

Физическая культура — это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

В данном определении обозначены три основных признака физической культуры:

1. сущностный признак – это оптимальная двигательная деятельность, связанная с физическим упражнением;
2. необходимыми условиями оптимизации двигательной деятельности служат материальные и духовные ценности;
3. целевое назначение физической культуры заключается в физическом совершенствовании человека.

В данном определении отмечается, что физическая культура является видом культуры, поэтому она, так же как и общая культура, имеет две части — предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных и духовных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Из определения также следует, что физическая культура достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три относительно самостоятельных компонента (аспекта):

Деятельностный - физическая культура заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только такой, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д.

Ценностный - представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека.

Материальные ценности воплощены в физкультурно - спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (гимнастические и легкоатлетические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.). Физкультурное занятие без таких предметных ценностей менее эффективно либо просто невозможно.

Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и апробированными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, с ее громадным набором упражнений, спорта, игры и туризма, основанных на физической активности.

Результативный - включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

«Физическая культура личности» можно определить как процесс индивидуального освоения человеком сущностных ценностей физической культуры для удовлетворения личных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании, а также достигнутые при этом уровни физического развития, подготовленности и здоровья.

Основными признаками личной физической культуры можно считать:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные знания, позволяющие с пользой применять их на практике;

- владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;

- владение, как минимум, достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, ибо самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Если эти признаки у человека имеются и они достаточно выражены, то его вполне можно считать физически культурным.

Физическое воспитание в полном смысле этого слова, возникло лишь тогда, когда люди сознательно стали использовать физические упражнения с целью развить свои физические способности и тем самым лучше подготовить себя к жизни.

Современная теория появления физического воспитания в обществе в сжатом выражении выглядит следующим образом: тяжелые материальные условия существования людей требовали от них хорошей физической подготовленности. Эти потребности, будучи осознаны человеком, привели к пониманию необходимости предварительной подготовки подрастающего поколения к жизни в результате упражняемости, т.е. фактически путем физического воспитания.

Такова сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Само понятие «физическое воспитание» в настоящее время определяется так:

Физическое воспитание — это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Существенные признаки, которые его отличают от других видов воспитания. Таких специфических особенностей выделено четыре:

Во-первых, это обучение движениям, т.е. овладение рациональной техникой выполнения различных двигательных действий (бега, ходьбы, прыжков, метаний, игры с мячом, передвижения на лыжах, плавания и т.д.). По степени освоенности двигательное действие может выполняться в двух формах — в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо термина «обучение движениям» используют словосочетание «формирование двигательных умений и навыков».

Во-вторых, это воспитание двигательных способностей, таких как силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. При этом следует иметь в виду, что все эти двигательные способности (физические качества) являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков и являются функцией его мышечной системы. Но, как и любые природные задатки, их необходимо развивать, совершенствовать. А когда к процессу естественного развития добавляются специально организованные, т.е. педагогические воздействия, то корректнее говорить не развитие, а воспитание физических качеств.

Третьей специфической стороной физического воспитания является вооружение занимающихся специальными физкультурными знаниями, необходимыми как для более эффективного обучения движениям, так и для воспитания физических качеств. Знания делают процесс физкультурных занятий более осмысленным и в силу этого более результативным.

Четвертая сторона физического воспитания состоит в формировании у человека осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми в профессиональной, в том числе физкультурно-спортивной деятельности.

Основное различие в реальных процессах физического воспитания и физической подготовки обусловлено главным образом в их содержательной направленности. Если физическое воспитание ориентировано на общее физическое образование и совершенствование человека, то физическая подготовка направлена преимущественно на совершенствование специальной работоспособности (трудовой, военной, спортивной).

При этом, когда физическая подготовка по таким параметрам, как двигательные умения и физические качества приобретает ярко выраженный специфический характер, применяют термин *«специальная физическая подготовка»*. Если физическая подготовка не является узко-специализированной, а носит более широкую, комплексную направленность, то уместен термин *«общая физическая подготовка»*.

Еще одно отличие этих понятий состоит в том, что «физическое воспитание» является педагогическим процессом, а «физическая подготовка» может осуществляться и вне педагогического процесса в различных индивидуальных, самостоятельных формах занятий.

