



В.К.Бальсевич

*Физическая
культура
для* **ВСЕХ**
и для каждого

В.К.Бальсевич

Физическая
культура
для **ВСЕХ**
и для каждого



Москва
Физкультура и спорт
1988

ОДУ ОІРСОАТХОНАІ

Книга должна быть
возвращена не позже
указанного здесь срока

Количество предыдущих
выдан

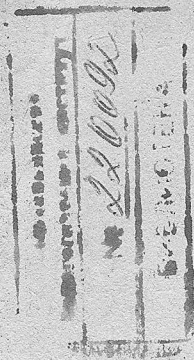
выдан

Т-4. Зак. № 2005

ББК 75.1
Б21

ВВЕДЕНИЕ

Спецредактор
В. А. ПОНОМАРЧУК, канд. философ. наук



Бальсевич В. К.

Б21 Физическая культура для всех и для каждого. —
М.: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с., ил.

ISBN 5—278—00064—3

Книга привлекает внимание к насущным проблемам развития массовой физической культуры, ее внедрения в повседневную жизнь каждого советского человека. Анализируются противоречия между оздоровительным, общеразвивающим спортом и спортом высших достижений. Автор предлагает пути и средства совершенствования нашей системы физического воспитания, обосновывает новые, современные подходы к организации физической подготовки.

Для специалистов различных областей образования, воспитания и физической культуры.

ББК 75.1

Б 420100000—084 25—88
009(01)—88

ISBN 5—278—00064—3

Начать эту книгу автору хотелось бы с объяснения мотивов, побудивших его пуститься в такое заманчивое, но рискованное предприятие, как написание полемической работы. Заманчивое потому, что всякому исследователю хочется донести до многих людей свои идеи, результаты многолетних экспериментов, т. е. все то, над чем он трудился многие годы и что представляется ему очень важным и значительным. Рискованное потому, что постановка спорных и острых вопросов чревата возможным непониманием. Да и у самого автора всегда остаются колебания и опасения относительно весомости своих собственных аргументов, особенно когда он ясно осознает сложность рассматриваемой проблемы и многочисленные трудности, подстерегающие смельчаков, замахнувшихся на ее разрешение.

Однако мотивы, которые побуждают автора взяться за перо и призвать широкую аудиторию к дискуссии по поводу подходов, путей и средств разрешения сложных проблем дальнейшего развития общенародной физической культуры, заставляют отбросить все сомнения и колебания и попытаться в меру своих знаний и способностей внести конкретный вклад в происходящее сейчас формирование новых, более зрелых и обоснованных, чем ранее, представлений о физической культуре.

Многие годы автор посвятил изучению разных аспектов физической активности человека, и прежде всего анализу закономерностей естественного развития движений человека, происходящего на протяжении всей его жизни. Немало сил и энергии было отдано на то, чтобы разобраться в закономерностях изменений двигательной функции спортсмена, происходящих с ростом его мастерства. В последние годы вместе со своими учениками автор провел многочисленные эксперименты по организации физической активности людей разного возраста — от дошкольного до пожилого — по физкультурно-спортивной ориентации детей и молодежи, по проблемам организации долготейшей спортивной подготовки.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1988 г.

Осмысление этого исследовательского материала привело автора к твердой убежденности в необходимости принципиальных изменений в понимании сущности физической культуры и в подходах к ее развитию на всех уровнях: от государственного, общественного до индивидуального. Понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности само по себе может стать реальным импульсом для выявления и мобилизации резервов развития физической культуры в нашей стране, началом формирования новых тенденций в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Нельзя не отметить, что происходящее ныне изменение представлений о физкультурных ценностях подготовлено всем ходом развития массового физкультурного движения и спорта в нашей стране, их выходом на качественно новый уровень. В этом отношении принципиальным является факт определенного смещения акцентов в организации массовых занятий физическими упражнениями, что выразилось в установке на привлечение к активным занятиям различными видами спортивной и физкультурной деятельности каждого человека в противовес ранее бытовавшему стремлению вовлечь в участие в физкультурно-спортивных мероприятиях возможно большее число людей. Именно это обстоятельство в конечном счете определяет социальную оправданность постановки задачи преобразования процесса развития физической культуры в направлении усиления роли личностных факторов, личной активности каждого человека.

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 образа жизни каждого человека.

В этой связи становится понятной целесообразность создания системы научно обоснованных представлений о феномене физической активности человека, о его генезисе, содержании и структуре, о закономерностях и особенностях физической активности на разных этапах жизни человека — от рождения до старости.

Такой подход к проблеме физического совершенствования человека позволяет уточнить соотношение физической культуры общества и личной физической культуры индивидуума, необходимую структуру мотиваций занятий физическими упражнениями, объем и характер индивидуального

знания в этой области, содержание деятельности индивидуума для достижения высокого уровня физической культуры и его поддержания длительное время и, конечно, осознания личностью целей своего физического совершенствования.

Вместе с тем, рассматривая проблему физического совершенствования человека с позиций стимулирования его физической активности, мы создаем предпосылки для усиления роли физической культуры в процессе формирования культурных ценностей человечества вследствие включения новых мощных факторов сознательной гармонизации индивидуального развития человека на основе расширения знаний о законах такого развития.

В этом смысле особенно актуальным является преодоление реально существующего противоречия между уровнем и объемом общественного знания, общественного культурного наследия в сфере деятельности, связанной с физическим воспитанием и физическим совершенствованием человека, и уровнем и объемом индивидуального знания и потенциала личностной физической культуры подавляющей массы людей. Именно поэтому место физической культуры в системе культурных ценностей человечества до сих пор не соответствует ее значению как важнейшего фактора прогресса и повышения уровня культуры.

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. Особенно важно здесь подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом определяет возможности освоения всех остальных ценностей и в этом смысле является основой, без которой сам процесс освоения культурных ценностей малоэффективен.

Такому пониманию роли физической культуры в системе общечеловеческой культуры во многом мешало и мешает сейчас распространное заблуждение, что здоровье и нужные для жизни физические кондиции даются человеку при рождении и на всю жизнь. Отклонения в состоянии здоровья считались случайными и целиком относились к компетенции медицины. Исторически такой «культурный перекос» в известной степени оправдан, поскольку условия жизни и труда людей в течение многих веков объективно способствовали стихийному освоению физкультурных ценностей благодаря значительной доле

физического труда и двигательной активности в жизни многих поколений наших предков.

Понимание роли здорового образа жизни, важности физической активности человека для здоровья духа и тела, подобно многим другим культурным ценностям, было достоянием немногих передовых мыслителей. Для большинства же людей физическая активность была постоянным фактором жизни. Потенциал физической культуры людей передавался из поколения в поколение «по каналам культурной преемственности» благодаря семейному, цеховому и общинному воспитанию умений и навыков физического труда, играм, обрядам и культам и т. п.

Возникнув в Древней Элладе в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, формы организованного физического воспитания вплоть до времен новейшей истории оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.

Стремительный прогресс производственных технологий, 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 и 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 деградации человека. Они могут в лучшем случае лишь замедлить его, спасти то, что еще можно спасти. Модный тезис о необходимости охраны природы теперь представляется уместным дополнить призывом к охране природы самого человека. К счастью, по вопросу о стратегии борьбы за охрану природы человека ученые всего мира на редкость единодушны. Подавляющее большинство их главных источников развития и укрепления ресурсов здоровья человека видит в систематической физической активности в течение всей жизни.

Есть все основания сказать, что социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека должна сегодня трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию.

Какими же возможностями мы располагаем для вос-

питания этой социально значимой личностной потребности и ее удовлетворения каждым человеком? Какие проблемы встают перед нами на пути реализации этих возможностей?

Решающим фактором, главным гарантом развития физической культуры личности в нашей стране является ее социальный строй, экономическое могущество, вся деятельность партии и государства, направленная на максимальное удовлетворение материальных и духовных потребностей советского человека. Однако все эти объективные возможности и благоприятные предпосылки вряд ли воплотятся в жизнь автоматически, сами по себе. Их реализация требует больших и хорошо организованных усилий по совершенствованию всех звеньев системы физического воспитания, физкультурного и спортивного движения, здравоохранения и сферы обслуживания. Определяющим же остается знание, система научных представлений о путях и средствах организации физической активности человека, о целях физической подготовки для разных социальных, о демографических групп, наконец, о самой сущности физической активности человека, о законах развития его физического потенциала, методах физического воспитания и т. п. Поэтому обоснование научного подхода к развитию знания в сфере физической культуры оказывается центральной задачей комплекса наук о физическом развитии, совершенствовании физических возможностей и здоровья человека.

Здесь хотелось бы подчеркнуть, что речь идет о взаимодействии различных областей знаний в формировании представлений о физическом потенциале человека и оптимальных путях его совершенствования. В рамках разработки этой проблемы предстоит раскрыть сущность интеграции и дифференциации знания о физическом потенциале человека и его развития, об этических, педагогических и физиологически оправданных путях и средствах максимизации и оптимизации интенсивности развития физических возможностей человека.

Другая группа проблем касается формирования конкретных методов физической тренировки в связи со спецификой целей массового спорта и спорта высших достижений. Сложность и противоречивость проблематики физической тренировки определяются неоднозначностью эффекта физических нагрузок разной интенсивности, направленности и соразмерности. Трудности, и немалые, здесь связаны с тем, что методика тренировки «для здо-

рова», или для «общей физической подготовленности», исторически складывалась под влиянием опыта спортивной подготовки. А это имело как позитивные, так и негативные последствия. Теперь настало время четко разграничить средства и методы этих видов физической тренировки, определить их специфику, объяснить сущность выявляющегося противоречия между ними и обосновать пути его преодоления.

Наиболее остро воспринимаются нами проблемы организации физической активности человека. Ведь именно здесь каждому приходится непосредственно сталкиваться с тем, что касается его лично, его детей и внуков, знакомых и друзей. Ведь каждому из нас далеко не безразлично, как будут развиваться и совершенствоваться условия для занятий физическими упражнениями. Наконец, каждому хочется, чтобы возможность таких занятий была заложена не только в официальных проектах и заверениях спортивных, хозяйственных и государственных руководителей, но и существовала реально уже сегодня, сейчас.

Вместе с тем очевидно, что уровень и темпы решения проблем организации физической активности людей зависят прежде всего от людей, в конечном счете от их физической культуры, определяющей и понимание, и мотивы, и установку на действие, на реальную деятельность по улучшению дел в этой сфере. Это, пожалуй, главное обстоятельство во многом взаимосвязано с успехами в формировании новой системы физических ценностей, органически определяющей активность руководителей и участников физического движения. Поэтому важнейшей проблемой, ключевым фактором ускорения в развитии физической культуры оказывается физкультурное, и в том числе спортивное, образование и воспитание прежде всего детей и молодежи. Понятно, что эффект переустройства физического воспитания в полной мере скажется только через достаточно длительный период времени. Ведь нужно, чтобы выросло и взяло в свои руки управление всеми делами в стране поколение, представители которого сейчас только родились. Но это по большому счету и по программе-максимум. В реальной жизни уже сегодня активное переустройство физического воспитания не должно никого оставить в стороне. Наряду с проблемой физического воспитания вполне оправданна и вполне логична постановка проблемы физического перевооружения широких слоев населения нашей страны. Разверты-

вание своеобразного «физкультурного ликбеза» могло бы стать началом практического разрешения этой проблемы.

Социальную остроту проблеме организации физической активности людей разного возраста, и особенно детей и молодежи, придает несбалансированность отношений между массовым спортом и другими формами физической активности, с одной стороны, и спортом высших достижений — с другой. Достижение подлинной гармонии всех форм физической активности означало бы качественно новый этап в развитии физической культуры в нашей стране. Поэтому необходим всесторонний анализ реально существующих противоречий в физкультурно-спортивном движении, в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и молодежи, в формах физической активности взрослого населения. Такой анализ может стать важным элементом в поиске путей оптимизации взаимоотношений разных форм физической активности, уточнения, а в ряде случаев и формулирования целей и программных требований к физической подготовке людей разного возраста и разного уровня природных задатков.

Развитие физической культуры будет тем успешнее, чем четче будут поставлены цели, намечены ближайшие, промежуточные и отдаленные рубежи. Поэтому, анализируя прошлый опыт и современный уровень нашей физической культуры, необходимо определить будущие ее контуры, дать прогноз хода и результатов развития физической культуры на ближайшее и отдаленное будущее.

Как видит читатель, круг проблем, намеченных для обоснованной постановки и анализа путей их возможных решений, достаточно широк и сложен. Автор понимает, что перед ним непростая задача. Вместе в тем он надеется, что привлечение внимания широкой аудитории к острому вопросу развития физической культуры в нашей стране будет способствовать выявлению новых путей, появлению новых предложений, нового общественного интереса, что в конечном счете создаст благоприятные условия для дальнейшего прогресса физической культуры как важного фактора гармонизации развития личности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

1.1. ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ЕЕ РОЛИ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

В соответствии с нашими представлениями о физической культуре можно условно выделить две основные группы этого рода культурных ценностей: общественную (общенародную) и 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, о правилах, методах и условиях реализации их при воспитании человека. Это знания, добытые медициной, физиологией, педагогикой, психологией, спортивной наукой во взаимодействии со многими другими дисциплинами, — это главная ценность физической культуры, общее достояние 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 недалеком 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, ее ценности 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 акту-

альности, особенно в сфере семейного физического воспитания.

Подобно тому как в фондах музыкальной культуры или 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, в раскрытии его физических возможностей. Однако даже эти достижения оставались и остаются немалой ценностью, вполне материальным свидетельством повышения уровня физической культуры человечества.

Важной и, пожалуй, еще недостаточно осмысленной ценностью в сфере физической культуры является общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее 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, демографических, этнических группах, коллективах и т. п.

И, наконец, последним по порядку, но далеко не последним по значению в перечне ценностей физической культуры можно назвать уровень активности общества в сфере физической культуры. Деятельность государственных и общественных институтов, деятельность политической, организационной, пропагандистской, образовательной и воспитательной, финансово-экономической и производственной, направленная на создание условий для полноценной физической активности, спортивной подготовки и физического воспитания населения, прямо и косвенно отражает уровень развития физической культуры той или иной общественной формации, страны, региона, коллектива. В качестве этой деятельности, в уровне ответственности и деловой активности людей, ее осуществляющих, в конечном счете проявляется культура отношения к физическому здоровью народа, понимание или непонимание его роли в общественном и экономическом прогрессе, умение или неумение управлять приумножением этого национального и общечеловеческого достояния. Важно отметить, что действительная активность общества, его реальные усилия по созданию всех необходимых условий (интеллектуаль-

соких показателях реализации физического потенциала и заключается главное требование высокого уровня физической культуры личности.

Уровень физической культуры личности определяется также характером, структурой и направленностью мотиваций физической активности человека. В этом виде физических ценностей отражается степень социальной зрелости и ответственности отношения человека к своему здоровью и физической подготовленности. С мотивациями, уровнем физкультурной образованности и объемом накопленного опыта связана и непосредственно осуществляемая индивидуумом физическая активность. Качество ее организации, систематичность, соответствие целям физической подготовки, адекватность состоянию организма, возрасту, уровню физической подготовленности являются главными слагаемыми этой личностной культурной ценности.

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

Нельзя не заметить того, что осознание роли физической культуры в жизни человека и общества для осознания нарастало в последнее столетие. Стимулом для осознания значения физической культуры как фактора совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого объема и качества двигательной деятельности, с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни — с другой, послужили изменения в физическом развитии людей последних поколений и возросшие требования к их физическому статусу.

Это явилось одной из основных причин интереса ученых к изучению многолетней, вековой динамики показателей физического развития и физической подготовленности людей. Понимание сути этого явления, а главное — учет его последствий в процессе организации двигательной деятельности людей имели важное значение для выявления особенностей физической активности современного человека. Стали видны огромные неиспользуемые возможности физического совершенствования широких масс населения из-за невовлеченности его в систематические занятия физическими упражнениями. Ведь в исторически

ных, правовых, материальных, нравственно-этических и т. п.) наиболее отражают один из существенных элементов его общей культурной зрелости.

Физическая культура личности, каждого отдельного члена общества определяется в целом теми же группами факторов, что и физическая культура общества. По-видимому, примерно и в этом случае на первое место поставить уровень, глубину, полноту и основательность знаний каждого отдельного человека о сущности и правах физической подготовки, о методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, о законах функционирования своего организма в процессе физической активности, о двигательной деятельности и ее социальной, нравственной и эстетической ценности. Нельзя не отметить, что подобный уровень физической образованности пока еще в основном является достоянием довольно узкого круга специалистов и не является типичным для подавляющего большинства людей.

Личный опыт организации физической активности как культурная ценность приобретает человеком в процессе занятий физическими упражнениями, при физическом его воспитании, спортивной подготовке, различных других формах индивидуальной и коллективной физической активности. До сих пор такой опыт являлся, по существу, главным источником формирования потенциала физической культуры личности. К этой же категории ценностей следовало бы отнести и двигательный, моторный опыт, приобретенный человеком в процессе труда и выполнения различных двигательных действий в быденной жизни.

