

И. С. БАРЧУКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Под общей редакцией Н. Н. МАЛИКОВА

*Учебник
для студентов учреждений
высшего профессионального образования*

7-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2013

УДК 796/799(075.8)

ББК 75я73

Б24

Рецензенты:

доктор педагогических наук, заместитель проректора по научной работе
РГПУ им. А. И. Герцена, профессор *В. И. Богословский*;

доктор педагогических наук, заслуженный работник физической
культуры РФ, декан факультета физической культуры РГПУ
им. А. И. Герцена, профессор *Г. Н. Пономарев*;

доктор педагогических наук, проректор Санкт-Петербургского ГУФК
им. П. Ф. Лесгафта, профессор *А. А. Горелов*

Барчуков И. С.

Б24 Физическая культура : учебник для студ. учреждений
высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред.
Н. Н. Маликова. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр
«Академия», 2013. — 528 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-0198-5

Учебник создан в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (квалификация «бакалавр»). Рассматриваются основные положения теории и практики физической культуры и спорта в вузе. Особое внимание уделяется формам, средствам и методам организации и проведения учебных занятий, психолого-педагогической деятельности преподавателя, духовно-нравственному воспитанию личности. Учебник подготовлен на основе учебного пособия И. С. Барчукова и А. А. Нестерова «Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика» (3-е изд. — 2009 г.).

Для студентов-бакалавров вузов всех направлений подготовки, может быть полезен специалистам-управленцам физкультурно-спортивных учреждений, ученым-исследователям в области физической культуры и спорта.

УДК 796/799(075.8)

ББК 75я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Барчуков И. С., 2011

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2011

ISBN 978-5-4468-0198-5

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2011

ПРЕДИСЛОВИЕ

Социальные, образовательные, политические преобразования, проходящие в России, влияют на поиск новых подходов к физкультурному образованию и воспитанию студентов, концептуальную основу которых составляют интересы государства, нужды и запросы общества в физическом совершенствовании граждан.

Дисциплина «Физическая культура» в учебных заведениях выступает как интегрирующее условие образования и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования студентов и их индивидуальных способностей.

Учебно-воспитательный процесс в учебных заведениях организационно охватывает все виды деятельности педагога и обучаемых, логически выстраивая взаимосвязь «гуманная цель — содержание обучения — личностная технология реализации обучения». Поэтому физическая культура направлена на повышение качества подготовки бакалавров в организационно-управленческой, исследовательской и проектной деятельности, на укрепление физического, психического и социального здоровья. В процессе обучения у студента формируются общекультурные и профессиональные компетенции, например: уметь применять в своей деятельности нормативные правовые документы; владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; быть готовым к сотрудничеству с коллегами по работе. В развитии личности также важную роль играют самообразование и самовоспитание студентов, сложившиеся в обществе, учебном заведении, семье ценностные отношения. Не менее важна психологическая готовность выпускника к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость, убежденность в полезности своего труда). Всестороннее развитие личности осуществляется в процессе деятельности в сфере физической культуры.

Практика показывает, что преподавание физической культуры в вузах способствует повышению профессионального мастерства, развитию уровня организационных способностей студентов, что достигается за счет их активного участия в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта, спортивных праздниках, соревнованиях, туристской и досуговой деятельности.

Для качественной физкультурной подготовки вуз должен располагать учебно-спортивной и материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов физкультурно-спортивных мероприятий, лабораторных, практических и научно-исследовательских занятий, предусмотренных учебным планом вуза. Освоение образовательной программы по физической культуре обеспечивается также с помощью учебно-методических материалов, которые должны быть представлены в Интернете или локальной библиотечной сети вуза, в библиотечном фонде.

Оценка качества обучения физической культуре включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую государственную аттестацию выпускников. Конкретные формы и процедуры текущего и промежуточного контроля знаний по физической культуре разрабатываются вузом.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и другие методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются вузом.

Эффективность физкультурного обучения и воспитания студентов во многом достигается за счет высокого профессионализма преподавателей, умелого проведения ими всех видов учебных занятий и соревнований.

Учебник построен на основе новых концептуальных подходов к обучению и воспитанию бакалавров в сфере физической культуры. В нем рассматриваются методологические, научно-теоретические, педагогические основы физической культуры, а также организационно-методические и практические проблемы обучения студентов.

Таким образом, отражая общую идеологию современного учебно-воспитательного процесса в вузе, материалы учебника направлены на формирование высокого уровня знаний у бакалавров в области физической культуры и спорта.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В разделе рассматриваются историко-философские, социальные проблемы возникновения и развития физической культуры и спорта, их значение в обществе, а также мировоззренческие взгляды ученых на структуру, методологию научного познания феномена физической культуры и спорта в формировании гуманных ценностей, концептуальные основы физкультурно-спортивного образования в современной России, инновационные технологии в системе физкультурно-спортивного образования.

Актуальной проблемой является изучение системы специальных теоретических методов в науках о физической культуре и спорте, методологических подходов к сущности физкультурно-спортивного образования и профессиональной подготовки специалистов.

Особое внимание уделяется методологии основных положений теории и технологии организации физической культуры, а также теории, методике и организации спорта. Показаны сложившаяся система физической культуры и спорта в стране, формы, средства, методы обучения и воспитания личности, перспективы развития физкультурно-спортивного образования.

Глава 1. Физическая культура и спорт как философско-социальное и историческое явление

1.1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта

Познание — общественно-исторический процесс творческой деятельности людей, формирующих знания, на основе которых возникают цели и мотивы их действий, например в сфере физической культуры и спорта.

Физкультурно-спортивная деятельность — процесс построения тела человека, совершенствование его двигательных умений, навыков и качеств. В практике сложились следующие способы фор-

мирования и поддержания двигательных умений, навыков и качеств:

естественный — природный;

самопроизвольный — строение тела формируется в процессе физической деятельности человека (бытовой, производственной);

физкультурно-спортивный — посредством специально организуемой и сознательно управляемой двигательной деятельности.

Характер деятельности формирует необходимые для этого физические качества, например, когда человек вырабатывает необходимую для него силу в процессе труда.

На ранних ступенях развития общества нужна была специальная физическая подготовка для охоты или военных действий. Необходимые физические качества могли быть сформированы только в процессе специальной деятельности, что и обусловило необходимость физической подготовки человека как вида его культуры.

Как особый социальный институт физическая культура и спорт развивались в процессе умственного и физического труда.

Большинство населения, занятое преимущественно физическим трудом, формировало физические качества естественным путем в ходе трудовой деятельности. С переходом к машинному производству, когда физический труд перестал быть доминирующим в структуре деятельности человека в обществе, появилась потребность в развитии физической культуры среди всех слоев населения.

Важной тенденцией развития физической культуры и спорта является их ***социальная универсализация***, которая заключается в стремлении общества привлечь к физкультурно-спортивной деятельности все слои населения. В начале XX столетия физическая культура и спорт в отдельных странах стали массовым явлением. В настоящее время наблюдается тенденция приобщить широкие слои населения к занятиям физической культурой и спортом, что вызвано общим ходом развития общественно-экономических отношений.

В производстве уменьшается доля физического труда, быт становится комфортнее, не требуя от человека каких-либо значительных физических усилий. Это обуславливает растущую потребность общества в специальной деятельности по его физическому совершенствованию.

Сложилась закономерность: чем выше уровень экономического развития страны, тем больше лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Значительно увеличиваются трудовые затраты, направленные на производство предметов для занятий физической культурой и спортом. Улучшается благосостояние народа, растет спрос на приобретение необходимого для занятий инвентаря, строятся новые физкультурно-спортивные сооружения, зоны отдыха.

Физическая культура и спорт сформировались как особый социальный институт, который определяет государственную деятельность по образованию подрастающего поколения, обязательной физической подготовке личного состава Вооруженных сил, правоохранительных органов, других силовых ведомств России. Этот институт координирует сеть самостоятельных и коммерческих физкультурно-спортивных учреждений.

В России введены в действие специальные законы о физической культуре и спорте, разработанные на принципах международного права. Средства массовой информации широко пропагандируют и рекламируют деятельность в сфере физической культуры и спорта, создают общественное мнение о направлениях их развития, формируют «моду» на занятия теми или иными видами физической культуры и спорта.

В стране сложилась система профессионального и специально-физкультурно-спортивного образования.

Физическая культура и спорт относятся к социальной сфере общества и предусматривают специальную деятельность по формированию и развитию физических качеств и двигательных умений личности. С культурой их роднит способ телесного развития человека. Культура в данном случае выступает как организация и сознательное управление содержательной стороной трудовой, бытовой и другими видами деятельности. Физическая культура представляет собой специальную деятельность по формированию и поддержанию формы и функций организма человека. В социальной сфере она выполняет следующие функции:

социализирующую — воспитание человека и подготовка его к общественно-полезной жизни;

интегрирующую — включение человека в непосредственную коллективную деятельность в интересах общества;

адаптационную — приспособление человека к различным видам трудовой деятельности;

регулирующую — развитие у человека необходимых для общества физических качеств и двигательных умений.

Социальные функции физической культуры и спорта направлены на воспитание подрастающего поколения, обучение молодежи активному отдыху, повышение работоспособности, на эффективность профессиональной деятельности, а также имеют лечебную и реабилитационную направленность.