Термин «физическая подготовка» в широком понимании получил значительное распространение в таких формах, как спорт, производственная и массово-оздоровительная физическая культура. Здесь он употребляется для подчеркивания прикладной направленности физкультурных занятий по отношению к различным видам деятельности. К примеру, говорят - физическая подготовка солдата, геолога, футболиста и т.д.

Термин «физическая подготовка» в узком смысле применяется прежде всего в теории и практике спорта. В них для различения отдельных сторон подготовки спортсмена (технической, тактической и др.) понятие *«физическая подготовка»* трактуется только как процесс совершенствования двигательных способностей.

Наряду с понятием «физическая подготовка» в науке и практике пользуются термином «физическая подготовленность». Их также следует различать. Если физическая подготовка отражает главным образом процессуальную сторону деятельности, то физическая подготовленность являет собой результат данного процесса (физической подготовки) и может выражаться в конкретной количественной форме (килограммы, метры, секунды, баллы и т.п.).

Физическое развитие понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

Несколько слов о биологических формах и функциях организма человека.

Для оценки физического развития человека на тот или иной период его жизни специалисту необходимо иметь представление о комплексе соответствующих критериев. Для этого можно использовать три группы показателей, обобщенно характеризующих уровень физического развития каждого конкретного человека:

1. Показатели телосложения — такие как рост, вес, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений и др. Они характеризуют прежде всего биологические формы, т.е. морфологию человека.

2. Показатели развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), в большей мере отражающие функции мышечной системы организма.

3. Критерии здоровья обусловлены комплексным соотношением биологических форм и функций организма, а также работой мышечной системы. При этом решающее влияние на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и

центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

Физическое развитие, как следует из определения, представляет собой как результат, так и процесс изменения биологических форм и функций организма. В онтогенезе для человека типичной является следующая кривая процесса физического развития.

Примерно до 25 лет большинство морфологических показателей увеличивается в размерах, совершенствуются также функции организма. Затем до 45-50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем по мере старения функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться и формы, такие как длина тела, мышечная масса и т.п.

Далее о факторах, оказывающих влияние как на процесс, так и уровень физического развития.

Вполне естественно, что физическое развитие каждого конкретного человека зависит от многих воздействующих факторов. Однако наиболее типичными, определяющими среди них являются наследственность, среда и двигательная активность.

Наследственность. Этот фактор оказывает громадное влияние на формы и функции организма, а также на здоровье человека в целом. В частности, она обуславливает тип нервной системы, телосложение, осанку и многие другие компоненты физического развития. Причем, генетически наследственная предрасположенность в большей мере определяет потенциальные возможности или предпосылки хорошего или плохого физического развития. Конечный же уровень развития форм и функций организма (роста, силы, здоровья и т.д.) будет зависеть также от условий жизни (среды) и характера двигательной активности человека.

Среда. Она существенно влияет как на процесс самого развития (как он идет во времени), так и на его уровень в период расцвета физического развития. Среди факторов среды наиболее значимыми для физического развития выступает питание (его калорийность, сбалансированность, режим, характер), условия проживания (благоприятные или неблагоприятные), медицинское обслуживание, отсутствие или наличие у человека вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики и т.д.). Определенную роль в физическом развитии человека играет климатогеографическая среда, в также экологические условия проживания.

Двигательная активность. Образ жизни человека, величина и характер его двигательной деятельности, вид спорта, которым он занимается, также в значительной степени влияют на многие морфофункциональные показатели физического развития. Примеров этому предостаточно.

Под влиянием тренировочных занятий человек может существенно улучшать практически все двигательные способности. Возможности данного фактора и его роль в физическом развитии несомненна. Целый ряд врожденных аномалий типа сутуловатости, плоскостопия и тому подобных недостатков телосложения успешно устраняются средствами физической культуры, такими как корригирующая гимнастика, ЛФК и т.д.

Физическое совершенство. По своему содержанию это собирательное комплексное понятие. Оно имеет многие структурные компоненты, присущие термину «физическое развитие», в частности, здоровье, формы и функции организма. Ряд признаков совпадает с понятием «физическая подготовленность».

