

УДК 378

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

С. И. Филимонова, А. А. Лотоненко

Московский городской педагогический университет

А. В. Лотоненко

Воронежский государственный педагогический университет

Поступила в редакцию 1 августа 2015 г.

Аннотация: в статье рассматриваются компоненты (виды) физической культуры: физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура в целостном пространстве физической культуры и технология их реализации.

Ключевые слова: пространство физической культуры, образование, спорт, рекреация, реабилитация, АФК, культурологический подход.

Abstract: the article deals with components (types) of physical culture: physical education, sport, physical recreation, locomotor rehabilitation and APC (Adaptive Physical Culture) in the whole space of physical culture and their realization technology.

Keywords: space of physical culture, education, sport, recreation, rehabilitation, APC, culturological approach.

Интерес к категории пространства физической культуры и спорта в научной литературе возник на рубеже XX–XXI вв. и связан с формированием нового подхода к методологическим, ценностно-гуманистическим, культурологическим основам физической культуры и спорта, приобретающим все более междисциплинарный характер, требующим преодоления ограниченностей методологических конструкций, связанных с развитием в их сфере только двигательных способностей занимающихся.

Категория пространства позволяет оценить реальное положение дел в сфере физической культуры и ее видов (форм): физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура (АФК) и выявить основные детерминанты их развития.

Структурное содержание пространства физической культуры и спорта состоит из двух подпространств – физического и социогенного. Физическое подпространство с моторным полем и физическими агентами и социогенное подпространство в совокупности их политического, правового, экономического, культурного, образовательного, ин-

формационного и нравственного полей, а также наличие хронотопа создают целостное пространство физической культуры и спорта (рисунок).

Физическими агентами являются все люди, вступающие в физкультурно-спортивные отношения. «Хронотопом» пространства физической культуры и спорта является формирование физической культуры личности каждого «агента» и в целом всего общества. Соревнования также выступают в роли хронотопа и являются системообразующим фактором пространства физической культуры и спорта. Моторное поле физического подпространства представлено всеми видами физической культуры, системой сооружений, а также факторами окружающей среды. Все структурные компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы.

Исследования ученых показали, что наиболее благоприятным для формирования оптимальной самореализации, и соответственно, здоровьесформирующим является единое пространство физической культуры и спорта в условиях образовательных учреждений, а наиболее эффективным – моторное поле спортивной тренировки. В этих условиях можно успешно формировать мотивы и потребности личности в регулярных занятиях различными физическими упражнениями.



Рисунок. Модель здоровьесберегающего пространства физической культуры и спорта

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на направление унифицированных нормативов, – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями человека.

Рассматривая структуру физической культуры в свете теории социальных (общественных) потребностей, академик В. М. Выдрин указывает, что в процессе всестороннего развития человека в пространстве физической культуры по мере развития общественного опыта и науки формируются ее виды или формы.

Основные формы функционирования представлены в пространстве физической культуры в моторном подпространстве: неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация и АФК. Основой такого единства выступает главное средство – физические упражнения, которые являются началом, основной структурной единицей практики, отношением взаимодействия организма и его движений. Они в конкретной форме входят в основу содержания культурного процесса, способствуя развитию физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Спецификой физической

культуры и ее видов является ориентация на развитие биологической базы и физических потенций человека. Воздействуя на биологическую сферу комплексом средств и методов, все виды физической культуры неизбежно оказывают влияние и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности в силу единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и духовных начал в человеке.

Центральное место в пространстве физической культуры занимает **образовательное поле**. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Повышение образовательной направленности физкультурной деятельности человека означает процесс не только их телесного (физического) развития, но и, главное, духовного обогащения личности знаниями, которые способствуют осознанному, творческому отношению к задачам, средствам, методам и формам физкультурной деятельности, формированию отношения к физической культуре как ценности.

Основными целями физкультурного образования личности в пространстве физической культуры следует считать:

- 1) достижение целостности знания о человеке, его культуре как системе ценностей, ориентированных на развитие личностных качеств человека;

2) создание гуманитарных основ (нравственно-этнических, культурно-эстетических) формирования интеллигентности личности в единстве с деятельностью в данной сфере деятельности;

3) воспитание потребности руководствоваться гуманистическими мотивами и целями физической деятельности, умения прогнозировать и критично оценивать результаты телесного и духовного развития;

4) ориентация личности на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль, непрерывное духовное и физическое развитие.

Образовательное поле в пространстве физической культуры выполняет 3 основные группы функций:

1) *функция обучения*: сообщение специальных знаний в области всестороннего развития личности, теории и методики занятий физическими упражнениями в различных видах (компонентах) физической культуры; формирование двигательных компетенций, рациональной техники выполнения двигательных приемов и действий;

2) *функция воспитания*: формирование осознанного отношения к личностному физическому развитию, воспитанию решительности, силы воли к преодолению физических нагрузок. Формирование потребностей и мотивов в регулярной спортивно-ориентированной физкультурной деятельности;

3) *функция управления*: развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование средств, методов и форм физического и духовного развития в условиях физкультурной деятельности.