Основу физической культуры и спорта составляют упражнения, специально организуемые действия, способствующие формированию телесно-двигательных умений. Совокупность упражнений, направленных на формирование навыков в физкультурно-спортивной деятельности, составляют средства физической культуры. Упражнения, используемые в реализации тех или иных социальных функций, формируют содержательную сущность орга-

низации физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, повышают уровень физической подготовки личного состава силовых ведомств.

В конце XIX — начале XX столетий физическая культура и спорт стали объектом теоретического познания, что способствовало выработке следующих основных направлений научного поиска:

специально-практического (прагматического), исследующего физическую культуру как особый вид деятельности;

гуманистического, изучающего их как средство и способ воспитания человека;

социального, исследующего их роль в межгосударственных и международных отношениях.

Цель познания — определение сущности физкультурно-спортивной деятельности, закономерностей их возникновения, развития и функционирования. К настоящему времени сложился ряд наук о физической культуре и спорте, основу которых составляет теория и методика физической культуры и спорта.

Для решения проблем физической культуры и спорта используются теоретико-методологические основания других наук: философских, медико-биологических, гуманитарных, правовых, экономических и др. Каждая из них делегирует в физическую культуру и спорт природные, философские, психолого-педагогические и социальные аспекты. Наука о физической культуре и спорте представляет собой систему базовых наук, на которых основываются знания о механизме формирования телесности человека, социально-философских факторах функционирования и развития физической культуры, ее общественных и личностных функциях.

В число медико-биологических наук, изучаемых специалистами, входят: анатомия и физиология, биохимия и биомеханика, гигиена и спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж, а также физкультурно-оздоровительные технологии, реабилитация спортсменов после травм.

Общественные и гуманитарные науки включают: историю, экономическую теорию, социологию, педагогику, психологию, право, теорию управления.

Физическая культура и спорт как наука имеет свою специфику, исследует функции физического воспитания, физической и профессиональной подготовки, оздоровительной физической культуры, а также отдельных спортивно-педагогических видов двигательной активности.

В спорте как общественном явлении сформировались следующие основные виды деятельности: труд, образование, игра.

Труд включает спортивную деятельность, которая является занятием, сопряженным с затратой определенных физических и интеллектуальных усилий, что направлено на формирование и

проявление качеств и умений человека в условиях соревновательной деятельности.

Образовательный процесс содержит деятельность, направленную на усвоение знаний и опыта других. Обучение в спорте обращено на разучивание упражнений и спортивных действий, на формирование конкурентных способностей в условиях спортивных состязаний. Уровень развития спортивных качеств и двигательных умений — это результат тренировок, педагогического, психологического взаимодействия тренера и ученика.

Игра как мотив к деятельности происходит по взаимному согласию участников и правилам, установленным тем или иным спортивным сообществом. Один из ее признаков — непредсказуемость результатов спортивного поединка. Игры бывают имитационными (подражательными), состязательными (азартными), развлекающими, исследовательскими, учебными.

Спорт относится к социальной созидательной деятельности. Спортивные состязания носят характер конкуренции, борьбы за приоритеты, победу, которая отражает уровень развития личных качеств, умений и достоинств конкретного человека.

Теоретическое осмысление феномена спорта определило распространённое толкование его сущности с позиций философского, культурологического, педагогического, психологического, социального, медико-биологического знаний о развитии человека.

Например, культурологи рассматривают спорт как явление культуры, придерживаясь мнения, что спорт — это особая, самостоятельная деятельность, и относят его к физической деятельности. Такой подход нельзя считать обоснованным, так как он включает в себя не только телесно-двигательную деятельность, но и умственную, а также техническую. Физическая культура не предполагает состязательности, а спорт без состязательности немыслим.

Физической культурой можно заниматься в одиночку, без сопоставления своих результатов с показателями других, спорт — всегда общественная деятельность. Физическая и спортивная деятельность различаются и по существу. Главным видом в физической культуре является упражнение, в спорте — тренировка. Одна из функций физической культуры — подготовка к спорту как особому виду деятельности. Неправоммерно также рассматривать спорт и как вид производства. В условиях коммерциализации спорт — это вид производства зрелищных, рекламных, игорных услуг, средство достижения экономической прибыли. В коммерческих целях используют только сопутствующие явления: зрелищность, популярность состязаний и спортсменов, массовость.

Коммерческий спорт меняет свою социальную сущность, развитие спортивных качеств перестаёт быть целью деятельности человека, команды. Он превращается в условия производства специальных услуг, профессиональную сферу деятельности произво-

дителя этих услуг. Использование коммерческого спорта в научных целях для исследования потенциала человека является побочным, сопутствующим, не меняющим сущности спорта, но позволяющим оценивать человеческие возможности в экстремальных условиях его деятельности.

Спорт нельзя отнести к педагогической деятельности, однако педагогика присутствует в спорте, особенно на начальном этапе формирования спортсмена. Спортивная деятельность в своей основе относится к процессу тренировки и участию в состязаниях.

Социальная сущность спорта проявляется в его функциях. Спорт активно участвует в социализации личности, формировании ее статуса, положения в обществе, в подготовке людей к совместной деятельности. Спорт служит средством общения и регулирования совместной деятельности, средством отвлечения, отдыха, развлечения людей.

Человек, победив в каком-либо виде спорта, обеспечивает престиж, уважение, авторитет себе и своей общности, спортивному клубу, городу, нации, стране в целом. Его победа или поражение отождествляется с общностью, представителем которой он является.

Важная функция спорта — подготовка к самозащите. Основанием отнесения этой деятельности к спорту служит то, что понастоящему подготовить и уметь защитить себя можно только с помощью спортивных тренировок.

Спорт как состязательная деятельность с целью формирования и выявления высших достижений в телесно-двигательной, умственной и технической деятельности возникла на ранних этапах развития человека. Его источник — присущее людям стремление к первенству, обусловленное общественным характером их жизнедеятельности.

На отдельных этапах исторического развития спорт играл разную роль в жизни людей, в социальной сфере общества. Первоначально им занимались в свободное от основных занятий время, дни отдыха или по праздникам. Тогда он еще не был специальной деятельностью, не требовал какой-то отдельной подготовки. В дальнейшем к спортивным состязаниям стали специально готовиться. Спортом занимались представители господствующих классов. Они участвовали в спортивных тренировках с целью совершенствования двигательных навыков, качеств, умений.

В ходе развития спорта сложилась его стабильная структура, разделение на физические виды, в которых проявляются телесно-двигательные качества спортсменов, на мыслительные и технические виды, умение управлять животными, механизмами, машинами.

В различных общественно-экономических отношениях появились виды спорта для аристократов и народа. Во многих странах в

зависимости от исторических обстоятельств и среды обитания складывались национальные и региональные виды спорта. Постепенно выделились массовые виды спорта, которые использовались для отдыха, общения, удовольствия, улучшения здоровья, подготовки к самозащите. В дальнейшем сформировался специализированный спорт, целью которого стало достижение высоких результатов.

Вершина спортивного мастерства — спорт высших достижений. Одна из главных задач элитного, рекордного, профессионального спорта — завоевание призовых мест.

В течение многих лет спорт был любительским. Его развитие привело к тому, что подготовка к соревнованиям и сами состязания становились все более трудоемкими. Они требовали увеличения времени на тренировки, повышения интенсивности занятий, разработки индивидуальных программ.

Массовый любительский спорт остается средством отдыха, первичной подготовки и отбора молодежи для профессионального спорта. Спорт высших достижений стал профессией, а труд спортсмена — оплачиваемым.

Основная тенденция развития спорта — его интернационализация. В мире функционируют свыше двухсот международных спортивных объединений, главное из них — Международный олимпийский комитет (МОК).

1.2. Значение физической культуры и спорта в обществе

Ученых привлекает определенный интерес к сущности и структуре физической культуры, ее функционированию в системе общественно-экономического производства, а также к истории появления и развития термина «физическая культура».

Физическая культура как социальное явление существовала на протяжении всей истории человеческого общества, однако сам термин «физическая культура» появился в конце XIX в., а все связанное с ним выражалось в других понятиях. Ранее употреблялись такие выражения, как: *Physischen fahigkeiten* — физические способности, *Bodily Education* — физическое образование, *Gymnastic* — гимнастика.

Выдающиеся русские педагоги и ученые употребляли различные выражения, связанные с физической культурой. Например, К.Д. Ушинский часто пользовался понятиями «физическое воспитание» и «гимнастика», Н.Г. Чернышевский — «физические упражнения» и «гимнастика», П.Ф. Лесгафт и В.В. Гориневский — «физическое образование».

В других работах, затрагивавших проблемы всестороннего развития личности и укрепления здоровья человека, использовались

термины «гимнастика», «упражнения», «спорт», «физические способности личности».

Главной предпосылкой появления термина «физическая культура» было развитие и становление в XVIII — XIX вв. понятия «общая культура» человеческого общества.

Слово «культура» как самостоятельная лексическая единица стало употребляться в XVIII в. Ранее оно применялось в различных словосочетаниях: *cultura agri* — обработка почвы, возделывание земли; *cultura animi* — воспитание души; *culture juris* — выработка правил поведения; *cultura scientiae* — приобретение знаний, опытности; *cultura litterarum* — совершенствование письменности; *cultura lingue* — совершенствование языка, ассоциируясь с воспитанностью, просвещенностью, образованностью человека.

