

Министерство спорта, туризма и молодежной политики  
Департамент по молодежной политике, физической культуре,  
спорту Администрации Томской области  
Томский государственный университет  
Факультет физической культуры

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием памяти В.С.Пирусского*

Томск, 9-10 ноября 2010 года

# **РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СВЕТЕ ИДЕЙ В.С. ПИРУССКОГО**

## **СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ЦЕЛЬ, ПРЕДМЕТ, ОСОБЕННОСТИ**

Загrevский О.И., Загrevская Л.В

*(Томский государственный университет, г. Томск)*

В общей теории учения, основы которой были заложены Я.А. Коменским, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинским, Л.С. Выготским и многими другими сформировалась собственно психологическая теория учебной деятельности. Ее разработчики поставили одну из основных проблем в теории обучения – изменить сам объект деятельности в процессе действий, воспроизводящих объективные свойства познавательного предмета, при решении учебных задач обобщенными способами действий.

Своевременность и актуальность поставленных теорией учебной деятельности проблем распространяется не только на школу, вуз и другие общеобразовательные учреждения но и, что не менее важно, на спортивную деятельность, по разным причинам недостаточно сформированную и изученную.

Понятие “спортивная деятельность” неоднозначно. Уточним, что под деятельностью обычно понимают процессы, осуществляющие жизненное, активное отношение субъекта к действительности. Через деятельность устанавливается реальная связь между миром и человеком, он воспринимает и познает его, осмысливает, создавая различные продукты, которые могут быть материальными или духовными.

Наиболее важной категорией, основой для различения видов деятельности является ее цель, т.е. характеристика объекта (или предмета) и особенностей его преобразования в процессе деятельности. Для того, чтобы установить особенности преобразования объекта, необходимо выявить особенности самой деятельности.

Предметом спортивной деятельности является сам человек, занимающийся спортом. Таким образом, первым отличительным признаком спортивной деятельности является то, что предметом ее является сам занимающийся.

Очень важно и то, что продуктом (результатом) спортивной деятельности является также человек, но уже обладающий определенным набором свойств (качеств), главными из которых являются те, которые позволяют ему показать рекордное спортивное достижение.

Способом же преобразования предмета спортивной деятельности в ее продукт (т.е. в результат) является специфически организованная деятельность спортсмена (обычно в форме спортивной тренировки), реализующая цель спортивного совершенствования.

Целью же спортивной тренировки, к примеру, в гимнастике, является овладение таким набором двигательных действий, которые позволяют ему безотказно и успешно выступать на соревнованиях. Поэтому двигательные действия в спортивной гимнастике являются ядром обучения, развития и совершенствования человека. Как отмечает С.П.Евсеев [2], они выступают (двигательные действия) не только в качестве основного «орудия» изменения человека, но и, по существу, выражают и объект, и цель (продукт) самих себя и всей спортивной деятельности.

Например, об особенностях гимнастических упражнений, отличающих их от двигательных действий в других сферах человеческой деятельности, можно сказать следующее [2]:

1. Это чрезвычайно большая зависимость конечного результата – продукта действия – от способа его выполнения;
2. Это повышенные требования к точности их временных, силовых и пространственных компонентов;
3. Необычность по интенсивности и длительности возникающих при их выполнении физических и психических напряжений;
4. Чрезмерное повышение уровня активности какой-либо мышцы приводит к падению активности других и снижению общего эффекта действий;
5. Значительная затрудненность, а иногда и вообще невозможность зрительного контроля за осуществлением даже главных управляющих движений в суставах;
6. Искусственность внешней формы двигательных действий и практически полное отсутствие в них естественных двигательных навыков, обусловленных онтогенезом и филогенезом;
7. Эта особенность заключается в том, что так называемые гравитационные, инерционные, реактивные и другие силы, во многих случаях не поддаются произвольной регуляции со стороны спортсмена, как, например, не поддается регуляции управление траекторией общего центра масс тела человека, находящегося в безопорном состоянии.

Исходя из особенностей физических упражнений, можно заключить, что в современной педагогической практике невозможно грамотно и эффективно строить процесс обучения без знания особенностей предстоящей деятельности. Это относится как к деятельности преподавателя, так и к деятельности ученика.

Студентами факультета физической культуры также осуществляется учебная деятельность, но имеющая специфический характер в связи со сказанным выше. Ими усваивается не только опыт культуры в виде теоретических знаний различных учебных дисциплин, но и опыт двигательной деятельности. Именно усвоение двигательного опыта

различных спортивных дисциплин (лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика и т.д.) и придает учебной деятельности на факультетах физической культуры специфический характер, заключающийся в том, что в образовательном процессе предметом становятся знания, умения и навыки не только теоретического характера различных дисциплин, но и моторного (двигательного) обучения.

