжке в высоту достать баскетбольную корзину, прыжки с места в длину и высоту, сближение стоек при прыжках в высоту, бег с отягощением и т.д. Чем сложнее упражнение, тем труднее заставить себя его выполнить, тем большая сила воли необходима. Но без создания дополнительных трудностей на тренировках немислимы настоящие успехи в спорте.

### ***Взаимосвязь физического воспитания с умственным развитием***

Как и нравственное воспитание, умственное воспитание может осуществляться параллельно с физическим воспитанием и в самом процессе физического воспитания.

Обучающиеся, занимающиеся физкультурой и спортом, должны знать строение и функции своего организма, методы спортивной тренировки, иметь представление о весе, силе, сопротивлении.

Необходимо на занятиях физической культурой и спортом вовлекать обучающихся в умственную деятельность. Предложить обучающемуся правильно объяснить, как выполняется какое-либо упражнение, как можно исправить допущенную ошибку во время выполнения упражнений и т.п. В обязательном порядке должно оцениваться умение обучающихся анализировать выполнение упражнения товарищем. В этом случае подростки будут внимательно следить за тем, кто выполняет упражнение. Полное осознание выполняемых действий происходит тогда, когда обучающийся может изложить свои знания так, чтобы его поняли товарищи. Услышанное же от преподавателя, но не переработанное путем или устного ответа, или выполнения упражнения, или обучения товарища быстро забывается. Подлинное знание – это мышление в действии. Осмысленное выполнение упражнений увеличивает эффективность обучения, помогает быстрее и легче сформировать двигательные навыки [2,с.27].

Исследования, проведенные с обучающимися Промышленно-технологического колледжа, показали, что подростки, занимающиеся физической культурой и спортом, регулярно посещающие спортивные секции, участвующие в различных спортивных соревнованиях и мероприятиях, имеют лучшую успеваемость и более активны на уроках, легче и быстрее преодолевают утомление, чем те, кто физической культурой и спортом не занимаются.

Таким образом, физическое воспитание содействует умственному развитию и повышению умственной работоспособности.

### ***Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием***

В процессе физического воспитания обучающиеся совершенствуют двигательные и волевые качества, необходимые в трудовой деятельности. Одновременно с этим у них вырабатывается способность быстрее и легче овладевать двигательными навыками, новыми трудовыми приемами. Поэтому производительность труда обучающегося, получившего хорошее физическое воспитание, значительно выше, чем у не занимающихся физической культурой и спортом [2,с.28].

Большое значение физическое воспитание имеет при подготовке к целому ряду профессий. В то же время и сам труд, тем более физический, может быть средством физического воспитания.

Эффективный производительный труд невозможен, если будущий молодой рабочий не имеет хорошую физическую подготовленность, не обладает высокой и точной координацией движений. Для формирования необходимых качеств организуются упражнения в соответствии с разделом программы – профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП). Благодаря специально подобранным упражнениям совершенствуются физические и волевые качества обучающихся применительно к требованиям будущей профессии. Обучающиеся овладевают прикладными для данного вида труда двигательными умениями и навыками, повышается функциональная устойчивость к неблагоприятному воздействию различных факторов и специфическим условиям труда (вынужденная рабочая поза со статическим напряжением, высокая или низкая температура воздуха, укачивание и др.). На занятиях по ППФП обучающиеся приобретают знания, необходимые для успешного применения приобретенных умений и навыков, сформированных двигательных качеств в будущей трудовой деятельности [3,с.8].

Большое значение для развития ловкости и координации движений имеют спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч), а также упражнения с мячом (передачи, подбрасывание мяча вверх и ловля его после различных дополнительных движений, броски мяча в стену и об пол с последующей ловлей, метание мяча в цель и на дальность). Интересны и полезны для обучающихся различные гимнастические упражнения: опорные прыжки, кувырки, лазание по канату, упражнения равновесие и др.

Я постоянно убеждаю своих воспитанников, что не только физическая культура и спорт готовят к труду, но и производительный труд способствует достижению высоких результатов в спорте. Труд – эффективное средство выработки ловкости, силы, выносливости. Только постоянная связь физического воспитания с трудовым обучением поможет привить обучающимся уважение и любовь к труду, воспитать привычку, потребность и умение ежедневно трудиться.

### ***Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием***

Эту связь следует понимать очень широко. Речь идет прежде всего о совершенствовании красоты тела, красоты движений, красоты поведения. Легче всего образуется правильное представление о красоте форм тела, красоте движений. Труднее всего воспитать красоту поведения [3, с.29, с 220]. В спортивной практике приходится нередко встречаться с недооценкой красоты поведения (споры с судьей, грубость, притворство и т.п.).

Правильно организованный процесс физического воспитания содействует развитию правильных эстетических представлений. Необходимо воспитывать у обучающихся стремление к достижению совершенства и красоты своего тела, движений, поступков; формировать сознательное отношение к эстетическим явлениям в физической культуре и спорте.

### ***Взаимосвязь физического воспитания с патриотическим воспитанием***

Далее хочу отметить роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи.

Именно регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют развивать у обучающихся лучшие черты характера, необходимые для воинской службы, а также улучшать состояние их здоровья, как физического, так и психического.

Военно-патриотическое воспитание характеризуется специфической направленностью молодёжи на формирование у неё готовности к воинской службе, высокой личной ответственности за выполнение требований воинских уставов, убеждённости в необходимости развития военно-прикладных навыков, физических качеств и военно-профессиональных умений для успешного выполнения воинского долга в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации [3, с.30].

Участвуя в спортивных соревнованиях, в соревнованиях по военно-прикладным видам, в показательных мероприятиях областного и

регионального уровня, обучающиеся бывают в разных городах, знакомятся с их культурными ценностями, историческими памятниками; общаются со спортсменами других коллективов. Все это содействует развитию патриотических чувств. Розыгрыши различных первенств и кубков, традиционные спортивные встречи имеют большое агитационное значение (матчи городов, товарищеские соревнования коллективов, розыгрыши почетных призов и т.п.).

Особое значение имеют военно-спортивные игры.

Игра - необходимый вид деятельности, в процессе которого применяется и обогащается накопленный обучающимися жизненный опыт, углубляются представления об окружающем мире, приобретаются навыки, необходимые им для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности [1,с.67].

Важной особенностью военно-спортивной игры на местности является и то, что достижение целей в ней протекает в специфических условиях, в упрощенном виде отражающих характер военных занятий и боевых действий.

Выполняя свои обязанности в игре, участник вынужден мысленно предвидеть возможный ход и результат своих действий, сравнивать их с тем, что было задумано, следить за обстановкой, контролировать свое поведение;

разнообразные упражнения, применяемые в игре (в ходьбе, беге, прыжках, метании, наблюдательности, ориентировании, первой помощи, навыках походной жизни, строевых упражнениях и пр.) являются по духу спортивными, проводятся обычно в соревновательной форме, что особенно привлекает подростков.

Опыт показывает, что участие в военно-спортивных играх вызывают у обучающихся высококонравственный эмоциональный отклик, активизируют патриотические чувства: любовь к Родине, к Вооруженным Силам РФ, к героическим страницам прошлого нашей Отчизны; вызывает стремление с оружием в руках защищать Родину, добросовестно служить в Вооруженных Силах.

## Библиографический список

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ : Метод. пособие – М.: Высш. школа, 1982,176 с., ил.
2. Станкин М.И. Принципы обучения двигательным действиям на занятиях по физической культуре: Метод. пособие. – М.: Высш. шк., 1985. – 79с., ил.
3. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, дополн. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. Харабуги Г.Д. М., «Физкультура и спорт», 1974.