Мыслители XVIII в. отмечали, что физическое совершенство есть «культура вообще всех способностей», практически обеспечивающая выполнение «поставленной разумом цели». В XIX в. определилось понятие «физическая культура», которое объединило различные виды деятельности, направленные на укрепление здоровья человека, развитие и совершенствование его физических способностей.

Установление периода появления этого понятия является одной из актуальных задач истории физической культуры, так как в отечественной и зарубежной литературе по этому вопросу нет строго установленных исторических фактов.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007) дано толкование понятий «физическая культура», «профессиональный спорт» и др. Однако нет единства взглядов историков на строение физической культуры, ее виды, компоненты. В отечественной и зарубежной литературе, посвященной вопросам физической культуры, отмечаются следующие моменты:

- до сих пор нет общепризнанного определения физической культуры, во многих языках отсутствует общий термин для определения этой области деятельности;

- термин «физическая культура» принят для обозначения занятий физическим воспитанием и физическими упражнениями;

- в современной литературе понятие «физическая культура человека» отсутствует и вместо него используется понятие «спорт».

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» появился в Англии в конце XIX в. Спортсмен-профессионал по борьбе и поднятию тяжестей Е. Сандов основал в Лондоне школу «Physical Culture» («физическая культура»). С 1900 г. он издавал журнал под названием «Sandow's magazine of Physical Culture», в 1902 — 1904 гг. — «Sandow's magazine of Physical Culture and British Sport». Считают, что с этого момента появляется сло-

восочетание «физическая культура и спорт». Однако термин «физическая культура» в Англии распространения не получил. Здесь прочно вошло понятие «физическое образование».

В США, Германии и Франции в понятие «физическая культура» включались физическое образование и физическая тренировка.

В начале XX в. физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений или как физические ценности в воспитанной и развитой красоте тела.

В отечественной литературе имеется несколько точек зрения на период возникновения термина «физическая культура». Впервые этот термин прозвучал на съезде Всеовбуча в 1919 г. В 1924 г. председатель Спортинтерна Н.И. Подвойский отметил, что термин «физическая культура» введен для того, чтобы вытеснить другой термин «спортизация населения». Он подчеркивал, что «физическая культура» — неудачное определение, что правильнее будет — «физическое оздоровление».

В 1925 г. основан журнал «Теория и практика физической культуры», в котором публиковались научно-теоретические материалы о здоровье населения, охране труда, отдыхе, личной и общественной гигиене, естественных факторах природы, физических упражнениях.

В тот период в понятие о физической культуре входили такие частные определения, как: «крепость тела и крепость духа», «возделывание или развитие природы человека», «метод оздоровления, улучшения и обработки тела человека», «одно из мощных средств гармонического развития человеческой личности».

В настоящее время в мировой и отечественной литературе при определении понятия «физическая культура» (их более 600!) вкладывается самый различный смысл.

1.3. Взгляды ученых на структуру физической культуры и спорта

Разнообразие взглядов на определение физической культуры обусловило значительный разноречивый в выделении ее компонентов и в их соотношении между собой.

1. Физическую культуру рассматривают как совокупность материальных и духовных средств специфической физической деятельности, подчеркивают лишь ее предметную сторону и необоснованно исключают из нее личностные ценности.

2. Физическую культуру рассматривают через систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и уровень спортивных достижений, охватывая область общественной и личной гигиены, гигиены труда, быта и отдыха, а также используя естественные силы природы — солнце, воздух и воду.

3. В содержание предметных ценностей физической культуры необоснованно включают естественные силы природы. Если принять эту точку зрения, тогда и природу надо считать частью культуры. Однако естественные силы природы не являются творением рук человеческих, и поэтому их нельзя включать в понятие «средства физической культуры». Под средствами физической культуры понимают:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода и другая окружающая среда);
- медицинские и санитарно-гигиенические факторы.

Это не исключает возможность использования естественных сил природы в различных сферах человеческой деятельности, в том числе и в физическом воспитании.

Физическая культура как вид материальной культуры часто рассматривается не в полном объеме или с точки зрения специфических видов деятельности.

Так, философ Н.А.Пономарев отмечает, что содержанием физической культуры является производство, накопление, распределение, обмен и потребление физических культурных ценностей — силы, ловкости, выносливости, быстроты, заключенных в самом человеке. В данном случае автор характеризует лишь один из аспектов личной физической подготовленности человека, его физические качества. Исследуя физическую культуру в деятельном аспекте как специальный вид общественной деятельности, он видит в ней следующие составные части: физическое воспитание, профессиональную физическую подготовку, оздоровительную физкультуру и спорт.

Социолог М.С.Каган в качестве составных частей физической культуры видит отдельные специфические виды деятельности. Он отмечает, что физическая культура включает не только спорт и медицинскую практику (исправление «брака» самой природы и травм, получаемых человеком в ходе жизни), но и является совершенствованием дарованных человеку природой анатомо-физиологических качеств.

4. Физическую культуру понимают как вид человеческой деятельности. К примеру, социолог М.А.Якобсон в физической культуре выделяет следующие направления: спорт, физическое воспитание и массовую физическую культуру, т.е. физическую рекреацию, или деятельность в сфере досуга.

5. Составные части физической культуры рассматривают как физическое воспитание, спорт и физическую рекреацию. В компонентный состав физической культуры включают физкультурное движение, социально-техническое обеспечение.

6. Физическую культуру рассматривают как непроектно-производственную сферу, первое место в ней отводят идеям, второе — соци-

альным процессам, третье — технической оснащенности. Такое положение к выделению компонентов физической культуры с первичностью идеального — необоснованно.

Понятия «деятельность» и «культура» в данном случае представляют собой вид человеческой деятельности, каждый из которых в качестве подсистемы входит в свою вышестоящую систему, занимая в ней тот или иной уровень. Например, *физическое воспитание* — подсистема общего воспитания личности. Физическая подготовка военнослужащих как подсистема нижележащего уровня — специализированный процесс физического воспитания. *Физическая рекреация* является частью самостоятельной системы в сфере свободного времени и как культурно организованный отдых. *Физкультурное движение* — компонент общего, социального движения. Оно включает различные формы занятий физическими упражнениями и спортом. В этом движении принимают участие организаторы массовой физкультурно-спортивной работы, непосредственные участники тренировок, соревнований, массовых стартов и конкурсов, а также представители государственных и общественных учреждений, обеспечивающие этот процесс.

Таким образом, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация как специфические виды социальной деятельности структурно входят в систему физической культуры, являются ее составными частями. Физическая культура обеспечивает эти виды деятельности своими способами и средствами (материальной базой, разработанной теорией и методикой физического воспитания, спорта). Во многих документах отмечается, что *не воспитание является средством физической культуры, а физическая культура есть важное средство воспитания.*

В современных условиях физическая культура стала сферой «услуг», в ее состав включают физическое воспитание, спорт и различные формы активного отдыха. Для одних эти виды деятельности проявляются в форме забавы и развлечения, для других — в форме проведения досуга в сфере обслуживания. Для всех вместе физическая культура является непроизводительной сферой народного хозяйствования.

Появилось большое количество работ ученых, раскрывающих экономическую сущность физической культуры и спорта. Физическую культуру и спорт они рассматривают как компоненты более крупной системы — общества в целом — и отмечают, что к ним относятся добровольные спортивные общества, комитеты по физической культуре и спорту городов и муниципалитетов, спортивные клубы, спортивные федерации по видам спорта, советы спортивных обществ, фитнес-центры и др. В данном случае физическую культуру можно характеризовать в субъектно-объектном отношении, рассматривая ее в качестве подсистемы коллективных субъектов деятельности.

Следует отметить, что ценности физической культуры используются в различных видах деятельности в качестве способов и средств, выделяя следующие компоненты, обеспечивающие функционирование человеческого общества:

субъекты, когда каждый человек, группы людей, коллективы и общество направляют свою активность на познание, оценку и преобразование природы, общества и самих себя;

объекты, когда природа, общество, личность, в том числе физическое воспитание направлены на активную человеческую деятельность;

способы и средства, когда виды человеческой деятельности связаны с преобразованием природы, общества и человека, в том числе и с его физическим совершенствованием;

результат деятельности, когда вновь созданный продукт человеческого труда вливается в общую (значит и физическую) культуру общества, обогащая ее новыми ценностями.

Обозначим отдельные вопросы, в которых недостаточно исследованы ценностные аспекты физической культуры:

материальные ценности формируются не в сфере физической культуры, а в сфере деятельности, связанной со строительством спортивных комплексов, с оборудованием, инвентарем, т.е. преимущественно в сфере материального производства. После того как они созданы и по своему качеству отвечают современным стандартам, они становятся ценностями физической культуры;

физические ценности формируются не в сфере физической культуры, а в сфере самых различных видов человеческой деятельности, связанных с двигательной активностью. Целенаправленное и управляемое формирование двигательных навыков, физических качеств и возможностей организма осуществляется в процессе физического образования людей, занятий массовым и профессиональным спортом;

социальные ценности физической культуры способствуют отдыху, развлечению, соревнованию, формированию трудолюбия, достижению рекордов и побед;

психологические и духовные ценности формируются в процессе физического образования и занятий спортом.

