

Лекция № 1.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
СТРАНЕ И ОБЩЕСТВЕ.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



Термин «**физическая культура**» впервые появился в **Англии** в конце **XIX** века. В истории человеческого общества не существовало народов, которые не имели хотя бы элементарных форм физического воспитания.



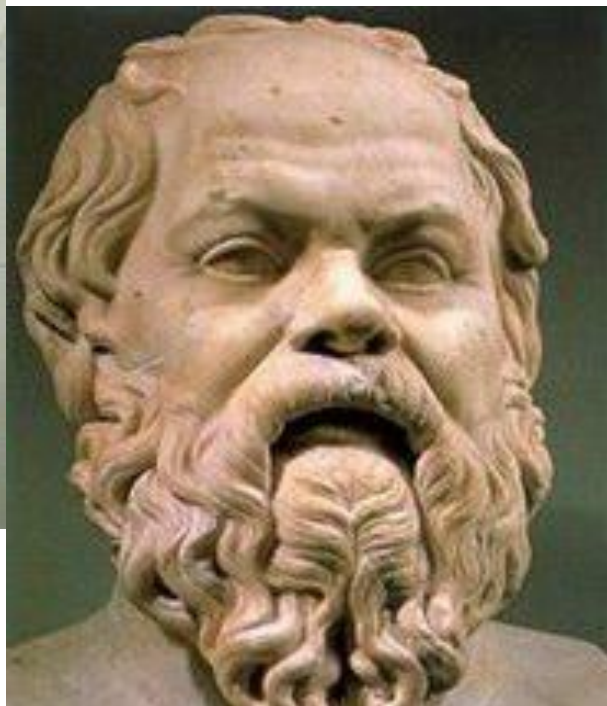
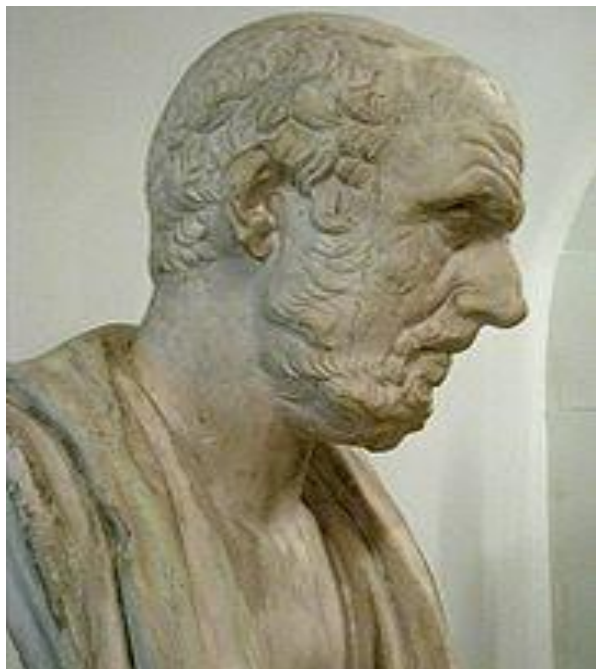
- Первыми и самыми древними средствами физической культуры были **естественные движения человека**, связанные с его **жизнедеятельностью**

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность.



Впервые в эту формацию были созданы специальные учебные заведения для физического воспитания граждан, воинов.

Участниками древнегреческих Олимпийских игр были Гиппократ (медик), Сократ (философ), Софокл (драматург) и др.



В период утверждения капитализма зародились спортивные движения:

- Шведская гимнастика Пер Линга (1776-1839),
- Сокольская гимнастика Мирослава Тырша (1832-1884).
- Швейцарский педагог Иоган Генрих Песталоцци (1746-1827) создал труд «Элементарная гимнастика».
- Чешский мыслитель Ян Амос Коменский (1592-1610), впервые обосновал идею обучения, основывающуюся на единстве умственного и физического воспитания детей.

В период существования СССР главная социальная функция физического воспитания состояла в формировании физически совершенных, социально активных, морально стойких, предельно преданных социалистическому строю граждан.



