

## Лекция 1.

**Понятие «физическая культура», «педагогика физической культуры и спорта», цель, задачи, предмет и объект данной научной области.**

**Введение в предмет «Педагогика физической культуры и спорта».**

**«Педагогика физической культуры и спорта» - это наука о законах и закономерностях развития и формирования личности в процессе двигательной деятельности при организации обучения, воспитания, образования на занятиях физической культурой и спортом.**

**Объектом изучения данной научной области является процесс воспитания личности в условия занятий физической культурой и спортом.**

В круг главных проблем научной области «Педагогика физической культуры и спорта» входят такие категории, как: образование, воспитание, обучение, социализация, развитие, которые можно рассматривать в качестве основных педагогических процессов в ФКиС.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС** – специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определённой воспитательной системы взаимодействие воспитателей и воспитанников, направленное на достижение поставленной цели и призванное привести

к преобразованию личностных свойств и качеств воспитанников.

**Педагогический процесс** – главная структурная единица процесса воспитания; особенность его состоит в том, что он конкретизирует систему педагогического взаимодействия воспитателей и воспитанников: если понятие «процесс воспитания» включает в себя всю совокупность целенаправленных формирующих влияний на личность, то понятие «педагогический процесс» отражает систему преднамеренно организованных взаимодействий.

*Главная сущность педагогического процесса – обеспечение единства обучения, воспитания и развития на основе целостности и общности, включая условия, формы и методы их протекания.*

#### **Основные функции педагогического процесса:**

- образовательная – формирование мотивации и опыта учебно-познавательной и практической деятельности, освоение основ научных знаний, ценностных ориентаций и отношений;
- воспитательная – формирование определённых качеств, свойств и отношений человека;
- развивающая – формирование и развитие психических процессов, свойств и качеств личности.

Все три функции выступают в органическом единстве: в процессе обучения решаются задачи воспитания и развития (Л.С. Выготский указывает на то, что обучение должно опережать развитие); воспитание объективно способствует образованию и развитию;

развитие создаёт благоприятные предпосылки для обучения и воспитания.

### **Специфические особенности деятельности в физическом воспитании и спорте:**

1) необычное по интенсивности и длительности физическое и психическое напряжение. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными;

2) только к спорту относится исключительная особенность: сущность спортивной деятельности – соревнование. Без соревнований нет спорта;

3) цели деятельности в физическом воспитании и в спорте объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укреплении здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое развитие;

4) мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте формируются в процессе развития, создающем личность человека, в связи с накоплением знаний, умений и навыков при занятиях физической культурой и спортом. Из потребности в движении рождается мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого – механизмы переживания, удовлетворения от процесса выполнения упражнений;

5) действия – основное средство деятельности в физическом воспитании и спорте. Действия – это то, с помощью чего достигается результат деятельности. В физической культуре и спорте действия как основное средство достижения цели называются физическими упражнениями.

Ведущим понятием в **Педагогике физической культуры и спорта** выступает категория «**физическая культура**».

**Физическая культура** – термин и понятие впервые ввел ректор Московского института физической культуры проф. В. Е. Игнатъев в 1919 г. на II съезде Всеобщего обучения по проблемам физической культуры. Существуют несколько значений этого понятия.

1. **Физическая культура** – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека (Сов. энциклопедический словарь, 1988).

2. **Физическая культура** – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования

людей для выполнения ими социальных обязанностей (Ю.М. Курамшин, 2004).

3. **Физическая культура** (в широком смысле слова) составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976).

В структуру **физической культуры** входят такие компоненты, как **физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление)**. Они полностью удовлетворяют всей потребности общества и личности в физической подготовке.

**Физическое образование** – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически

подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

**Спорт** – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта, как части физической культуры.

**Физическая рекреация (отдых)** – использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

**Двигательная реабилитация (восстановление)** – целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей,

лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

**Физическая подготовка** – вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

**Физическое развитие** – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. **Физическое развитие** – это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма).

**Физические упражнения** – движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Это также и метод физического развития человека. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры.

**Физическое совершенство** – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развитием общества.



**Физическая и функциональная подготовленность** – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.

**Психофизическая подготовленность** – осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например, совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природы и социальной среды. В прямой зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются также устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу.