Таким образом, вышеизложенные основные взгляды ученых на строение, компонентный состав и ценности физической культуры позволяют познать ее сущность и творчески использовать в профессиональной деятельности.

1.4. Основы научного познания феномена физической культуры и спорта

Практическая деятельность в области физической культуры и спорта тесно взаимодействует с теорией познания общественно-

экономических отношений. Познание в области физической культуры и спорта — это процесс получения знаний, умений и навыков, который включает:

предмет — научно-теоретические дисциплины по физической культуре и спорту, их взаимодействие;

субъект — спортивные федерации, спортсмены, тренеры, специалисты, средства массовой информации, любители физической культуры и спорта;

объект — спортивные сооружения, инвентарь, оборудование; закономерности, потребности и действия.

Проникновение этого феномена в различные слои общества, создание образной картины, воспроизводящей форму спортивного соперничества, красоты и эстетики движения тела человека, зрелищность, проявление психики и эмоций, создание материально-духовных ценностей, способы оздоровления — в этом и состоит сущность физической культуры и спорта.

Познанию феномена физической культуры и спорта предшествует определенная мировоззренческая культура, включающая:

общие взгляды на объект познания — можно ли изучить теорию и методику физической культуры и спорта;

познавательные основы — можно ли познать исторический опыт физической культуры и спорта, есть ли для этого у человека необходимые средства и способности;

осознание проблемы — ожидаемые результаты — будет ли это процесс оздоровления или установление рекорда в избранном виде спорта.

Познание физической культуры и спорта состоит из: объекта исследования — целесообразно ли изучить деятельность отдельного спортсмена, тренера, спортивной команды; выявить суть состояния этого феномена в России или в мировом сообществе, а также окружающей действительности жизнедеятельности спортсмена или команды; исследования субъекта — в каком направлении развивается, например, физическая культура подрастающего поколения.

Познание физической культуры и спорта складывается из самопознания личностью отдельных их разновидностей. Опираясь на знание, человек ориентируется в окружающем мире и постигает себя, организует, упорядочивает свою жизнедеятельность, осознает свои способности и возможности в их реализации в индивидуально построенной физической активности в конкретном виде спорта.

Целью познания в физической культуре и спорте является овладение учеником, студентом совокупностью двигательных актов в интересах их эффективного использования в условиях жизнедеятельности общества.

Исследуя проблему познания, история и философия науки о физической культуре и спорте сталкиваются с проблемой соотношения знания и веры. Вера как совокупность положений и знаний принимается без доказательств о единстве физического и духовно-нравственного развития человека. Основание веры — доверие к сведениям, информации о структуре, содержании, философии физической культуры и спорта, что определяет концепцию перспективных образовательных программ.

Движущей силой познания физической культуры и спорта являются оценка личностью проявления и развития инстинкта, имеющего осознанный характер. Человек стремится познать возможности положительного воздействия физических упражнений на организм, получить знания, которые могут ему обеспечить свободу выбора и использования избранного вида спорта или специальных упражнений для укрепления своего состояния здоровья и социального благополучия.

Потребности личности могут быть удовлетворены активной практической деятельностью на физкультурно-спортивных аренах, например, на боксерском ринге или на гимнастических снарядах. Практика становится результатом познания.

К средствам познания физической культуры и спорта личности относятся: органы чувств, воспринимающие внешнее воздействие (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус); внутренние органы; органы, отвечающие за положение тела в пространстве. К познавательным способностям относится деятельность мозга по обработке чувственных данных, формированию, хранению и воспроизводству мысленных образов действительности (мышление, память, воображение).

Процесс познания основывается на рассудочном и интуитивном мышлении.

Рассудочное мышление включает понятие, суждение и умозаключение о сущности конкретного понятия.

Понятие отражает существенные свойства предмета или явления в физической культуре и спорте, представляет собой сложное мысленное образование. С помощью понятий можно обобщать, расчленять на составные части, интерпретировать и по-разному истолковывать явления в физической культуре и спорте, например, при разучивании сложно-координационных упражнений.

Суждение основывается на высказывании, в котором отражается взаимосвязь предметов и явлений в сфере физической культуры и спорта, выраженных в понятиях. Суждения могут быть утвердительными, отрицательными, предположительными (гипотетическими) и проблематичными.

Умозаключение формирует умственное действие, выражающее возможную или реальную взаимосвязь суждений в физической культуре и спорте. Умозаключение позволяет выявлять новые, ча-

сто недоступные непосредственному восприятию связи и зависимости. Основными видами умозаключений являются:

индуктивные (индукция — наведение) — способ рассуждения от частного к общему;

дедуктивные (дедукция — выведение) — рассуждение от общего к частному.

Главным механизмом получения новых знаний в ходе рассуждений является логическая обработка имеющихся сведений, например, в какой последовательности выполнять элементы в фигурном катании на коньках.

Интуитивное мышление опирается на интуицию, т.е. способность человека давать знание о сущности предметов и явлений в сфере физической культуры и спорта непосредственным восприятием и отражением целостного явления. Его основными этапами является накопление имеющихся сведений о предмете, например, о физической культуре в первобытно-общинном обществе. Полученные знания перерабатываются автономно, независимо от внешней деятельности сознания. Происходит вызревание знаний и на каком-то этапе (во сне, в ходе физкультурно-спортивного действия) — озарение.

В теории и практике физической культуры и спорта сложились следующие виды познания:

предметно-деятельностный — познание направлено на предметы и процессы окружающей среды, деятельность спортсменов, тренеров, специалистов; отвечает на вопросы: что такое? Как действовать?;

ценностный — познание направлено на выявление значения предметов, процессов, действий спортсменов, тренеров, специалистов для удовлетворения потребностей; дает ценностную ориентацию потребностей человека и призван отвечать на вопросы: зачем? С какой целью?;

донаучный — познание возникает стихийно, самопроизвольно в ходе жизнедеятельности на основе здравого смысла, общечеловеческих норм мышления; носит рецептурно-процедурный, интуитивный характер, дает знание о том, как делать, как вести себя и в каком порядке, не объясняя, почему именно так и в таком порядке; обучение идет по принципу «делай, как я»;

вненаучный — познание физкультурно-спортивного феномена осуществляется на основе общественного признания вида духовной деятельности. Главная особенность — знание норм, правил, национальных обычаев и традиций, поведения людей; проявляется, например, в музыке, написанной для Олимпийских игр, в архитектуре стадионов, где футбол, хоккей, другие виды спорта становятся предметом массового зрелища;

научный — познание представляет собой вид духовного производства и деятельности, осуществляется профессионально подго-

товленными специалистами на основе разработанных методов, с использованием технических средств обучения; присуща доказательность, подтверждение фактами, логическими выводами, математическими расчетами.

1.5. Методология научного познания физической культуры и спорта

Методология научного познания включает совокупность педагогических, психологических, экономических, социальных, культурных и других познавательных взглядов на процесс научного исследования, а также средства и способы познания. Особенноностью научного познания является то, что оно совершается по разработанным методам, под которыми понимаются способы действия, необходимые для достижения цели.

Научная методология — учение о методах научного познания, познания объективных зависимостей и закономерностей в области физической культуры и спорта. Предметом познания является уровень сознательной или приписываемой упорядоченности познаваемой действительности в области физической культуры и спорта, целью познания становится использование или изменение этой упорядоченности.

Важной *методологической установкой* является определение значимости проблем, которые решает физкультурно-спортивная наука в стране и на мировом уровне. Например, наиболее важной проблемой для России является оздоровление подрастающего поколения средствами и методами физической культуры и спорта. На международном уровне — подготовка высококлассных спортсменов и завоевание медалей высокой пробы на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Гносеологическими методологическими установками являются проблемы познания биологического, физического и психологического потенциала личности в установлении новых мировых рекордов в спорте и оценка возможностей науки в этом процессе. Наука, опираясь на исторический опыт, исходит из того, что человек еще полностью не познан. Необходимо опираться на те принципы, которые составляют особенности научного познания — открытость и прозрачность. Любой научный факт, любая открытая наукой закономерность должны быть объективны и доступны проверке.

Немалую роль методология играет в процессе интерпретации результатов научного исследования. Суть ее состоит в том, что физкультурно-спортивная наука в ходе своего развития вырабатывает свой язык, язык специальных терминов, обозначений исследуемых предметов и процессов, язык формул, логических и математических исчислений. Его должны понимать не

только специалисты. Чтобы стать понятным в широких кругах социума, этот «ненаучный» язык должен истолковываться, интерпретироваться в понятиях обычной речи. Методология определяет обоснованность аксиом, исходных постулатов, уровни точности, достоверности.

Одной из функций методологии является обоснование допусков, ограничений и запретов. Они могут носить мировоззренческий характер. На основе общей методологии разрабатываются педагогические методы, формируется система научного поиска в сфере физической культуры и спорта.

Всеобщие методы познания в физической культуре и спорте составляют:

- методы чувственного познания;
- методы обобщения и обособления, которые проводятся по признакам сходства и различия;
- методы описания, отражения познаваемого в словесной или иллюстрированной форме;
- методы объяснения, раскрытия содержания или сущности познаваемого.

