[**Физкультура и основные понятия**](https://works.doklad.ru/view/D1OfZJVlmXI.html)

**ВВЕДЕНИЕ**

Физкультура, спорт, физическая и функциональная подготовка. Всё это нужно человеку, для развития, для поддержания себя в форме.

**Физическая культура** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. **Физическая культура** — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году Всеобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 года выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 года и по настоящее время — журнал «Теория и практика физической культуры».

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины. В понятиях и терминологии концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, т.е. краткую формулировку критериев отличия одного понятия от других, способов его повторения и употребления. Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые имеют место в учебном пособии. Исходя из современных концепций теории культуры потребностно-деятельностного подхода представляется возможным дать следующее определение.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

Под структурой понимаются состав и строение системы (объекта, предмета), другими словами – количество элементов (компонентов, частей) и характер связей между ними. Эти связи могут быть иерархическими, субординационными (соподчиненными по вертикали), либо координационными, расположенными в одной плоскости и на одном уровне.

Исходя из концепции потребностно-деятельностного подхода, можно выделить следующие структурные элементы (части) в системе физической культуры как вида культуры: неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО), физическую рекреацию, спорт, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру.

Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование представляет процесс чаще всего самодеятельного образования (формирования) нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, полученных человеком при рождении, от природы, а также образования (формирования) двигательных навыков, не данных человеку от рождения (гребля, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках), движения в акробатике, гимнастике, спортиграх и т.п.

Физическое воспитание – вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интере-сах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Двигательная реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Физическая подготовка – вид не специального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).  
Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны – это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой – это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

Первостепенную роль в приобщении людей к систематическим занятиям физическими упражнениями, использовании, усвоении, передаче и умножении многообразных ценностей в сфере физического совершенствования человека играет система физической культуры. Она представляет собой относительно самостоятельное, целостное сложно-организованное образование динамического характера. Как и в любой другой социальной системе (науке, экономике, политике и др.), в системе физической культуры можно выделить составные части (элементы) и их определенные взаимосвязи, взаимоотношения (структуру).  
Ядром системы физической культуры является непосредственная деятельность по использованию физической культуры по государственной и общественно-самодеятельной линии.

Необходимо отметить, что каждая составная часть системы физической культуры тоже своего рода система, только более мелкая, подчиненная, и называется подсистемой. Иначе говоря, все элементы системы могут выступать в качестве систем и, наоборот, несколько систем вместе могут рассматриваться как одна система. В частности, можно говорить о системе управления физической культурой на федеральном и муниципальном уровнях, системе научно-методического обеспечения, системе физкультурно-оздоровительной и спортивно-рекреационной работы среди населения, системе подготовки спортсменов и т.д.  
С переходом России в начале 90-х гг. к новой политико-экономической модели общественного развития, существенные изменения претерпела и система физической культуры.

Разработка и обоснование новых концептуальных основ развития физической культуры потребовали коренного пересмотра направленности функционирования системы физической культуры, которая концентрированно выражается в целях, задачах и наиболее общих принципах, исходя из которых осуществляется деятельность по воспитанию в обществе. Так, если на протяжении многих десятков лет в системе физической культуры доминировала утилитарная направленность (физическая подготовка к труду, защите Родины), которая привела к деформированной оценке роли физической культуры как жизненно важной ценности, то в последние годы наблюдается смешение цели физической культуры в сторону приоритета психофизического развития личности, формирования ее физической культуры.

Стратегической целью системы физической культуры является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В физической культуре можно выделить две основные ценности:  
- общественную (общенародную);  
- личную (индивидуальную).  
Основой общественной группы ценностей является общий уровень знаний о методах и средствах развития и совершенствования физического потенциала человека. Этот общий научно-технологический потенциал физической культуры составляет ее интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, правилах, методах и условиях реализации их при воспитании человека. Эти знания, добытые медициной, физиологией, педагогикой, психологией и спортивной наукой во взаимодействии со многими другими науками есть главная ценность физической культуры, общее достояние всего человечества.

Вместе с тем это знание тысячами нитей связывает физическую культуру с другими областями человеческого знания и с общей культурой. Через него происходит их взаимное обогащение.  
Другой физкультурной ценностью является накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи, опыт организации физической активности. Еще в сравнительно не далеком прошлом такой опыт, по существу, был единственным путем накопления знаний о физической активности, о способах телесного совершенствования, физической тренировки человека. Благодаря традициям, обычаям и обрядам развивалась и обогащалась физическая культура народов, ценности ее передавались из поколения в поколение. В наше время значение опыта, практики в большей мере сводится к проверке новых идей, хотя и передача его по каналам культурной преемственности до сих пор не теряет своей актуальности, особенно в сфере семейного физического воспитания.

