**Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение**

Актуальность системного подхода к определению основных понятий теории физической культуры обусловлена прежде всего необходимостью уточнения соотношения данных понятий с ведущими общепедагогическими понятиями и категориями. Например, в настоящее время вызывает большое сомнение чрезмерно широкое использование понятия "физическое воспитание", в содержание которого включаются помимо собственно воспитания также обучение и в целом образование. Такое нестрогое определение понятия физического воспитания вынуждает часть специалистов формулировать такие задачи, как, например, воспитание гибкости, т.е воспитание биологического качества (?!), что не укладывается ни в какие рамки логического рассуждения.

В настоящее время необходимо уточнить соотношение части общепедагогических понятий, по которым отсутствует единая точка зрения среди ученых. К таким понятиям следует отнести, на наш взгляд, понятия образования, воспитания, обучения, технологии, методики и ряд других.

С учетом вышесказанного в статье сделана попытка логически обосновать определения главных понятий теории физической культуры на основании уточнения соотношения ведущих понятий на общепедагоги ческом и философском уровнях.

Философский уровень определения понятий. К данному уровню следует отнести, на наш взгляд, определение следующих понятий1 :

- физическое (телесное) развитие есть комплекс изменений в организме человека, характеризующихся необходимостью, закономерностью и определенной направленностью (прогрессивной или регрессивной);

- физическое (телесное) формирование - это воздействие окружающей, прежде всего социальной, среды на человека с целью изменения уровня его телесной организации. Оно может быть стихийным и целенаправленным;

- физкультурная деятельность есть форма активного отношения человека к окружающему миру и к самому себе с целью достижения им физического совершенства;

- физическая культура есть вид материальной культуры, характери зующий уровень развития как общества в целом, так и человека в отдельности с точки зрения активного, целенаправленного формирования общественным индивидом своего физического совершенства;

- теория физической культуры представляет собой высшую форму научного знания в области физической культуры, дающую целостное представление о закономерностях и существенных связях активного, целенаправленного формирования общественным индивидом своего физического совершенства.

Общепедагогический уровень определения понятий. После определения наиболее общих (философских) понятий следует перейти к более конкретному уровню определения основных понятий теории физической культуры. В качестве такового выступает общепедагогический уровень определения основных категорий теории физической культуры. Это связано с тем, что в содержании понятия физической культуры большой вес имеет педагогическая составляющая, т.е. физкультурное образование. К числу общепедагогических понятий, выступающих в качестве понятийного базиса в теории физкультурного образования, следует отнести понятия образования, воспитания, цели, задач, принципов, содержания, средств, методов и форм организации обучения, технологии и методики обучения. Системное определение данных понятий может быть представлено следующим образом:

- образование есть процесс и результат целенаправленного формирования человека. Его основными элементами являются воспитание и обучение человека;

- воспитание (в узком смысле слова) представляет собой целенаправленное формирование личности;

- обучение есть целенаправленное формирование знаний, умений и навыков у человека с целью усвоения им социально-исторического опыта;

- цель образования есть идеальный результат целенаправленного формирования человека;

- задача образования - это часть цели, отражающая определенную сторону идеального результата целенаправленного формирования человека;

- принцип образования представляет собой определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования человека;

- содержание образования есть совокупность частей целенаправленного формирования человека;

- средство образования - это предметы, отношения и виды деятельности, используемые в процессе целенаправленного формирования человека;

- метод образования есть способ использования средств в процессе целенаправленного формирования человека;

- форма организации образования представляет собой общий способ упорядочения взаимодей ствия участников педагогического процесса для достижения цели образования (урок, семинар, практикум и т.п.);

- метод организации образования - это конкретный способ упорядочения взаимодействия участников педагогического процесса для решения определенной задачи образования;

- технология образования есть способ реализации его содержания посредством системы средств, методов и форм организации, обеспечивающий эффективное достижение цели образования;

- методика образования есть область педагогики, которая на основе единства конкретных педагогических закономерностей и соответствующей технологии образования реализует его цели и задачи. Она занимает промежуточное положение между теорией и технологией.

Специальнопедагогический (конкретный) уровень определения понятий. В данном разделе будут приведены определения основных понятий теории физкультурного образования как ведущей составной части теории физической культуры. Часть основных понятий последней была определена при характеристике философского уровня определения понятий.