Эти методы могут быть:

причинно-следственными, когда объяснение дается указанием на причину познаваемого;

генетическими, когда сущность явления раскрывается через условия его происхождения;

функциональными, когда объяснение истолковывается через сущность роли познаваемого в общем процессе;

системными, когда учитывается место одиночного объекта в общей системе познания, и характер его развития раскрывается на основе характера системы познания.

Всеобщие методы познания охватывают интуитивные и рассудочные методы. *Интуитивные методы познания* предполагают озабоченность той или иной проблемой, раздумья или накопление сведений о способах ее решения, вызревание образных путей решения проблемы, догадки о способах апробации на практике или посредством теории проектирования социально-педагогических систем. Это механизм проб и ошибок. *Рассудочные методы познания* строятся на основе использования законов элементарной (формальной), или диалектической, логики. **Формальная логика** строится на законах: 1) тождества — высказывание должно совпадать само с собой; 2) противоречия — никакое суждение не может быть одновременно и истинным, и ложным; 3) исключения — из двух противоположных высказываний по одному и тому же предмету, в одно и то же время, в одном и том же отношении истинным может быть только одно; 4) достаточного основания — всякое принимаемое суждение должно быть надлежащим образом обосновано.

Всеобщие методы рассудочного познания включают в себя:

индукцию — метод исследования и способ рассуждения, когда общий вывод строится на основе частных умозаключений;

дедукцию — метод исследования, когда из общих представлений выводится частное понимание исследуемого явления;

анализ — расчленение познаваемого объекта на части, отдельные признаки, свойства с целью обособленного, как правило, углубленного их исследования;

синтез — соединение обособленно исследованных частей в единое целое;

аналогию — познание на основе сходства признаков изучаемого предмета с ранее познанными.

Всеобщий метод познания включает *диалектическую логику*. Диалектика — учение о взаимосвязи и развитии природы, общества и мышления. Всеобщими законами диалектики являются: 1) единство и борьба противоположностей; 2) переход количественных изменений в качественные; 3) отрицание отрицания.

1. Методологическая роль этих законов состоит в том, что познание рассматривается как противоборство знания и незнания, истинного познания и ложного, чувственного и логического. Познание кумулятивно, в нем происходит медленное, постепенное накопление знаний, которые, обобщаясь, порождают новое знание, выход познания на новый, более высокий уровень.

2. В познании физкультурно-спортивной деятельности действует закон перехода количественных изменений в качественные. Например, от количественного повторения элементов какого-либо упражнения зависит в итоге качественное выполнение заданного упражнения.

3. Познание осуществляется по закону отрицание отрицания. Новое знание всегда выступает как отрицание предыдущего. Это — диалектическое отрицание. Новое неполно отрицает старое знание, оно сохраняется в новом знании, но в преобразованном виде. Так, технические виды спорта возникли на основе развития техники, хотя физическая, тактическая, психологическая подготовка спортсмена является составной частью содержания классической физической культуры человека. Процесс познания идет по спирали. Человек вновь и вновь возвращается к пройденному, но на новом, более высоком качественном уровне. Начиная с чувственного, познание восходит к логическому, абстрактному восприятию. Для установления истинности оно проходит практическую проверку, апеллируя опять к чувственному восприятию полученных результатов.

В познании физической культуры и спорта используются принципы диалектики: 1) принцип всеобщей связи и взаимосвязи; 2) принцип развития.

В соответствии с этими принципами в познании осуществляется стремление исследовать всеобщую связь и взаимосвязь предметов и процессов, практикуется всесторонний подход к познаваемым объектам и предметам, которые исследуются в движении, развитии. Познание в физкультурно-спортивной деятельности включает такие категории диалектики, в которых исследуется взаимосвязь единичного, особенного и всеобщего, причины и следствия, возможность и действительность, необходимость и случайность, необходимость и свобода, сущность и явление, содержание и форма.

В физической культуре и спорте для получения знаний об объективных тенденциях и закономерностях используются эмпирические (наблюдение и эксперимент) методы разработки концепции познания, обработки и представления полученной информации, использования результатов научного исследования.

Эмпирические методы (опытные) позволяют получать первичную информацию прямым контактом с объектом посредством чувственного или приборного исследования. Они составляют основу практической физкультурно-спортивной науки и подразделяются на наблюдение, эксперимент и моделирование.

Наблюдение — это восприятие объекта посредством органов чувств прямо (чувственное восприятие объекта) или косвенно (с использованием технических средств).

Научное наблюдение характеризуется преднамеренностью, целесообразностью, специальной организацией, проводится по особым планам со строгой документацией его хода и результатов (основные документы: дневники, протоколы, карточки наблюдения), может быть свободным и формализованным (стандартизованным), т.е. проводимым по тем или иным признакам (индикаторам), внешним и включенным (когда наблюдатель находится среди наблюдаемых), открытым и скрытым, одноразовым и длительным.

Особым видом наблюдения в спорте является **измерение** — определение количественных характеристик наблюдаемого объекта. Измерения бывают двух видов: 1) абсолютными — сопоставление измеряемого объекта с принятыми мерами; 2) относительными — сопоставление объекта измерения с самим собой.

Достоинством наблюдения являются его непосредственная достоверность, сравнительная простота, дешевизна, возможность познания спонтанных, случайных событий, недостатком — наблюдение фиксирует только то, что есть в данный момент и в данном месте, результаты наблюдения в большой степени зависят от наблюдателя, его нельзя повторить и проверить. Повторное наблюдение дает уже другие результаты, так как предмет наблюдения постоянно меняется. Главное требование к наблюдению — точность и объективность, что достигается привлечением нескольких наблюдателей за одним и тем же объектом с последующим сопоставлением их результатов.

Другим видом наблюдения является тестирование — исследование посредством проб, испытаний. Результаты его сопоставляются с нормой или средними показателями при групповом тестировании.

Эксперимент — эмпирический метод познания явлений и процессов физкультурно-спортивной действительности путем активного воздействия на них через создание или изменение условий. Эксперимент требует измерения состояния объекта до его проведения, в ходе его и по окончании. Эксперименты бывают: 1) естественными, когда условия возникают и изменяются сами собой; 2) лабораторными, когда они проводятся в особых, искусственно создаваемых условиях, или когда условия изменяют сознательно, целенаправленно.

Достоинство эксперимента — активное воздействие на объект, что дает возможность точного определения зависимостей исследуемого процесса от условий. Эксперимент можно повторять, используя один и тот же или одинаковый объект и создавая одинаковые условия воздействия на него, что значительно увеличивает степень объективности результатов исследования. Главное требование к эксперименту — чистота, исключение воздействия, каких-либо побочных, не предвиденных замыслом исследования условий. Если это невозможно — надо обеспечить точный учет этих воздействий.

Недостатки эксперимента состоят в том, что его нельзя использовать при исследовании событий прошлого, а также с участием больших контингентов, при исследовании масштабных общественных событий.

Еще один эмпирический метод исследования — *моделирование*, замена исследуемого объекта воспроизводящим его устройством или процессом — моделью. Это делается в том случае, когда исследование объекта в натуре невозможно.

Главное условие моделирования — обеспечение подобия модели оригиналу, точное воспроизведение пропорций, материала и условий функционирования. Точно воспроизвести оригинал невозможно, при моделировании присутствует известная недостоверность. Модели могут быть пространственными (макеты), физическими (при исследовании материалов, механических процессов), биологическими (с использованием спортсменов, обучаемых).

Эксперименты и моделирование бывают: 1) поисковыми, предполагающими обнаружение новых свойств, новых связей и явлений в процессе исследования; 2) проверочными, когда эксперимент и модель используются для проверки тех или иных расчетов, для контроля точности измерений. Используются и демонстрационные модели для пояснения происходящих процессов или в учебных целях.

1.6. Теоретические методы познания, используемые в физической культуре и спорте

Теоретические методы познания — это методы использования в процессе познания логически упорядоченных мыслительных действий. Цель — совершенствование теории физической культуры и спорта, раскрывающей совокупность логически связанных в определенную целостность теоретико-методологических воззрений.

Научное познание физической культуры и спорта опирается на познание сущности исследуемых явлений, внутренних, глубинных ее сторон. Формой познания выступает понятие, методами формирования которого являются теоретическое обобщение, абстрагирование и формализация. *Теоретическое обобщение* представляет собой физкультурно-спортивный процесс через выяснение общих черт и познаваемых явлений.

Важным элементом познания сущности физической культуры и спорта является *абстрагирование*. Высшая ступень абстрагирования — *идеализация* — мысленное построение объектов и образований, например, понятия «мертвая точка» и «второе дыхание» в легкой атлетике; «центр тяжести» и «точка опоры» в биомеханике. Идеализация теоретических понятий позволяет выйти на сущность более глубокого порядка, оперировать мысленными, иногда мнимыми, фактически несуществующими образованиями, не принимать в расчет приводящих обстоятельств.

Формализация — применение знака как заменителя понятия, суть которой состоит в отвлечении от словесного выражения, в замене его знаками — символами. Ими могут быть буквенные и другие знаковые обозначения понятий, графики, диаграммы (например, в перспективном планировании тренировок и соревнований). Формализация дает возможность глубокого проникновения в связи явлений и процессов физической культуры и спорта, позволяет отвлекаться от конкретного содержания символов, осуществлять логические операции с ними, выявлять многообразие связей между явлениями и процессами, стоящими за символами.