Подобно тому, как в фондах музыкальной культуры и живописи хранятся шедевры выдающихся старых и новых мастеров, в летописях культуры физической хранятся шедевры достижений совершенства движений, физической деятельности человека. К сожалению, до недавнего времени не удавалось запечатлеть для потомства многие из этих достижений, и их культурная ценность порой ограничивалась констатацией взятия нового рубежа в процессе физического совершенствования человека и раскрытии его физических возможностей. Однако даже эти достижения оставались и остаются немалой ценностью, вполне материальным свидетельством повышения уровня физической культуры человечества.

Важной и еще недостаточно осмысленной ценностью в сфере физической культуры является общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих её популярность в обществе. Именно эти обстоятельства позволяют в определенной мере оценивать уровень развития и качественные показатели физической культуры в том или ином обществе, тех или иных регионах.

Следующей ценностью можно назвать уровень активности общества в сфере физической культуры. Деятельность государственных и общественных институтов, политическая, организационная, пропагандистская, образовательная и воспитательная, финансово-экономическая и производственная, направленная на создание условий для полноценной физической активности, спортивной подготовки и физического воспитания населения региона, коллектива.

Физическая культура личности определяется теми же факторами, что и общественная. На первое место правомерно поставить уровень, глубину, полноту и основательность знания каждого человека о сущности и правилах подготовки, методах организации физической активности, путях и средствах физического совершенствования, законах функционирования своего организма в процессе физической активности, двигательной деятельности и её социальной, нравственной, духовной и эстетической ценности. При этом нельзя не отметить, что подобный уровень физической образованности пока еще в основном является достоянием довольно узкого круга специалистов и не является типичным для большинства людей.

Личный опыт организации физической активности как культурной ценности приобретается в процессе занятий физическими упражнениями в период обучения в университете, на занятиях по физическому воспитанию, спортивной подготовке при участии в различных спортивно-массовых мероприятиях. К этой же категории ценностей можно добавить двигательный опыт, приобретенный в процессе труда.

Другой комплекс ценностей физической культуры личности формируется совокупностью его личных физических достижений. Он определяется развитием уровня его физических качеств и координационных способностей. Внешне это проявляется в физической работоспособности, умении управлять своими движениями, грамотно и рационально решать привычные и новые двигательные задачи и двигательные действия. Уровень культуры движений во многом зависит от способности человека правильно использовать свой физический потенциал.

В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие - познавательную, третьи - поведенческую активность.

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

**Физическая культура и спорт** представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.  
Если еще в не очень далеком прошлом занятия физическими упражнениями были уделом энтузиастов, спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важнейший мотив этого – стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии.

Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека. Личность развивается в основном в процессе деятельности и конкретных ее видов. Основными универсальными ее видами являются: познавательная, трудовая, коммуникативная, игровая. Человек, по существу, и является продуктом этих видов деятельности. Деятельность представляет собой процесс освоения мира, как в целом, так и в конкретных его проявлениях. Другими словами – это человеческая активность, направленная на освоение окружающей действительности, на ее совершенствование в интересах человека, на физическое и интеллектуальное саморазвитие человека.

Она неразрывно связана с потребностями, поскольку вся история человеческого общества есть не что иное, как деятельность по удовлетворению его потребностей. Существует два класса, два условия потребностей – естественные, докультурные и человеческие – социальные, культурные. К первым относятся нужда в пище, воде, воздухе, движении, потребности размножения, защите потомства. Они в полной мере присущи как животным, так и человеку, но в человеческом обществе они детерминированы социальными условиями.

Культурные, человеческие потребности не даны, а только «заданы» природой; они формируются в процессе воспитания и различных видов деятельности. Уровень их сформированности и осознанности зависит от качества деятельности человека по удовлетворению осознанной им нужды, необходимости в материальных и духовных, физических и психических, интеллектуальных и эмоциональных ценностях. И по этому механизму в процессе деятельности формируются духовные и физические качества человека, его способности. А затем эти различные, разносторонние способности (например, в двигательной деятельности) раскрываются, реализуются в процессе жизни, труда, быта, военного дела, как в интересах самого человека, так и в интересах общества, создания его материальных и духовных ценностей.

**Иначе говоря** – потребность является одним из важнейших источников и условий развития личности и общества, побудительной причиной социальной деятельности людей. При этом имеется в виду, прежде всего, свободная активность, в основе которой может лежать как творческая вариативность, так и репродуктивная, стандартная деятельность.

К числу наиболее общих социальных, сверх природных потребностей относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, во всесторонне и гармонически развитых людях и в создании объективных условий для свободного и безграничного развития их сил, способностей и дарований. Это, прежде всего, обусловлено социальным строем, уровнем и характером развития производительных сил (людей, техники, науки, искусства) и взаимоотношениями людей в процессе производства. Эта потребность, с позиции здравого смысла, присуща любому здравомыслящему человеку.

Стремительный прогресс производства, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности, этого главного у предшествующих поколений регулятора состояния функций организма человека, обнажили со всей остротой дефицит физической культуры большинства населения.

Жизнь показала, что даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии принципиально повлиять на процесс физической де-градации человека. Они могут в лучшем случае лишь замедлить его, спасти то, что еще можно спасти. Модный тезис о необходимости охраны природы теперь можно дополнить призывом к охране природы самого человека (В.К. Бальсевич, 1986 г.). Большинство ученых всего мира считают главным источником развития и укрепления здоровья систематическую физическую активность в течение всей жизни.