**Двигательная активность** – является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни.

Заключается в систематическом, соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

**Профессиональная направленность физического воспитания** – это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии, способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста.

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет исторически сложившуюся форму организации (компонентов, видов) и строение (связи, отношения между ними). В структуру культуры общества в качестве одного из важных его видов входит **физическая культура**, которая, в свою очередь, имеет собственную структуру. С определенной степенью условности физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют

различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности, например, **базовая физическая культура** — школьная, вузовская и т.д.; фоновая физическая культура — рекреативная и реабилитационная.

**Базовая (образовательная) физическая культура** — фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура). Базовая — потому что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть «основой» физической культуры следующего звена (детский сад — школа, школа — вуз и т.п.).

**Спорт** — это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.

**Туризм** — вид физической культуры. Активные виды туризма — пеший, горный, водный, велотуризм и

др. — носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

**Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)** — планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т.п.).

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** — процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма,

нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные ее формы — лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе инвалидов).

**Спортивно-реабилитационная физическая культура** направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

*К фоновым видам физической культуры* относятся гигиеническая и рекреативная.

**Гигиеническая физическая культура** — это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня,

не связанные со значительными нагрузками). **Рекреативная физическая культура** — активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая «культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального фона жизнедеятельности.

**Физическая культура** — вид культуры общества и человека. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; с одной стороны, специфический процесс, другой — результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры и создает новые культурные ценности. Освоение, «потребление» физической культуры проявляется в результатах этой деятельности — в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он и является.

Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой — она сама обогащает культуру, науку, искусство, литературу специальными ценностями в виде теории, научных знаний, методик физического развитиями спортивной тренировки.

Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные ценности.

**Материальными ценностями физической культуры** являются результаты ее воздействия на биологическую сторону человека — физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений, спортивно-медицинские учреждения, учебные заведения, готовящие кадры физической культуры и спорта, научно-исследовательские институты.

К **духовным ценностям физической культуры** относятся произведения искусства, посвященные

физической культуре и спорту, — живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности.

**Поэтому физическая культура — это сложное социальное явление, которое не ограничивается решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики.**

Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам. Она увеличивает потребности общества в строительстве материально-технических сооружений, побуждает к созданию приборов, конструированию и совершенствованию инвентаря и оборудования. Тем самым она способствует созданию новых материальных и духовных ценностей.

Физическая культура обогащает культуру общества



уникальной информацией о влиянии на человека предельных физических и психических нагрузок (в спорте, космосе), об особенностях адаптации к ним, о биологических резервах организма. Эта информация может использоваться и используется в смежных науках — физиологии, биохимии и т.д. Она способствует и возникновению и развитию новых направлений в теории и практике строительства (безопорные перекрытия стадионов), технологий (необходимость изготовления снарядов, инвентаря, оборудования из искусственных материалов, отвечающих требованиям мирового спорта), создании искусственных покрытий (лыжных трасс, трамплинов, ледяных катков).

I В социальной жизни, в системе образования, воспитания, сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свои воспитательные, образовательные, оздоровительные, экономические и общекультурные функции, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

## **Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:** II I

— образовательную — получение знаний, необходимых для понимания природных Асоциальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность творческого использования для личного и профессионального развития;

— прикладную — повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;

— спортивную — достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;

— рекреативную — организация содержательного досуга; II I I

— оздоровительно-реабилитационную — предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.

Приведенные функции физической культуры могут удовлетворить запросы и потребности в физкультурной деятельности любого человека.

В современных системах физического воспитания все большее место занимает **спорт**. Это объясняется

особой действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта.

Несмотря на то, что **спорт** без соревновательной деятельности не существует, его функции не исчерпываются достижениями чисто состязательных целей. Спорт представляет собой эффективное средство для совершенствования человека, преобразования духовной и физической природы в соответствии с запросами общества, является действенным фактором воспитания и самовоспитания.

**Социальная ценность спорта заключается и в том, что он является средством этического, эстетического, нравственного воспитания личности.**

Достижимый в процессе занятий спортом повышенный уровень функциональных возможностей организма и создаваемый одновременно фонд полезных умений и навыков могут в значительной мере предопределить ускоренное усвоение спортсменом профессионально-трудовой, военной и иной социально нужной деятельности.