Рассуждения об объектах, их свойствах и отношениях заменяются действиями со знаками посредством различных формул и моделей. При этом методе обнаруживаются связи и отношения, недоступные для познания с использованием других методов. Велика роль формализации в исследовании спорта высших достижений, например, в прыжках с шестом, где используется математика, как одно из важнейших средств развития науки. Формализация открывает путь для определения научного языка в системе физкультурно-спортивных знаний, включающих язык научных понятий, терминов, символов, формул, математических выражений (тезаурус в системе физической культуры и спорта).

Формирование понятий в ходе обработки эмпирической информации открывает научный путь познания объективных законов, всеобщих, необходимых устойчивых связей и зависимостей, обеспечивающих упорядоченность функционирования физкультурно-спортивной действительности. Достигается это логическими действиями с понятиями, основные из которых:

интеграция — объединение, сложение понятий в более широкие;

интерпретация — истолкование понятий разложением общих, широких на более узкие, частные;

операционализация — придание качественному содержанию понятий количественного значения.

Теоретическими *методами выявления закономерных связей и зависимостей* выступают классификация, систематизация и типология.

Классификация состоит в обобщении, нахождении общих признаков в исследуемых предметах, процессах и явлениях. Осуществляется она по признаку сравнения некоторых видов спорта. В результате обобщения создаются группировки, классы. Значение классификации состоит в том, что посредством ее устанавливаются связи, обнаруживается определенный порядок в изначальном хаосе представлений об исследуемом явлении. В физкультурно-спортивной науке используется кластерный анализ, который исследует признаки классификации.

Систематизация — метод выявления взаимосвязей в целостных объектах. Система — объединение элементов, в ходе совместного действия которых она приобретает новые качества. Основу построения системы составляют системообразующая и системо-наполняющая функции, которые позволяют выделить ее из окружающей среды, определить элементы и движущие силы.

Типология — метод обобщения информации по специально разработанному признаку.

Важным *методом теоретической обработки полученной информации* является структурно-функциональный анализ. *Структура* — совокупность устойчивых связей, обеспечивающих целостность познаваемого объекта. Основа структуры — это функции составляющих его элементов, их взаимодействие. *Метод структурно-функционального анализа* используется в исследовании элементов определенного целостного объекта, в выявлении их функций. Цель анализа — изучение взаимодействия структурных элементов, что дает возможность познания взаимозависимостей, закономерностей существования и функционирования познаваемого явления.

В физкультурно-спортивных исследованиях применяются методы получения новых знаний путем мыслительных действий, происходящих без дополнительного получения эмпирических данных. Суть их заключается в логической переработке имеющихся

знаний. К ним относятся методы: экстраполяции и интерполяции, мысленного эксперимента, гипотетико-дедуктивный, математической статистики, экспертные оценки и «мозговая атака», провоцируемое творчество.

Методы экстраполяции и интерполяции представляют собой перенос полученных в определенных условиях знаний на другие условия и другие объекты. Основанием этого служит то обстоятельство, что объективные законы, постигаемые в научном познании, действуют как тенденция. Экстраполяция и интерполяция представляют собой мысленное, графическое, математическое отражение тенденции в будущее или в прошлое, распространение знаний на другие сферы общественного развития. Близкими к ним являются методы определения условий исторического развития физической культуры и спорта в логическом строю той или иной системы знаний, полученные на основе закона о единстве исторического и логического методов актуализации, мысленного представления во всей целостности процессов прошлого развития общества.

Метод мысленного эксперимента в физической культуре и спорте строится на основе мысленного моделирования, под которым понимается создание мысленной модели предмета исследования. В отдельных видах спорта ученые часто прибегают к математическому моделированию, созданию математических моделей. Компьютерная техника сделала эти модели зримыми. Суть мысленного эксперимента состоит в определении соответствующей модели с учетом реальных условий, в отслеживании ее состояния в зависимости от избранной логики развития. Активно используется «метод сценариев», разработки мысленных моделей поведения исследуемого процесса (например, спортивного состязания в баскетболе) в зависимости от поведения сторон. Вырабатывается система контрдействий в ответ на то или иное действие соперника.

Гипотетико-дедуктивный метод заключается в выдвижении и подтверждении гипотез, предложений о связи явлений. Гипотезы обычно формулируются интуитивно, иногда используются и методы восхождения от конкретного к абстрактному. Гипотеза рассматривается как общее положение, которое определяет сущность научного поиска и научных выводов. Если выводы подтверждаются эмпирическими или теоретическими результатами исследования, гипотеза считается обоснованной и принимается за истину.

В физкультурно-спортивных исследованиях часто применяются *методы математической статистики*. В основе их лежит теория вероятностей, которая дает возможность получить объективное знание о процессах с множеством случайных факторов, особенно при анкетировании большого количества респондентов. Корреляционный анализ, дающий возможность определить взаимозависимость, показывает эффективность действий двух и более

участников процесса; факторный анализ, с помощью которого определяется ведущее значение того или иного фактора, когда в процессе участвует множество действующих сил, представляет мощное средство формирования и обоснования теоретических аспектов построения физической культуры человека.

Назначение *методов экспертных оценок* и «*мозговой атаки*» состоит в использовании опыта, знаний специалистов из различных областей познания и практической деятельности. Экспертная оценка во многих случаях определяет успех принимаемых решений, повышает объективность оценки результатов познания, сопоставления их с условием знаний других исследователей и практиков.

Процедура «мозговой атаки» похожа на процедуру экспертной оценки, разница лишь в том, что предметом ее анализа являются методы, способы решения проблемы, возможные результаты ее решения.

Суть *методов провоцируемого творчества* состоит в тенденции восприятия нового положения, к которому относятся с недоверием, т.е. процедура строится на обсуждении какого-либо спорного положения или проблемы, имеющей перспективу и необходимость в своем развитии.

Научное исследование в физической культуре и спорте заключается в выработке знаний об объективных тенденциях развития, закономерностях и законах природы, общества, о принципах политики в сфере физической культуры и спорта, физкультурного образования, развития любого социального процесса. Научное исследование состоит из трех этапов: подготовительного, основного и заключительного.

На *подготовительном этапе* разрабатывается концепция исследования, определяется инструментарий, осуществляется подбор и подготовка кадрового обеспечения. Концепция — это замысел исследования, состоящий из уяснения проблемной ситуации, постановки проблемы, определения цели, задач, формирования гипотезы, определения о выборе методов исследования. Проблемная ситуация — это практические или познавательные затруднения, проистекающие из недостатка знаний и опыта научной деятельности. На ее основе формируются задачи исследования. За этим следуют поиски подходов к их решению, составляется реферативный обзор литературы по проблеме, выясняется, что известно, что не известно, определяется знание о незнании, формируется гипотеза, предположение о том, как обеспечить достижение цели, выбираются или разрабатываются методы исследования, определяются этапы достижения цели исследования.

Следующий шаг — подбор, разработка и размножение инструментария, средств исследования. Важную роль в научном исследовании играют средства измерения — индикаторы (признаки изучаемого объекта, которым можно придать коли-

чественное выражение). Основные требования к инструментарию — простота, доступность использования, разрешительная способность, от которой зависит точность измерения, возможность математической обработки результатов. Инструментарий должен соответствовать объекту, предмету, целям исследования, не выдавать ненужной в данном исследовании избыточной информации, не пропускать информационных показателей. При необходимости осуществляется подбор и подготовка (обучение, инструктаж) персонала исследователей (сборщиков информации, вычислителей).

Основной этап исследования — получение, сбор и хранение информации. Составляются планы, графики, проекты отчетной документации, проводятся экономические расчеты. Определяются объект и предмет исследования, их количественные показатели. Исследование может быть сплошным, когда исследуется объект в целом, либо выборочным, когда исследуется часть объекта. Они могут быть случайными, пропорциональными и квотными.

На *завершающем этапе* ведется обработка информации, которая начинается с выбраковки, проверки на достоверность, полноту. Проводится логическая обработка: классификация, систематизация, распределение по разделам, математическая обработка, подготовка к представлению в виде научных отчетов, диссертаций, публикаций. Результат может быть представлен в словесной, наглядной и модельной форме. Словесная форма — это перевод результатов исследования с языка науки на обычный, разговорный язык (описание, объяснение, расшифровка используемых в формулах символов, знаков). Результаты исследования отражаются в наглядной форме: таблицах, графиках, диаграммах, моделях. Модельное отображение должно быть кратким, наглядным, понятным, представлять как структуру, так и динамику связей, зависимостей, процессов. Методический смысл отображения состоит в том, что оно облегчает понимание и использование научного знания.

Завершается исследование построением теоретических основ, т.е. все приводится в систему, совокупность знаний об объективных связях и зависимостях исследуемого явления. В структуре теоретических основ различают «ядро», суть которого заключается в определении тенденций или закономерных связей, выявленных в ходе исследования. Ближайшую «оболочку» составляют факты, доказательства, подтверждающие закономерность, ее объективный характер. Внешнюю «оболочку» составляет определение области действия закономерности, закономерных связей. Теория может содержать и следствия, вытекающие из обнаруженной закономерности, перечень областей научного применения, возможности дальнейших исследований данной предметной области.

Таким образом, построение теоретических основ развития физической культуры и спорта складывается из содержания всех сторон предмета исследования, выявления закономерностей или закономерных связей, обоснования, описания области действия, возможных следствий.