Осознание роли физической культуры в жизни человека и общества усилилось в последние десятилетия. Стимулом для этого является значение физической культуры как фактора совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого объема и качества двигательной активности с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни – с другой стороны.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс гигиенических факторов, а также режим труда, быт, отдых, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются: массовость ее развития; степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания; уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт привлекают все большее внимание социологов, медиков, историков, педагогов, философов и специалистов других наук. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли и кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражение того места в жизни современного общества, которое заняли в нем физическая культура и спорт.  
С мотивациями, уровнем физкультурной образованности и объемом накопленного опыта связана и непосредственно осуществляемая каждым физическая активность. Главными слагаемыми любой личностной культурной ценности являются: качество организации, систематичность, соответствие целям физической подготовки, адекватность состоянию организма, возрасту, уровню физической подготовленности.

Таким образом, именно в физической активности человека реализуется потенциал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования и освоения накопленных всем обществом знаний, опыта, технологических и материальных возможностей и соответствующих условиям жизни установок.

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 общепедагогическом 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 взаимодействия 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.

Специально-педагогический (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 целенаправленное 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 взаимодействия 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 двигательного 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 особенностей 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.

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.  
  
Важной и еще недостаточно осмысленной ценностью в сфере физической культуры является общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих её популярность в обществе. Именно эти обстоятельства позволяют в определенной мере оценивать уровень развития и качественные показатели физической культуры в том или ином обществе, тех или иных регионах.

Следующей ценностью можно назвать уровень активности общества в сфере физической культуры. Деятельность государственных и общественных институтов, политическая, организационная, пропагандистская, образовательная и воспитательная, финансово-экономическая и производственная, направленная на создание условий для полноценной физической активности, спортивной подготовки и физического воспитания населения региона, коллектива.

Физическая культура личности определяется теми же факторами, что и общественная. На первое место правомерно поставить уровень, глубину, полноту и основательность знания каждого человека о сущности и правилах подготовки, методах организации физической активности, путях и средствах физического совершенствования, законах функционирования своего организма в процессе физической активности, двигательной деятельности и её социальной, нравственной, духовной и эстетической ценности. При этом нельзя не отметить, что подобный уровень физической образованности пока еще в основном является достоянием довольно узкого круга специалистов и не является типичным для большинства людей.

Личный опыт организации физической активности как культурной ценности приобретается в процессе занятий физическими упражнениями в период обучения в университете, на занятиях по физическому воспитанию, спортивной подготовке при участии в различных спортивно-массовых мероприятиях. К этой же категории ценностей можно добавить двигательный опыт, приобретенный в процессе труда.

Другой комплекс ценностей физической культуры личности формируется совокупностью его личных физических достижений. Он определяется развитием уровня его физических качеств и координационных способностей. Внешне это проявляется в физической работоспособности, умении управлять своими движениями, грамотно и рационально решать привычные и новые двигательные задачи и двигательные действия. Уровень культуры движений во многом зависит от способности человека правильно использовать свой физический потенциал.

В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие - познавательную, третьи - поведенческую активность.

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

**Физическая культура и спорт** представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.  
Если еще в не очень далеком прошлом занятия физическими упражнениями были уделом энтузиастов, спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важнейший мотив этого – стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии.

Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека. Личность развивается в основном в процессе деятельности и конкретных ее видов. Основными универсальными ее видами являются: познавательная, трудовая, коммуникативная, игровая. Человек, по существу, и является продуктом этих видов деятельности. Деятельность представляет собой процесс освоения мира, как в целом, так и в конкретных его проявлениях. Другими словами – это человеческая активность, направленная на освоение окружающей действительности, на ее совершенствование в интересах человека, на физическое и интеллектуальное саморазвитие человека.

Она неразрывно связана с потребностями, поскольку вся история человеческого общества есть не что иное, как деятельность по удовлетворению его потребностей. Существует два класса, два условия потребностей – естественные, докультурные и человеческие – социальные, культурные. К первым относятся нужда в пище, воде, воздухе, движении, потребности размножения, защите потомства. Они в полной мере присущи как животным, так и человеку, но в человеческом обществе они детерминированы социальными условиями.

Культурные, человеческие потребности не даны, а только «заданы» природой; они формируются в процессе воспитания и различных видов деятельности. Уровень их сформированности и осознанности зависит от качества деятельности человека по удовлетворению осознанной им нужды, необходимости в материальных и духовных, физических и психических, интеллектуальных и эмоциональных ценностях. И по этому механизму в процессе деятельности формируются духовные и физические качества человека, его способности. А затем эти различные, разносторонние способности (например, в двигательной деятельности) раскрываются, реализуются в процессе жизни, труда, быта, военного дела, как в интересах самого человека, так и в интересах общества, создания его материальных и духовных ценностей.