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**

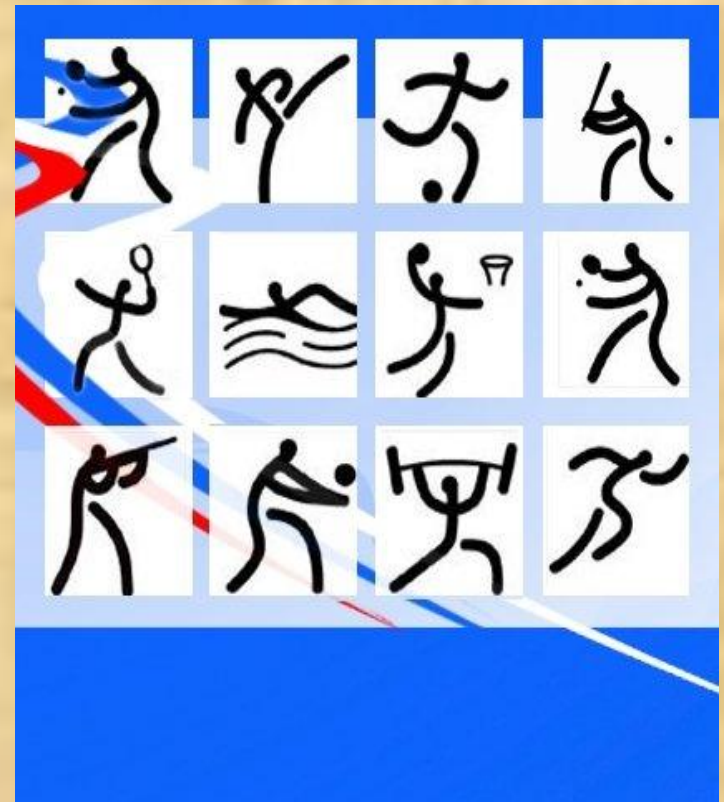
Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности..

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. Степень и характер использования СМИ для пропаганды физической культуры и спорта;
- состояние науки в сфере физической культуры и спорта.

Формы физической культуры

- базовая физическая культура
- спорт
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- профессионально (военно)-прикладная физическая культура
- фоновые виды физической культуры



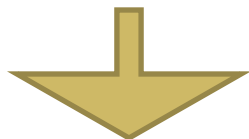
Спорт

– часть физической культуры,
подразумевающая собственно
соревновательную деятельность и
специальную подготовку к ней.

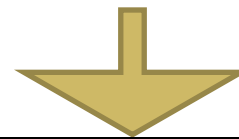


ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ-

социально-педагогический процесс,
направленный на формирование здорового,
физически совершенного, социально
активного подрастающего поколения.



Физическое образование-
процесс формирования у
человека двигательных
умений и навыков, а
также передачи
физкультурных знаний.



Воспитание
физических качеств-
целенаправленное
воздействие на
развитие физических
качеств человека
посредством
нормированных
функциональных
нагрузок

Цель физического воспитания – воспитание гармонично развитой личности

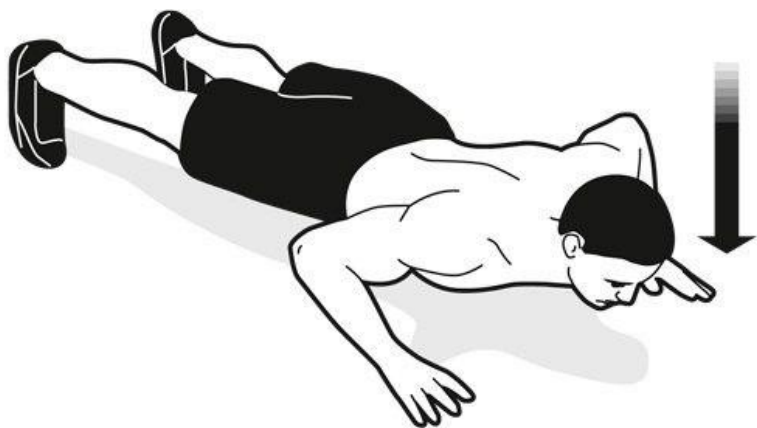
ЗАДАЧИ:

- образовательные (освоение научно-практических основ физической культуры, овладение системой практических умений и навыков);
- оздоровительные (улучшение физического и функционального состояния организма, повышение физической работоспособности, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям);
- воспитательные (совершенствование нравственных, интеллектуальных, эстетических качеств).