1.7. Физическая культура и спорт в формировании гуманных ценностей

Для физической культуры характерны предметная и личностная формы, которые проявляются:

в научно-познавательной деятельности — совокупность знаний о природе, обществе, человеке и о способах претворения этих знаний в физическом воспитании, учебно-тренировочном процессе и соревнованиях по различным видам спорта, в занятиях физическими упражнениями;

в ценностно-ориентационной деятельности — политические, нравственные, эстетические и другие духовные ценности, определяющие нормы поведения спортсменов в сфере физического воспитания, массового и профессионального спорта;

в проективной деятельности — проекты (модели) физически совершенного человека будущего, модели победителей спортивных соревнований и их предполагаемых достижений, проекты спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.

Совокупность научных знаний в области физической культуры воплощается в обобщающих, частных и смежных дисциплинах: истории, социологии, экономике физической культуры, теории и методике физического воспитания, теоретических основах спортивной тренировки, теории управления физкультурным движением в стране, маркетинге, логистике, рекламе, теоретических и методических разработках по отдельным видам спорта, физических упражнениях в разных сферах человеческой деятельности.

Профессиональные дисциплины связаны с анатомией, физиологией, психологией, гигиеной и многими другими отраслями научных знаний. Эти и другие дисциплины отражены в государственном стандарте образования и включены в учебные планы вузов.

Специфически характерным для физической культуры является выделение ее компонентов по критерию соответствия видам деятельности: массовой физической, спортивной и лечебной физической культуре, физкультурно-оздоровительному сервису, техническим и экстремальным видам спорта. Эти виды физической культуры связаны с физическим развитием человека, укреплением его здоровья. В мировой и отечественной литературе используются понятия «спортивная культура» и «спортивный интеллект».

Под массовой физической культурой понимается специфический результат человеческой деятельности, способ и средство ее последующего процесса по созданию необходимых материальных и духовных ценностей, а также обучению и воспитанию людей. Это воплощается в предметной и личностной форме, удовлетворяет объективную потребность общества во всесторонне гармонически и физически развитых людях и обеспечивает их готовность к труду и защите Родины.

Личностные ценности массовой физической культуры создаются в сфере обучения и воспитания, активного процесса физической тренировки в свободное время и участия человека в массовых соревнованиях, наиболее простых и доступных видах спорта с прикладной направленностью, повседневной трудовой деятельностью.

К ценностям относятся крепкое здоровье, оптимальный уровень развития физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей, определенный минимум знаний о своих физических возможностях, об идеале гармонично физически развитого человека, о способах его достижения.

Спортивная культура есть специфический результат человеческой деятельности, способ и средство по созданию первоклассных материально-технических средств занятием спортом, разработке современной теории спорта и формированию высшего спортивного мастерства у наиболее талантливой молодежи. Спортивная культура воплощается в самых совершенных ценностях предметной и личностной формы. Она удовлетворяет объективную потребность общества в развитии массового спорта, повышении спортивного мастерства ведущих спортсменов.

К *предметным ценностям спортивной культуры* следует отнести дворцы спорта, спортивные комплексы, стадионы, бассейны, оборудование, инвентарь, спортивную одежду и обувь, а также научно-исследовательские институты, институты физической культуры. Эти ценности реализуются в учебно-тренировочном процессе, персонифицируясь с личностью спортсмена и тренера, в совокупности знаний о физических и духовных возможностях спортсмена, в модели спортивной формы как состоянии для достижения высшего результата на соревнованиях и способах достижения этого результата.

Огромное социальное значение для общества имеет *спорт высших достижений*, так как высший уровень развития физических и духовных сил становится как бы идеалом, к которому стремится человек.

В современных условиях спорт высших достижений и профессиональный спорт — это один из способов, который позволяет открыть путь к расширению границ человеческих двигательных возможностей.

Зрелищность, огромная привлекательная сила процесса состязаний, образа самого спортсмена, который становится идеалом для многих представителей молодежи, сопереживание вместе со спортсменами хода спортивной борьбы становятся мощным призывом к личности быть сильным, честным, справедливым, благородным.

Лечебная физическая культура (ЛФК) направлена на профилактику и лечение различных заболеваний, производственных и спортивных травм. Для этого применяются специально созданные материально-технические средства, теоретические разработки по использованию ценностей физической культуры в медицинской практике — в поликлиниках, больницах, диспансерах, санаториях, фитнес-клубах, салонах красоты и т. п.

Процесс производства материальных и духовных ценностей физической культуры в предметной форме, организация массовой работы по физическому воспитанию и спорту обеспечивается управлением:

политическим — государственными, региональными и местными органами власти;

административно-хозяйственным — административными органами ведомств, образовательных и иных учреждений;

специальным — Олимпийским комитетом России, советами добровольных спортивных обществ, спортивных клубов, спортивных федераций.

Таким образом, физическая культура и спорт участвуют в формировании физических способностей, содействуют воспитанию социальной активности человека.

1.8. Концептуальные основы физкультурно-спортивного образования в современной России

Для современного мира, как отмечают философы, историки, социологи и культурологи, все более характерным становится динамизм — высокие темпы и уровень изменений общественного развития. Стремительно растет объем информации, внедряются высокие технологии, меняются государственные образовательные стандарты, изменяя общественное мнение.

Умение быстро и продуктивно включаться в эти изменения становится актуальной проблемой. Это означает, что имеется свобода выбора в физкультурно-спортивном образовании, где возможны риски. Найти свою образовательную нишу — значит идти на риск, искать и быть готовым реализовать свой шанс в достижении успеха.

Эффективное физкультурно-спортивное образование представляет возможность для формирования востребованной обществом жизнеспособной и успешной личности.

Концептуальные направления физкультурно-спортивного образования способствуют уточнению теоретической базы обучения в новых условиях. Они опираются на следующие п р и н ц и п ы:

- человек как целостное социобиологическое существо совершенствует свое интеллектуальное, нравственное, гражданское, практическое и физическое бытие;

- человек потенциально способен осваивать ценности физической культуры и спорта;

- человек способен действовать в условиях самоопределения и самопостроения как личность средствами физической культуры и спорта;

- современное мышление человека можно определить, используя логику научного познания, логику мышления гуманитарного типа, свободу выбора и меру ответственности за этот выбор;

- человек способен использовать все формы физической культуры и спорта как потенциал эффективного образования.

Знание концептуальных направлений физкультурно-спортивного образования объясняется следующими положениями:

- интенсивной социальной, экологической, национально-этнической ситуациями в современном мире, требующими высокого потенциала здоровья человека;

- недостаточно высокой оценкой в социальной практике о роли физической культуры и спорта как влиятельного фактора формирования личности и укрепления здоровья;

- недостаточной мотивацией молодежи занятиями физическими упражнениями, поэтому оздоровительные ценности физической культуры и спорта подвергаются сомнению или отрицанию;

- противоречиями между массовым спортом и спортом высших достижений, который приобретает все более элитарный характер;

- второстепенной ролью, которая отводится занятиям физическими упражнениями и спортивной деятельностью в вузах.

Студенты подвергаются стрессам и информационным перегрузкам. Малая физическая активность снижает их работоспособность, повышает уровень заболеваемости. Слабая физическая подготовка снижает потенциал жизнеспособности студента. Физическая культура с позиции педагогики направлена на формирование нравственно-волевого, духовно развитого, физически активного, социально адаптированного и психологически устойчивого студента. Жизнеспособный студент самостоятельно решает проблемы, которыми его озадачивает жизнь. Ему присуща гражданская ответственность, он готов защищать свои права и добросовестно выполнять обязанности.

Физическая культура как составная часть общей культуры представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей,

создаваемых и используемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Спорт как часть общей культуры в своей структуре имеет следующие компоненты ценностей:

общекультурный — процессы социального, правового, экономического, политического, информационного и образовательного пространства;

социально-психологический — уровень взаимоотношений, который выстраивается по принципам: «педагог — студент», «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортивный коллектив»;

специфический — самореализация и повышение социального престижа личности в обществе путем достижения высоких результатов, победы, рекорда.

Целью физкультурно-спортивного образования в вузе является приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование у них знаний, двигательных умений и навыков.

Задачами физкультурно-спортивного образования в вузе являются:

- использование ценностного потенциала физической культуры и спорта как средство формирования личности;
- формирование у студентов мотивации, интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, восприятие стиля жизни как неотъемлемой части своей жизнедеятельности;
- использование возможностей физической культуры и спорта в формировании здоровья студентов.

Физкультурно-спортивное образование должно быть ориентировано на любого студента, независимо от уровня его подготовленности.

Студент сам определяет физкультурно-спортивную ориентацию, педагог или тренер оказывают помощь.

Содержание физкультурно-спортивного образования в вузе включает:

- формирование культуры личности, овладение техникой упражнений, развитие специальных качеств, участие в соревнованиях, воспитание нравственного поведения на спортивных аренах;
- своевременное формирование мышечной системы студента, предотвращающее дисбаланс в ее развитии, для того, чтобы неправильное формирование мышечной системы не привело к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника, профилактика травматизма;
- своевременное развитие у студентов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, ловкость и надежность в экстремальных ситуациях, ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды;

– овладение студентами методами обучения и тренировки для физического самовоспитания, выбора режимов двигательной активности;

– овладение студентами рациональной техникой жизненно важных локомоций, особенностей возрастной эволюции для активного противодействия явлениям преждевременного старения и обеспечения требуемого уровня физической активности.

