Тема 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ

 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

 Понятия: физическая культура, физкультурное движение, физическое воспита-

 ние, спорт, двигательная реабилитация, физическая рекреация, физическое

 развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое

 совершенство, физическое образование, физическое развитие, физкультурная

 деятельность.

 ПОНЯТИЕ – это основная форма человеческого мышления, уста-

навливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая

при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки опреде-

ленного объекта (явления).

 Для изучения вопросов теории и практики физической культуры

большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их

по возможности четкое и строгое определение является одной из важ-

нейших проблем теории физической культуры, которая является отно-

сительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью зна-

ний. В таких условиях предельная точность представлений о том или

ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем,

помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями спо-

собствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонима-

ние.

 Самым широким, собирательным и многогранным является поня-

тие «физическая культура». Для более глубокого и правильного пред-

ставления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с

термином «культура», который появился в период возникновения чело-

веческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделыва-

ние», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание». М.В. Вы-

дрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физиче-

ской культуры определения культуры:

 - культура – это мера и способ развития человека;

 - культура – это качественная характеристика деятельности чело-

века и общества;

 - культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития

и распространения материальных и духовных ценностей.

 7

 Каждое из перечисленных определений может быть взято за осно-

ву при рассмотрении понятия «физическая культура».

 Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

 Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения

мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребностей

человека и общества.

 Потребность – это нужда в чем-либо, жизненная или бытовая не-

обходимость, важнейшие источники и условия развития личности и об-

щества, побудительные причины социальной деятельности людей. В

процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали та-

кие виды деятельности, которые специально направлены на совершен-

ствование самого себя, на преобразование собственной природы. Имен-

но к таким компонентам культуры относится физическая культура.

 Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только

ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

 • активная двигательная деятельность человека. Причем, не лю-

бая, а только организованная таким образом, чтобы формировались

жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось со-

вершенствование природных свойств организма, повышалась физиче-

ская работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством

решения этих задач являются физические упражнения.

 • положительные изменения в физическом состоянии человека -

повышение его работоспособности, уровня развития морфо-

функциональных свойств организма, количества и качества освоенных

жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений. улучше-

ния показателей здоровья. Результатом полноценного использования

физической культуры является достижение людьми физического со-

вершенства.

 • комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в

обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенст-

вовании физических возможностей человека. К таким ценностям следу-

ет отнести различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы

упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, мате-

риально-технические условия и др.

 Таким образом, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид культуры чело-

века и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по

 8

созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны,

специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятель-

ности, а также средство и способ физического совершенства

(В.М.Выдрин, 1999).

 Для примера можно привести еще несколько определений данного

понятия: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это часть общей культуры лич-

ности и общества, представляющая собой совокупность материальных и

духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического со-

вершенствования людей (Б.А. Ашмарин, 1999).

 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – часть общей культуры общества.

Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия,

необходимые для культивирования, направленные на освоение, разви-

тие и управление физическими и психическими способностями челове-

ка, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. (В.И. Иль-

инич, 2001)

 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это элемент культуры личности,

специфическое содержание которого составляет рационально организо-

ванная, систематическая деятельная активность, используемая челове-

ком для оптимизации состояния своего организма (В.П.Лукьяненко,

2003).

 Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род

культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и

личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в

сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физи-

ческая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздо-

ровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует

возникновению такого социального течения, как физкультурное движе-

ние.

 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ – это социальное течение (как

самодеятельное, так и организованное), в русле которого развертывает-

ся совместная деятельность людей по использованию, распростране-

нию, приумножению ценностей физической культуры. (А.А. Исаев)

 В настоящее время общественные физкультурные движения при-

обретают все больший размах во многих странах, хотя имеют свои на-

циональные и региональные особенности. Примерами физкультурных

 9

течений могут быть «Спорт для всех», «Фитнес-мувмент», «Активная

Австралия» и др.

 Остановимся на понятии «физическое воспитание». Формирова-

ние знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного ис-

пользования средств физической культуры осуществляется именно в

процессе физического воспитания. Следовательно, этот процесс высту-

пает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой

происходит превращение ценностей физической культуры в личное

достояние человека. Это находит свое отражение в улучшение здоровья,

повышения уровня развития физических качеств, двигательной подго-

товленности, более гармоничном развитии и т.п..

 Нередко физическое воспитание характеризуют в качестве одной

из частей физической культуры. Такая трактовка соотношений двух по-

нятий не лишена смысла, но, по мнению многих авторов недостаточна,

корректна (Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин, Ж.К.Холодов, А.А.Исаев). Точ-

нее говоря, физическое воспитание является по отношению к физиче-

ской культуре не столько частью, сколько одной из основных форм

функционирования в обществе, а именно педагогически организован-

ным процессом передачи и усвоения ее ценностей в рамках системы об-

разования. Физическому воспитанию присуще все признаки педагоги-

ческого процесса, а именно: ведущая роль педагога-специалиста, орга-

низация деятельности воспитателя и воспитуемых в соответствии с ди-

дактическими и педагогическими признаками, направленность деятель-

ности на решение задач образования и воспитания, построение занятий

в соответствии с закономерностями развития человека и т.д. Необходи-

мо усвоить, что физическое воспитание отличается от других видов

воспитания тем, что в его основе лежит процесс, обеспечивающий

обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физиче-

ских качеств.

 Отсюда, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - это педагогический

процесс, направленный на формирование здорового, физически совер-

шенного, социально активного человека, включающий в себя обучение

движениям (двигательным действиям) и воспитание (управлении разви-

тием) физических качеств. (Ж.К.Холодов).

 Либо, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ (в широком смысле слова)

– это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью

 10

которой является управление процессом использования средств физиче-

ской культуры с целью содействия гармоничному развитию человека

(В.П.Лукьяненко).

 Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин

«физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный смысл,

но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть при-

кладную направленность физического воспитания по отношению к тру-

довой или иной деятельности.

 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это процесс формирования дви-

гательных навыков и развития физических способностей (качеств), не-

обходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельно-

сти (Ю.Ф. Курамшин).

 ФИЗИЧЕСКСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – результат физиче-

ской подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности,

уровне развития физических качеств и уровне сформированности жиз-

ненно важных и прикладных умений и навыков.

 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – неспециализированный

процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки

успеха в различных видах деятельности.

 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА– специализиро-

ванный процесс физического воспитания, направленный на углублен-

ную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональ-

ной.

 ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – это системное освоение челове-

ком рациональных способов управления своими движениями, приобре-

тение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений,

навыков и связанных с ними знаний.

 Смысл физического образования по мысли П.Ф. Лесгафта состоит

в том, чтобы научиться сознательно управлять движениями, сравнивать

их между собой, «приучиться» с наименьшим трудом, возможно в

меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую

физическую работу.

 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – процесс изменения естественных

морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной

жизни.

 Этот процесс характеризуется следующими показателями:

 11

1. Показателями, которые характеризуют биологические фор-

мы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величи-

на жироотложения).

 2. Показателями функциональных изменений физиологических

систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной сис-

тем, органов пищеварения и выделения и др.).

 3. Показателями развития физических качеств (силы, быстро-

ты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

 Каждому отрезку жизни свойственны свои показатели физическо-

го развития. Они могут отражать процессы поступательного развития

(до 25 лет) сменяющихся стабилизацией форм и функций (до 45-50 лет),

а затем инволюционных изменений (процесс старения). Физическое

развитие обусловлено множеством факторов, как биологического так и

социального характера. Этот процесс у п р а в л я е м ы й. В зависимо-

сти от всей совокупности факторов и условий физическое развитие мо-

жет быть всесторонним, гармоничным или дисгармоничным, можно

отодвинуть процесс старения.

 Физическое развитие определяется законами: наследственности;

возрастной ступенчатости; единства организма и среды (климато-

географических, социальных факторов); биологический закон упраж-

няемости и закон единства форм и функций организма.

 Показатели физического развития имеют большое значение для

оценки качества жизни того или иного общества. Уровень физического

развития, наряду с такими показателями как рождаемость, смертность,

заболеваемость, является одним из показателей социального здоровья

нации.

 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНЧТВО – это исторически обусловлен-

ный идеал физического развития и физической подготовленности чело-

века, оптимально соответствующий требованиям жизни. Общество в его

историческом развитии предъявляло различные требования к физиче-

скому совершенствованию человека. Отсюда следует, что нет и не мо-

жет быть единого идеала физического совершенства.

 Важнейшими конкретными показателями физически совершенно-

го человека современности является:

 1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро

адаптироваться к различным условиям.

 12

 2. Высокая общая физическая работоспособность

 3. Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка

 4. Владение рациональной техникой основных жизненно важных

движений

 5. Всесторонне и гармонично развитые физические качества,

исключающие однобокое развитие человека.

 6. Физкультурная образованность, т.е. владение специальными зна-

ниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способно-

стями в жизни, труде и спорте.

 ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – потенциальные воз-

можности человека выполнять физическое усилие без снижения задан-

ного уровня функционирования организма, в первую очередь его сер-

дечно-сосудистой и дыхательных систем (Т.Ю. Круцевич).

 Физическая работоспособность – комплексное понятие. Оно опре-

деляется значительным числом факторов: морфофункциональным со-

стоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотива-

цией и др. факторами. Поэтому заключение о ее величине возможно со-

ставить только на основе комплексной оценки.

 ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – это форма отношения че-

ловека к окружающей действительности, в процессе которой осуществ-

ляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распростране-

ние и потребление ценностей физической культуры.

 Успешная реализация процессов физического воспитания, физиче-

ской подготовки, спортивной тренировки возможна лишь на основе ор-

ганизованной физкультурной деятельности. Физкультурную деятель-

ность необходимо рассматривать как один из основополагающих видов

человеческой деятельности, обеспечивающих эффективное развитие ор-

ганов и систем, высокий уровень здоровья и работоспособности.

 СПОРТ – специфическая форма культурной деятельности челове-

ка и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей

человека в условиях соперничества.

 СПОРТ - составная часть физической культуры – это собственно

соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специ-

фические межличностные отношения.

 В последнем представлении термин «спорт» входит в понятие

«физическая культура». «Спорт» имеет смысл рассматривать как часть

 13

физической культуры пока он выполняет роль воспитания и является

частью общественно-педагогической системы подготовки человека к

эффективной деятельности.

 Вместе с тем, необходимо иметь в виду, что в последнее время

спорт все больше приобретает свое самостоятельное значение: вопросы

развития спорта имеют отражение в Конституциях многих стран, обсу-

ждаются в организации Объединенных наций, в сфере спорта вращают-

ся громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют стимулы

материального характера. Наличие громадных физических нагрузок, ус-

тановка на достижение наивысшего результата и победы «любой це-

ной» не позволяют рассматривать спорт как элемент физической куль-

туры. Спортивная деятельность, особенно если она представлена про-

фессионально-комерчеческим спортом, выступает как контркультура.

 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ – вид физической культуры: исполь-

зование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных

формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого

процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на

другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной,

военной деятельности.

 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ – вид физической культуры: це-

ленаправленный процесс использования физических упражнений для

восстановления или компенсации частично или временно утраченных

двигательных способностей, лечения травм и их последствий.