Моторная деятельность направлена на преобразование субъекта деятельности (учащегося), поэтому не только физические упражнения являются предметом деятельности, но и сам человек – предмет деятельности. Таким образом, учебная деятельность студентов на факультетах физической культуры (как и в специализированных спортивных вузах), характеризуется следующей формулой: образовательный процесс  $\rightarrow$  ЗУН<sub>теоретическое усвоение (т.у.)</sub> + ЗУН<sub>моторное усвоение (м.у.)</sub>, где ЗУН – знания, умения, навыки.

ЗУН<sub>м.у.</sub> направлены на преобразование субъекта деятельности с точки зрения приобретения им двигательных умений и навыков, преобразования структуры двигательных (физических) качеств, повышение уровня координации, изменение существенных свойств биосистемы организма, необходимых для двигательной деятельности. Приобретение ЗУН<sub>м.у.</sub> происходит в процессе тренировочной деятельности (тренировки).

Таким образом, в процессе учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам от студента требуется не только усвоение ЗУН<sub>т.у.</sub>, но и ЗУН<sub>м.у.</sub>, что предъявляет к нему определенные требования со стороны ЗУН<sub>м.у.</sub>. Выделим их в общем виде, основываясь на ряде положений [1]:

1. Спортивные упражнения представляют собой чрезвычайно многообразные, системно построенные действия-движения, подчиняющиеся целому ряду физических, физиологических, системно-структурных закономерностей.

2. Диапазон сложности и, как следствие, трудности упражнений в современном спорте необычайно широк – от элементарных движений, сразу и во всех отношениях доступных новичку, и – до рекордных трюков, требующих виртуозной техники, исключительных физических данных, волевых и др. качеств, в связи с чем овладение такими упражнениями требует не только способностей, но и стратегически выстроенной, часто многолетней работы.

Исходя из этих положений, можно сказать, что успешное решение задач, связанных с освоением упражнений, может быть достигнуто только на базе научно обоснованной методологии, которая включает в себя наличие двух генеральных факторов [1]:

– требования к исходной базе обучающегося (т.е. к состоянию его общей спортивной подготовленности, относительно нового изучаемого материала);

– требования к текущей функциональной готовности к работе.

Следовательно, выявление компонентов и уровня готовности к обучению (уровень физических, функциональных, психических, теоретических возможностей, а также объема имеющихся у ученика двигательных навыков),

будет обуславливать успех или лимитировать работу над осваиваемым упражнением.

### **Список литературы:**

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Физкультура и Спорт, 2007. 912 с., ил.

2. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажеров. Учебное пособие. Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1987. 91 с.

## **ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В.

*(Томский государственный университет, г.Томск)*

По справедливому мнению А.Шопенгауэра, «здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». Исчерпывающе, на наш взгляд, оценил роль здоровья в жизни человека русский врач и писатель В.Вересаев, считая, что со здоровьем ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно. Г.Гейне, следуя за Платоном, считал здоровье «единственной красотой». Еще значительно раньше об этом сказал Геродот: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум» [1, с.74]. Казалось бы, что эту «красоту» и одну из самых бесценных ценностей человека («здоровье ни за какую цену не купишь»!) - люди должны бы лелеять, беречь и укреплять, как никакую другую. Но, увы! Статистика неумолимо демонстрирует тенденцию ухудшения здоровья человечества.

Цивилизация галопирует и далеко не всегда во благо человека, во благо культуры, в том числе и во благо культуры здоровья. Крупнейший этолог XX века К.Лоренц говорил о «восьми смертных грехах цивилизованного человечества», грозящие современной цивилизации саморазрушением, а человечеству как виду – гибелью. Это: «перенаселение Земли», «опустошение естественного жизненного пространства», «все ускоряющееся развитие техники, которое делает людей слепыми ко всем подлинным ценностям», «исчезновение всех сильных чувств и аффектов», «генетическое вырождение, связанное с невозможностью наследования социальных норм и духовных традиций, приводящее к закреплению асоциальных и «паразитических» способов существования у новых поколений», «разрыв с традициями, ведущий к разрыву в преемственности поколений», «возрастающая индоктринируемость человечества, т.е. унификация взглядов и убеждений, потери индивидуальности, манипулирование массами людей с помощью всевозможных доктрин, идеологических средств и технологий воздействия на