Концептуальные направления физкультурно-спортивного образования осуществляются в следующих процессах:

– при разработке новых образовательных программ (тренировочных, оздоровительно-тренировочных, кондиционно-тренировочных, разноуровневых, авторских, вариативных);

– при создании разносторонней среды (спортивных клубов, секций по видам спорта и с обязательным учебно-тренировочным процессом вне расписания учебных занятий);

– при использовании новых форм образовательного процесса (учебно-тренировочных занятий, матчевых встреч, спортивных праздников, соревнований, олимпиад, викторин, библиотечного фонда).

Процесс освоения ценностей физической культуры и спорта происходит в учебных группах, в условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной форме.

Физкультурно-спортивное образование целесообразно интегрировать в образовательный процесс. Для студентов возможны индивидуальные программы, экстернат — для особо одаренных.

Педагог (тренер) должен находиться в процессе непрерывного саморазвития, творчески разрабатывая и реализуя обучающие учебно-тренировочные программы.

Модель учебной дисциплины «Физическая культура» должна строиться с учетом общепринятой методологии.

Цель учебной дисциплины — формирование физкультурно-спортивной культуры личности. В ее содержание входят:

теоретическая часть, включающая получение знаний об истории становления и развития теории физической культуры и спорта, об основах методики медицинского, психологического, кондиционного контроля и самоконтроля;

практическая часть, включающая общую физическую, специальную, тактическую и техническую подготовку; соревновательную деятельность;

контрольно-нормативная часть, состоящая из оценок теоретических знаний, и практических двигательных умений и навыков на уровне требований учебной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» должна:

– создавать организационно-педагогические условия吸引力的 для студентов содержанием учебных занятий;

- обеспечивать соответствие обучающихся и тренирующих воздействий на занятиях особенностям возрастного развития, моторики и психики обучаемых, их интересам;
- способствовать активному и системному использованию новейших технологий воспитания студентов;
- предоставлять возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и других ценностей личности;
- стимулировать разработку и создание принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих использование современных технологий воспитания, оснащать диагностическими и тренажерными комплексами, системами оперативного контроля за здоровьем занимающихся.

Концепция физкультурно-спортивного образования позволит приблизиться к решению главной задачи — предоставлению возможности каждому человеку в обществе чувствовать себя уверенно, защищенно, компетентно формировать и сберегать свое физическое, духовное и нравственное здоровье. В развитии концепции важным документом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ является Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006—2015 годы». Ее основные идеи — создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Это означает: 1) развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства; 2) создание и внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков; 3) внедрение новых научных и методических разработок в области спорта высших достижений; 4) развитие материально-технической базы спорта высших достижений, в том числе для подготовки олимпийского резерва. Цели, задачи и основные мероприятия Программы органично сочетаются с основными задачами государства в сфере образования, определенными Национальной доктриной образования в Российской Федерации и одобренными Правительством РФ (распоряжение от 29.12.2001 № 1756-р), среди которых — всесторонняя забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

1.9. Инновационные технологии в системе физкультурно-спортивного образования

Современные условия жизнедеятельности человека — это интенсивная трудовая, образовательная и общественная деятельность.

На них воздействуют отрицательные факторы окружающей среды, эмоционально-стрессовые нагрузки в обществе, технический прогресс, социально-экономические катаклизмы. Поведение молодежи становится агрессивным, что вызывает появление новых социальных, психологических, духовно-нравственных и физических воздействий на человека.

В новых условиях физические упражнения по своему воздействию на человека подразделяются по следующим критериям:

- биомеханической структуре движений (циклические и ациклические);
- проявлению физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, координации);
- особенностям локомоций;
- мощности выполняемой работы, преобладающему источнику энергии, уровню энерготрат;
- характеру регламентации нагрузки;
- объему активной мышечной массы;
- характеру мышечной работы.

Физические упражнения рассматриваются по степени их исторического использования в системе оздоровительной физической культуры и спорта, т.е. как инновационное средство физкультурно-спортивного образования, сохранения здоровья, психологического состояния и социальной активности человека.

Построение современных программ оздоровительной физической культуры, активного спорта предусматривает использование технологии (форм, средств и методов), влияющей на жизнеобеспечивающие функциональные системы человеческого организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную.

Индивидуально направленное, комплексное, тренирующее воздействие физических нагрузок на функциональные системы организма позволяет поддерживать здоровье человека на оптимальном уровне его развития. Путь достижения этого феномена в развитии человека исключительно труден, но возможен.

Физическая активность — инструмент общего социально-психологического развития человека, даже с любыми отклонениями от нормы в состоянии здоровья, независимо от возраста и характера психоэмоциональных и физических ограничений. Физические воздействия на человека в системе образования, реабилитации, труда, отдыха предусматривают развитие, восстановление или компенсацию, развитие или совершенствование утраченных или нарушенных функций. Это означает целенаправленный психолого-педагогический процесс, возможность достичь оптимального физического и социального уровня с учетом интересов и потребностей студентов.

Технология физкультурно-оздоровительной активности предусматривает следующие группы упражнений:

- дыхательные, развивающие подвижность в суставах;
- формирующие навыки сохранения правильной осанки;
- увеличивающие силу сопротивления;
- с предметами, в равновесии и асимметричные;
- игровые и специально-прикладные;
- с заданным результатом.

Упражнения можно выполнять на суше и в воде, коллективно и индивидуально, под руководством педагога, а также самостоятельно.

Физкультурно-оздоровительные упражнения делят на группы по степени их воздействия на организм человека, показателям конечного результата, характеризующего эффективность решаемых педагогических задач на конкретном этапе обучения и тренировки.

Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования, оздоровления студентов — одна из основных задач развития учебных планов и программ вуза. Чтобы повысить управление в системе физкультурно-спортивного образования, преподавателям необходимо проводить научные исследования и внедрять в практику положительный опыт.

Физическую культуру студента необходимо трактовать не только как совокупность физических качеств личности, но и как определенный стиль жизни. Решающим фактором укрепления здоровья является позиция самого студента, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Отсюда вытекает сущность концепции по формированию ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый стиль жизни, который становится основой современного общества.

Развитие инновационных средств физической активности вызвано определенным социокультурным запросом, так как уже сложилась определенная мотивация к тому или иному типу физкультурно-оздоровительной работы и спортивной деятельности.

Интеграция различных форм и средств с использованием физических упражнений может эффективно развиваться в вузе в рамках самостоятельных и массовых комплексных мероприятий. Надо включать инновационные средства в учебные программы, готовить преподавателей, пропагандировать все формы физической активности, разрабатывать и внедрять методическую литературу, а также осуществлять материально-техническое обеспечение, проводить научно-исследовательскую работу по проблемам эффективности инновационных средств физической культуры и спорта.

Примером может служить следующая инновационная физкультурно-спортивная активность студентов:

классическая аэробика — комплекс упражнений, сочетающий шаговые, общеразвивающие упражнения и танцевальные действия, выполняемый под музыку, направленный на формирование аэробной выносливости, координации движений;

силовая аэробика — комплекс упражнений классической аэробики, выполняемый с гантелями, мини-штангами, резиновыми амортизаторами, эспандерами, гимнастическими палками, направленный на формирование анаэробной выносливости, силы, координации движений;

степ-аэробика — ритмичная ходьба (степ-тренировка) с использованием степ-платформы под музыку, с частым изменением ритма и движений, направленная на формирование общей выносливости, коррекции веса, формы голени, бедер, ягодиц, а также на лечение артрита.

Культивирование новых видов физической активности среди студентов связано с развитием спортивно-оздоровительной работы, наличием значительного количества коммерческих клубов по различным видам спорта и оздоровительным системам, деятельностью «персональных тренеров», организацией семейного спорта, адаптацией программ занятий к конкретным специальным группам, сближением деятельности спортивно-оздоровительных клубов, медицинских и социально-психологических учреждений.

В настоящее время значительно изменился стиль жизни молодежи. Новый образ их жизнедеятельности способствует достижению физического и духовного развития, улучшению самочувствия, психического и физического здоровья.

Новый подход к физической активности позволяет все большему количеству молодых людей вводить занятия физическими упражнениями в свой распорядок дня, используя в качестве средства развития, лечения от болезней или как профилактическое средство.

Контрольные вопросы и задания

1. В чем заключается сущность концептуальных направлений физкультурно-спортивного образования в России?
2. Какие инновационные технологии используются в настоящее время в системе физкультурно-спортивного образования?
3. Назовите основные этапы развития физической культуры.
4. Расскажите о спорте, его сущности и основных функциях.
5. Каковы сущность и содержание научного познания физической культуры и спорта?
6. В чем заключается значение и роль физкультурно-спортивной науки и перспективы ее развития?
7. Дайте краткую характеристику теоретическим методам, используемым в физической культуре и спорте.
8. Как эволюционировал термин «физическая культура»?
9. Расскажите о взглядах ученых на структуру физической культуры.
10. Какие гуманные ценности можно формировать средствами и методами физической культуры?
11. В чем заключается сущность методологии научного познания физической культуры и спорта?