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Всестороннее развитие личности;
- Оздоровительная направленность физического воспитания;
- Связь физического воспитания с трудовой и военной практикой.

Физическая подготовленность
является результатом физической
подготовки, который воплощает в себе
достигнутый уровень физической
работоспособности



Функциональная подготовленность – результат физической активности, отражающий уровень функционирования основных физиологических систем организма (костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.).



Физическое развитие – закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания

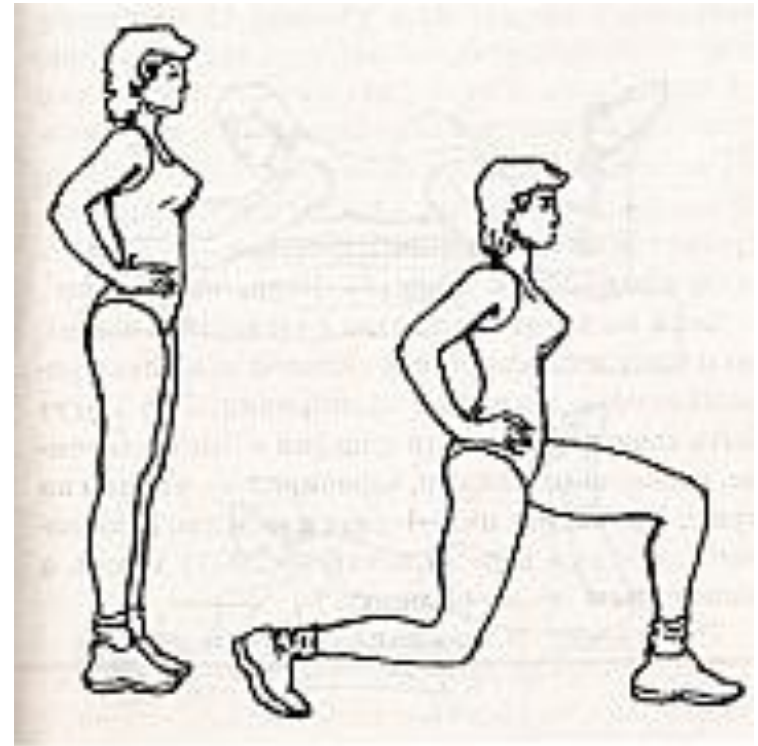


СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- *Физические упражнения* –двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания (ФВ)
- *Естественные силы природы* (занятия на открытом воздухе, водные процедуры);
- *Гигиенические факторы* (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания и т.п.).

Физические упражнения классифицируются по следующим признакам:

1. По направленности воздействия на организм человека
2. По цели спортивной тренировки
3. По характеристикам физического упражнения (аналитическая классификация)
4. По нескольким признакам, характеризующим движение (синтетическая классификация)



МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ-

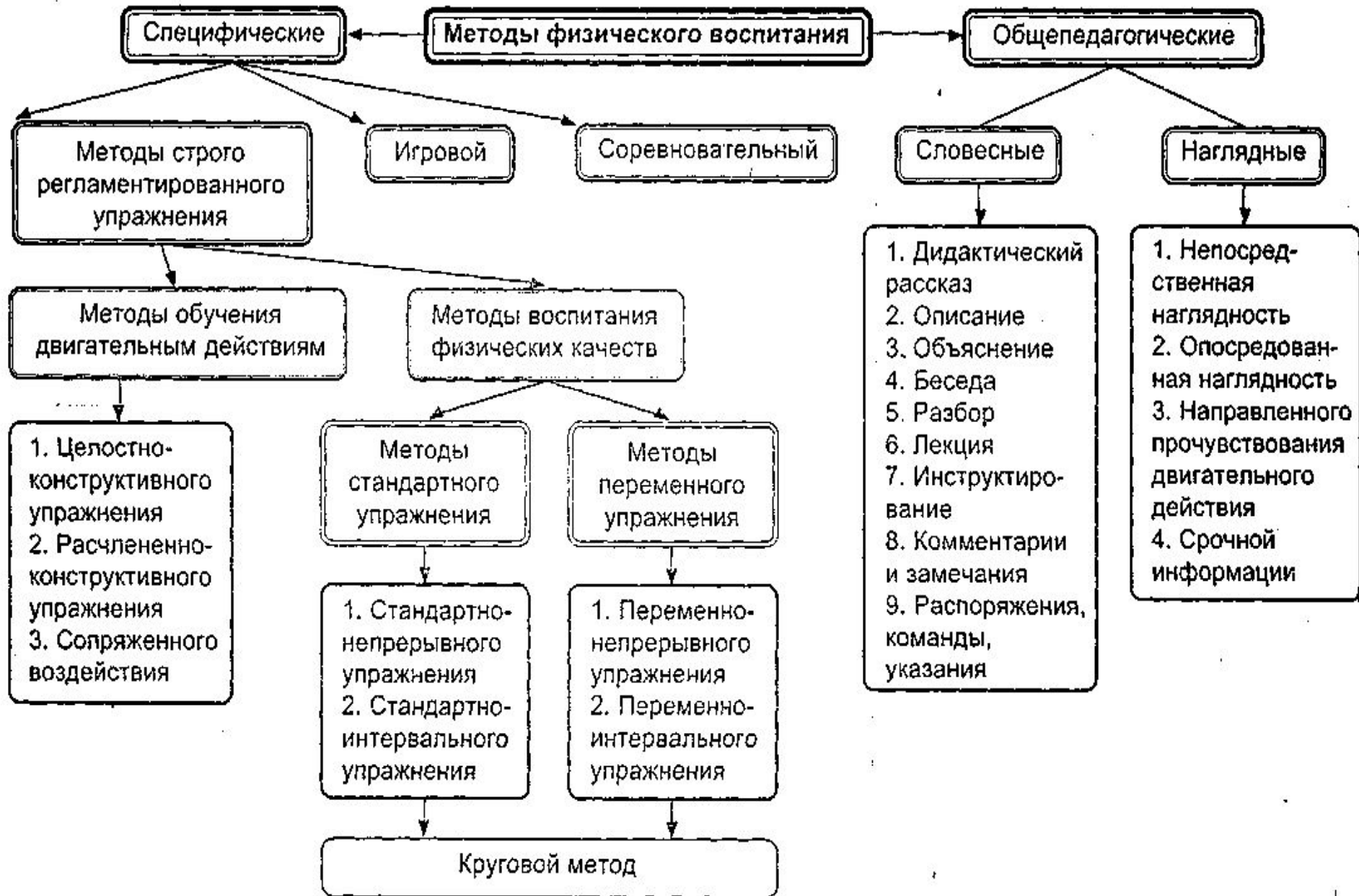
*это способ применения
физических упражнений*



Основу методов физического воспитания составляет способ регулирования нагрузок и порядок их сочетания с отдыхом

- **Нагрузка** – количественная мера воздействия физических упражнений на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей, связанных с расходом энергоресурсов и возникновением утомления. Нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью.
- **Отдых** – как основной элемент физического воспитания бывает пассивным и активным (переключение на деятельность отличную от предыдущей).

Методы физического воспитания



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **ЛИЧНОСТИ**

– это область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, физического совершенства, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате физического воспитания и образования

СТРУКТУРА ФК ЛИЧНОСТИ

**Физическая
культура личности**

```
graph TD; A[Физическая культура личности] --> B[Операционный компонент]; A --> C[Мотивационно-ценностный компонент]; A --> D[Практико-деятельностный компонент];
```

***Операционный
компонент***

В его основе лежит физическое совершенство

***Мотивационно-
ценностный
компонент***

отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре

Практико-деятельностный компонент

включает такие виды деятельности, как познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская, саморазвитие, здоровый стиль жизни

Формы физического воспитания студентов

- обязательные учебные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.



Учебная программа по физической культуре

- теоретический раздел;
- практический раздел;
- методико-практический раздел;
- контрольный раздел



Организация физического воспитания в ВолГАУ

Основное
отделение

Основная группа

Группа
спортивного
совершенствования

Подготовительная
группа

Специальное
отделение

Специальная
группа

Группа временно
освобожденных
студентов

Обязанности студента

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию;
- повышать свою физическую подготовку;
- соблюдать рациональный режим дня, учебы, отдыха и питания;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- регулярно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях на курсе, факультете, в вузе



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**