Физическое совершенство — это исторически обусловленный идеал всесторонне физически развитого и подготовленного человека, оптимально приспособленного к требованиям и условиям жизнедеятельности.

Из определения следует, что физическое совершенство - это прежде всего идеал, к которому нужно стремиться. Но идеал этот не является раз и навсегда кем-то заданным и определенным. Он приобретает те или иные особенности и черты в зависимости от

исторических периодов жизни общества, способов жизнедеятельности, народных традиций и даже моды. Так, в древности физически совершенным считался человек, обладающий грубой физической силой, т.к. основной его деятельностью являлась борьба за выживание, противоборство с врагами. В настоящее время идеал заметно изменился, люди стремятся стать всесторонне физически подготовленными, причем с хорошо развитыми скоростными и координационными способностями. Такие качества требуют современная цивилизация с ее автоматизированным производством, космонавтикой, авиацией, автомобилями и т.д.

Важнейшими качественными показателями физически совершенного человека современности являются:

- 1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе, и неблагоприятным условиям жизни, труда, быта;
- 2) достаточно высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной дееспособности;
- 3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- 4) всесторонне и гармонически развитые двигательные способности, исключающие одностороннее развитие человека;
- 5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- 6) физкультурная грамотность, достаточная как для развития физических способностей, так и эффективного их использования в своей жизнедеятельности, труде, спорте;
- 7) оптимальное гармоническое единство духовно-нравственных и психофизических структур личности как необходимое условие стремления к совершенству.

Таким образом, к физическому совершенству приближается лишь тот человек, который обладает вышеобозначенными ценностями, многие из которых приобретаются только с помощью физической культуры.

Спорт — это вид соревновательной деятельности, реализуемый на основе специальной подготовки и установленных норм и правил, направленный на максимальное развитие телесных качеств и способностей человека в избранном предмете специализации.

Спорт является собственно соревновательной деятельностью потому, что он зародился в обществе исключительно для эффективного развития человеческих способностей, а также их объективного сравнения и оценки. Все остальные виды деятельности (труд, наука, искусство и т.д.), в которых нередко применяются соревновательные начала, возникли и используются главным образом для производства материальных и духовных ценностей. Соревновательные элементы в них предназначены прежде всего для стимулирования того же производства, искусства и т.д. Отсюда соревнования, к примеру, парикмахеров или комбайнеров к спорту никакого отношения не имеют.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте, как известно, осуществляется главным образом в форме спортивной тренировки. Сама же тренировка для эффективного развития человеческих способностей в предмете избранной специализации строится по тем закономерностям, которые выводят спортсмена на его максимум. Поэтому вся система спорта построена на таких его глобальных установках, как углубленная специализация, круглогодичная и многолетняя тренировка, обязательная система прогрессирующих поощрений за достижения и т.д.

Что касается правил и вытекающих из них норм и взаимоотношений в спортивной

деятельности, то здесь они, в отличие от других видов, приобретают характер исключительной конкретности и определенности. В частности, тщательно разрабатываются положения о соревнованиях, сами состязания осуществляются по установленным и единым, обязательным для всех участников правилам. Их нарушение кем-либо недопустимо и немедленно ведет к наказанию. Взаимоотношения с соперниками также детально обозначены. Состав действий соревнующихся строго унифицирован (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.). Условия соревнования обязательно равны для всех соревнующихся, никто не имеет заранее какого-либо преимущества (принцип равенства шансов строго соблюдается).

В заключение несколько слов о соотношении понятий «спорт» и «физическая культура». Физическая культура является понятием более широким, чем спорт. К физической культуре относятся все те виды спорта (а их подавляющее большинство), в которых преобладает двигательная деятельность, где результат зависит от физических способностей человека (легкая и тяжелая атлетика, спортивные игры, гимнастика, плавание, лыжный спорт и др.).

Но ряд видов спорта не относится к физической культуре из-за отсутствия в них двигательной активности (шашки, шахматы, радиоспорт, авиамодельный спорт и др.) Поэтому и бытует словосочетание — физическая культура и спорт.