

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. Игнатьев 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 воспроизведения физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и перерабатывает идеино-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, рас-пространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:

- 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;
- 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.

Достигаемый 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.