Другой комплекс ценностей физической культуры личности формируется совокупностью его личных физических двигательных достижений. Он определяется уровнем развития 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 выполнять двигательные действия. Уровень культуры движений во многом зависит от способности человека правильно использовать свой физический потенциал. В этом смысле «личные рекорды» в силе, быстроте, выносливости, ловкости должны соотноситься с реальными потребностями человеческой жизни, рабочей деятельности, возрастом и условиями сохранения и поддержания здоровья. Именно в этом оптимуме, а не в предельно вы-

очень короткий срок человек был поставлен в условия, существенно отличающиеся от той экологической ситуации, в которой он находился очень длительное время. По расчетам академика А. И. Берга, за последние сто лет доля физического труда человека снизилась с 96 % до всего лишь 5—6 % от объема работы, выполняемой на Земле.

Наряду со снижением общего объема двигательной активности человека, главного регулятора гомеостаза, существенно возросло интеллектуальное и эмоциональное напряжение его деятельности в процессе производства, повысилась общая интенсивность ритма жизни, изменились в худшую сторону условия его существования, климат, химический состав продуктов питания, вода, атмосфера больших городов и т. п.

Необходимо вместе с тем отметить, что большинство рассуждений о последствиях научно-технической революции для человека и его благосостояния касаются прежде всего борьбы за сохранение окружающей человека среды и гораздо меньше предложений по охране внутренней среды человека, повышению его внутренних гомеостатических возможностей, поиску адекватных внутренних компенсаций неблагоприятных внешних условий жизни. В этом отношении призыв к повышению уровня двигательной активности человека часто остается лишь декларацией, поскольку не предлагается конкретных путей его реализации и не вскрывается достаточно сложная и противоречивая картина сущности этого феномена и еще более сложная структура его связей с многочисленными факторами внешнего и внутреннего порядка.

В отличие от других живых организмов человек — существо не только природное, но и социальное, и примат социального в человеке несомненен.

В этой связи непреходящую философскую ценность имеет мысль К. Маркса о том, что отношение человека к природе составляет действительную основу человеческой истории. К. Маркс и Ф. Энгельс никогда не разрывали единства природы и истории, а напротив, подчеркивали, что природа и история не обособленные друг от друга «вещи» и человек всегда имеет перед собой историческую природу и природную историю*.

Поэтому, рассматривая физическую активность человека в ракурсе проблем НТР, мы должны учитывать и спе-

* См.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 3, с. 43.

цифические социальные условия непрерывного усложнения структур взаимодействия биологического и социального в этом явлении, так как «человеческая сущность природы существует для общественного человека; ибо только в обществе природа является для человека *звеном, связывающим* человека с человеком». Физическая активность человека в эпоху НТР не может рассматриваться в отрыве от социального развития, прежде всего развития культуры общества. Ведь именно по каналам культурной преемственности осуществляется передача опыта предшествующих поколений людей, постоянно пополняемого и обогащаемого человечеством.

В этом смысле человечество оказалось отнюдь не таким безоружным перед трудностями «века гипокинезии», обусловленными сокращением доли физического труда и возrastанием комфортабельности условий жизни, как это иногда представляют.

В культурном наследии человечества накопилось немало полезной информации о физической активности предшествующих поколений, оно располагает также бесценным опытом развития как массового спорта, так и спорта высших достижений.

Развитие физической культуры человечества и усиление внимания к этому элементу человеческой культуры в эпоху НТР является, таким образом, объективной исторической реальностью, имеющей глубокие корни в человеческой сущности, как общественной, так и индивидуальной.

В структуре взаимодействия «человек — среда» существует еще одна положительная связь, часто не принимаемая во внимание при рассмотрении современной ситуации в физической культуре общества. Общественные институты и производство не остаются равнодушными к гипокинезии, к дефициту физической активности людей. Поистине лавинообразно развивается наука о спорте, об активном отдыхе, о рациональных режимах двигательной активности людей. В разных странах создаются специальные научные учреждения, занимающиеся поиском новых форм физической активности, проблемами ее оптимизации, привлечением технических средств, компьютерной техники, информационных комплексов для обеспечения эффективной физической активности людей.

Немалую роль в формировании мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями играют

* Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 42, с. 118.