Исходя из всего вышесказанного, можно дать следующие определения основных понятий в теории физкультурного образования:

- физкультурное образование есть целенаправленное физическое (телесное) формирование человека;

- физкультурное воспитание есть целенаправленное формирование личности в аспекте достижения ею физического совершенства;

- физкультурное обучение есть целенаправ ленное формирование знаний, умений и навыков для усвоения социального опыта достижения физического совершенства;

- теория физкультурного образования есть высшая форма научного знания о физкультурном образовании, дающая целостное представление о закономерностях формирования физического совершенства человека;

- оздоровительный спорт есть пограничное между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки;

- цель физкультурного образования есть идеальный, мысленный результат целенаправленного физического формирования человека, воплощенный в понятии физического совершенства;

- принцип физкультурного образования есть определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства;

- содержание физкультурного образования есть совокупность составных частей целенаправленного формирования физического совершенства;

- средство физкультурного образования есть предметы, отношения и виды деятельности, которые используются в процессе взаимодействия субъекта и объекта образования с целью достижения последним физического совершенства;

- метод физкультурного образования есть способ использования его средства в процессе формирования физического совершенства человека;

- форма организации физкультурного образования есть общий способ упорядочения взаимодей ствия участников процесса формирования физического совершенства;

- технология физкультурного образования есть способ реализации его содержания посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий достижение физического совершенства;

- методика физкультурного образования есть одна из форм научного знания о физкультурном образовании, которая на основе единства педагогических закономерностей и технологии образования реализует процесс формирования физического совершенства;

- результат физкультурного образования есть уровень достижения физического совершенства как целевой сущности физической культуры;

- физическое совершенство (в широком смысле понятия) есть целевая сущность физической культуры, представляющая собой результат целенаправленного формирования гармонично развитого организма человека.

К числу наиболее "предметных" категорий теории физической культуры следует отнести понятия, характеризующие те или иные стороны двигательной деятельности: понятия двигательных, физических (кондиционных) и координационных качеств и способностей. Опуская по вышеуказанной причине систему обоснования и доказательства, приведем лишь непосредственные определения данных понятий и их разновидностей. Прежде всего отметим, что необходимо более четко разделять понятия "двигательное качество" и "двигательная способность". Исходя из этого, возможно следующее соотношение данных понятий и их разновидностей (см. таблицу):

- двигательное качество человека есть существенная определенность в его двигательном взаимодействии с окружающей средой, проявляемая посредством соответствующих свойств;

- двигательное свойство человека - это конкретное функциональное проявление двигатель ного качества в процессе двигательного взаимодействия с окружающей средой;

- двигательная способность человека есть совокупность его индивидуальных особенностей, определяющих степень успешного осуществления двигательной деятельности.

В нашем понимании понятие "двигательное" является родовым по отношению к понятиям "физическое (кондиционное)" и "координационное". Учитывая это, дадим определения следующим понятиям:

- "физическое (кондиционное) качество" есть разновидность двигательного качества, представляет собой ту или иную определенность в проявлении преимущественно морфофункциональных свойств организма человека в процессе осуществления им двигательной деятельности;

- "физическая (кондиционная) способность" - это совокупность индивидуальных особеннос тей человека, определяющих степень успешности проявления физического качества в двигательной деятельности;

- "координационное качество" есть разновидность двигательного качества, представляет собой ту или иную определенность в проявлении преимущественно психофизиологических (психомоторных) свойств организма человека в процессе регулирования двигательной деятельности;

- "координационная способность" - это разновидность двигательной способности, представляет собой совокупность индивидуальных особенностей человека, определяющих степень успешного проявления координационного качества в двигательной деятельности.

Соотношение двигательных качеств и способностей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Двигательные способности | Двигательные качества |
| 1 | Физические (кондиционные) | Физические (кондиционные) |
| 1.1 | Собственно силовые | Мышечная сила (медленная) |
| 1.2 | Скоростно-силовые | Мышечная сила: взрывная скоростная |
| 1.3 | Скоростные | Двигательная быстрота |
| 1.4 | К мышечной выносливости | Мышечная выносливость: анаэробная (скоростная) аэробная (общая) аэробно-анаэробная силовая |
| 1.5 | К гибкости | Гибкость |
| 2 | Координационные | Координационные |
| 2.1 | Дифференцировочная | Кинестезическое дифференцирование: пространственное временное силовое |
| 2.2 | Ориентационная | Пространственная ориентация |
| 2.3 | Ритмическая | Ритмичность движения |
| 2.4 | Реагирующая | Двигательная реакция |
| 2.5 | К сохранению равновесия | Сохранение равновесия |
| 2.6 | К перестроению движений | Перестроение движений |

Конкретные разновидности понятия "физическое качество" могут быть определены следующим образом:

- мышечная сила человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые способствуют преодолению внешнего или внутреннего сопротивления в процессе двигательной деятельности. Мышечная сила человека, как правило, подразделяется на максимальную (медленную), взрывную и скоростную. Максимальная сила проявляется в процессе преодоления максимального и субмаксимального сопротивления в относительно медленных движениях, взрывная - в максимально быстрых движениях со значительной (околопредельной) величиной сопротивления и скоростная сила - в максимально быстрых движениях с относительно небольшим, чаще средним, сопротивлением;

- двигательная быстрота человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обусловливают скоростные характеристики двигательной деятельности. Формами двигательной быстроты являются двигательная реакция, быстрота отдельного движения и частота движений;

- выносливость человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обусловливают сопротивление организма утомлению в процессе двигательной деятельности. В зависимости от характера утомления выносливость подразделяется на скоростную (алактатную и гликолитическую), аэробную (общую), смешанную (аэробно-анаэробную) и силовую;

- гибкость человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обусловливают амплитуду двигательных действий.