Одной из центральных форм функционирования физического подпространства в пространстве физической культуры является *спорт*. При занятиях спортом раскрываются психофизические способности личности, выявляются возможные уровни работоспособности отдельных органов (например, сердца) и систем организма (например, кардиореспираторной) занимающихся. Это один из способов самоутверждения, победы над временем, соперником, а главное – над самой собой.

Спортивная деятельность является логическим завершением физкультурного образования, так как оно создает начальную базу для всестороннего развития физических качеств и двигательных навыков, формирует предпосылки для их многообразного развития.

Спорт в пространстве физической культуры позволяет расширить круг общения человека, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, решения научных, педагогических, социальных и других задач

в нестандартных ситуациях, что особенно важно в условиях перехода на многоуровневую систему образования, когда личность вовлечена в стремительный ритм современной жизни. Это дает человеку возможность испытать радость и наслаждение от роста спортивных достижений, осуществления намеченных целей.

Наиболее популярной формой функционирования физического подпространства в пространстве физической культуры является *физическая рекреация*. Она удовлетворяет потребности личности в нерегламентированной двигательной деятельности, адекватной субъективным потребностям и возможностям, содействуя при этом оптимальному функционированию организма. Специфическая особенность физической рекреации заключена в легкодоступности физических упражнений и их комплексов, массовых видах спорта в допущенных формах для активного отдыха, получении долгосрочного эффекта от этого вида деятельности. Этот вид физической культуры отличается от других свободным выбором форм, содержания и продолжительности тренировочных занятий, включением подвижных и спортивных игр и развлечением с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности и работоспособности занимающихся. Одним из условий занятий рекреативными формами физической культуры является регулярный контроль и самоконтроль за самочувствием, планированием объема и интенсивности физической нагрузки, места, продолжительности и комфортности занятий.

Специфическим видом физического подпространства пространства физической культуры является физическая реабилитация. В последние годы утвердился термин «двигательная реабилитация», так как он более четко определяет специфику данного явления. Содержание двигательной реабилитации заключается в восстановлении или компенсации временно утраченных или сниженных физических способностей с применением адаптивных физических упражнений.

В конце XX в. сформировалась АФК, зародившаяся в недрах двигательной реабилитации, и приобрела статус самостоятельности. Цель АФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил.

Профессор С. П. Евсеев, создатель в СПб ГАФК имени П. Ф. Лесгафта факультета АФК, выделяет основные компоненты АФК:

1) *адаптивное физическое воспитание*. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями состояния здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма человека; на более полную реализацию его генетической программы и на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида;

2) *адаптивный спорт*. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства. Основная его задача заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей пространства физической культуры;

3) *адаптивная физическая рекреация*. Содержание адаптивной физической рекреации (АФР) направлено на активизацию, содержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости. Основная задача АФР

состоит в развитии личности инвалида проведенных исторической практикой основных приемов и способов рекреации;

4) *адаптивная двигательная реабилитация*. Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе деятельности тех или иных значимых обстоятельств.

Основная задача адаптивной двигательной реабилитации заключается в формировании адаптивных физических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации на их использование естественных экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умения использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы массажа и гидромассажа, закаливающие и термические процедуры, специальные ванны, грязи и другие средства.

Ценности рассматриваемых видов, входящих в пространство физической культуры, легко дифференцируются по конкретным полям. Их легко оценить и внести коррективы, не затрагивая хорошо развитые части пространства физической культуры, оптимизируя управление данным пространством. Внедрение их в практику влечет за собой разработку оригинальных форм физкультурной активности с приоритетом культуuroобразующих и гуманизирующих функций пространства физической культуры.

Московский городской педагогический университет

Филимонова С. И., доктор педагогических наук, профессор, председатель научно-методического совета по физической культуре Министерства образования и науки РФ

E-mail: filimonovasi@mail.ru

Лотоненко А. А., аспирант

Воронежский государственный педагогический университет

Лотоненко А. В., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики ФК, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

E-mail: lav@vspsu.ac.ru

Тел.: 8 (473) 264-44-20

Moscow City Pedagogical University

Filimonova S. I., Dr. habil. in Pedagogy, Professor, Chairman of the Scientific-Methodical Council on Physical Culture of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation

E-mail: filimonovasi@mail.ru

Lotonenko A. A., Post-graduate Student

Voronezh State Pedagogical University

Lotonenko A. V., Dr. habil. in Pedagogy, Professor of the Department Theory and Methods of Physical Culture, Honoured Physical Culture Worker of the Russian Federation

E-mail: lav@vspsu.ac.ru

Tel.: 8 (473) 264-44-20