С учетом данного ранее общего определения физической способности определение понятий конкретных разновидностей способности к проявлению физического качества будет схоже с определением родового понятия физической способности, только в дефиниенсе вместо понятия физического качества вводится понятие конкретной его разновидности. Например, силовая способность будет определятся как совокупность индивидуальных особенностей человека, являющаяся субъективным условием успешности проявления мышечной силы в двигательной деятельности.

Наиболее приемлемой, на наш взгляд, классификацией разновидностей координационного качества является классификация, предложенная в свое время учеными ГДР: П. Хиртцем, Г. Людвигом, И. Велнитцем [10], Д.-Д. Блюме [9] и др. Они выделяют следующие базовые координационные способности, а поскольку ими, как правило, не различаются понятия соответствующих способностей и качеств, то и базовые координационные качества: кинестезическое дифференцирование (пространственное, временное, силовое), сохранение равновесия, ориентирование в процессе выполнения движения, ритмичность двигательного действия, реагирование на раздражитель, перестроение движений. С учетом вышесказанного дефиниции данных качеств будут выглядеть следующим образом:

- кинестезическое дифференцирование есть координационное качество в виде определенно -сти в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют достижению определенной степени точности и экономичности отдельных частей движения, его фаз и движения в целом;

- сохранение равновесия есть координационное качество, представляющее собой определенность в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют удержанию тела в состоянии равновесия или его возвращению в данное состояние;

- пространственная ориентация есть координационное качество, или определенность в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют определению и изменению положения и движения тела в пространстве и времени в соответствии с определенным пространством действия и /или движущимся объектом;

- ритмичность движения есть координаци онное качество в виде определенности в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют формированию последовательности фаз движения;

- двигательная реакция есть координационное качество, представляющее собой определенность в проявлении преимущественно тех морфофунк циональных свойств организма человека, которые определяют быстроту начала движения на определенный сигнал;

- перестроение движений есть координаци онное качество, или определенность в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют оптимизации программы действий в результате перестроения действий в соответствии с изменяющейся ситуацией или заранее заданной программой действий.

Определение понятий конкретных способностей к проявлению того или иного координационного качества будет схожим с определением понятия общей координационной способности, только оно будет конкретизировано введением в дефиниенс понятия того или иного двигательного качества. Например: дифференцировочная способность есть совокупность индивидуальных особенностей человека, являющаяся условием успешности проявления кинестезического дифференцирования в двигательной деятельности.

**Список литературы**

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития: Инновационный курс. Книга 2. - Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1998.

2. Боголюбова Е.В. Культура и общество (вопросы истории и теории). - М.: Изд-во МГУ, 1978.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1988.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей. - М.: ООО "Фирма "Изд-во АСТ", 1998.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1991.

6. Миклин А.М., Подольский В.А. Категория развития в марксистской диалектике. - М.: Мысль, 1980.

7. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: ФиС, 1988.

8. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986.

9. Российская педагогическая энциклопедия. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993, т.1.

10. Савельев А.Я. Технологии обучения и их роль в реформе ВО. - М.: НИИВО, 1994.

11. Современный философский словарь. Лондон, Франкфурт-на-Майне, Париж, Люксембург, Москва, Минск: Панпринт, 1998.

12. Соколов Л.П., Николаева В.Н. К вопросу о соотношении объективных и субъективных факторов в процессе формирования нового человека //Проблемы социального познания. М, 1978.

13. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры: Учебн. пос. - Тюмень: Вектор Бук, 1999.

14. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. - Киев: Здоров'я, 1986.

15. Уледов А.К. Духовная жизнь общества. - М.: Мысль, 1980.

16. Философский энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1983.

17. Blume D.-D. Zu einigen wesentlichen theoretischen ljrundpositiontn fur Untersuchung der Koordinativen Fahigkeiten //Theorie und Praxis der Korperkultur. - 1978. - № 1.

18. Grundbegriffe des Trainings. - Bеrlin: Sportverlag, 1986.

19. Hirtz P., Zudwig G., Wellnitz J. Potenzen des Sportunterrichts und ihre Nutzung fur die Ausbildung und Vervollkommung kооrdinati ver Fahigkeiten //Theorie und Praxis der Korperkultur. - 1981. - № 9.

20. И.И. Сулейманов, доктор педагогических наук, профессор. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение.