




# Физическая культура

**Подготовила: Кандидат педагогических наук, доцент  
Венгерова Наталья Николаевна**

**2021 год**



***Культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества***

- ***Культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.***

- ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** – часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития

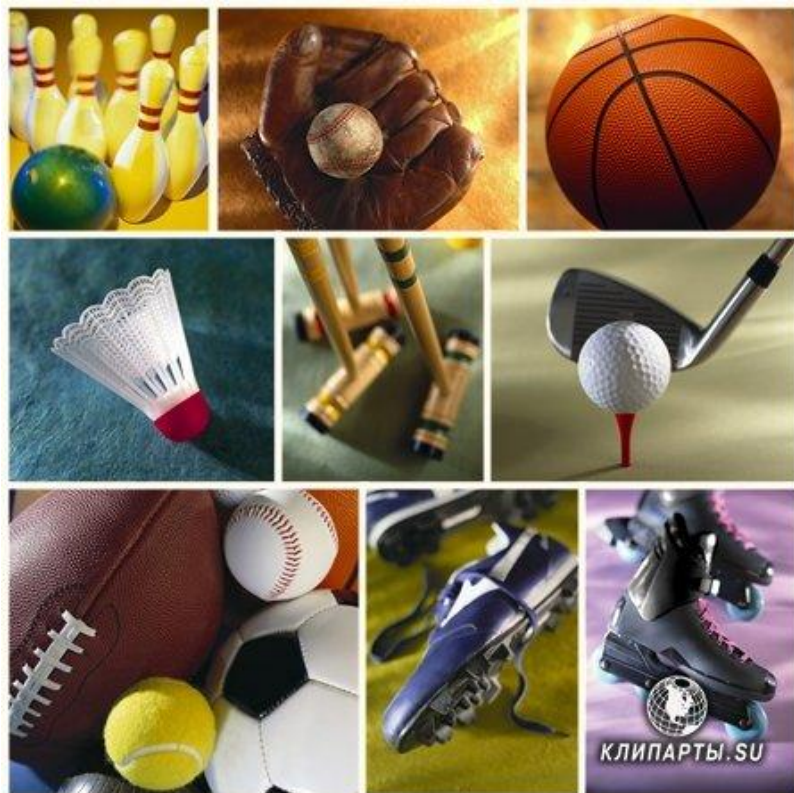
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – это органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

представлена совокупностью


*Материальных ценностей*



*Духовных ценностей*








О состоянии физической культуры в обществе и государстве судят по следующим показателям:

- совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования членов общества;
- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физических упражнений в сфере воспитания, образования, в производстве и в быту, для других целей общественной практики;

- 
- **Объектом** исследования дисциплины являются физические возможности и способности человека;
  - **Предметом** исследования выступает совершенствование и развитие физических возможностей и способностей человека средствами физической культуры.

## Направления ФК

**Социологическое** - включает вопросы роли и места физической культуры как социальной подсистемы в жизни человека и общества,

**Педагогическое** - подразумевает изучение общих закономерностей управления процессом приобщения населения к занятиям физической культурой и её видами.

**Биологическое** - подразумевает изучение влияния двигательной активности на процесс жизнедеятельности организма человека, норм двигательной активности для достижения оптимального функционирования органов и систем



**Целью** физической культуры как учебной дисциплины является формирование физической культуры личности.

**Результатом** образования в области физической культуры должно стать создание *устойчивой мотивации* к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом развитии и самосовершенствовании.

**Основные цели дисциплины:** формирование физической культуры личности студентов и повышение эффективности подготовки будущих специалистов с высшим образованием

Для достижения поставленной цели предусматривается решение ряда **воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:**

- - формировать понимание у людей роли физической культуры в развитии личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
- - дать знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- - формировать мотивационно-ценностное отношение людей к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- - овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- - обеспечить оптимальный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющий психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- - приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

# Виды физической культуры

- ***Физическое воспитание*** – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.



# Виды физической культуры

- **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.

# Виды физической культуры

- **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ** – вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.

*Пример: Оздоровительная ходьба, бег трусцой, подвижные игры, туризм и т.д.*





# Виды физической культуры

- **ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ** – вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

Пример: лечебная гимнастика, дозированные бег и ходьба

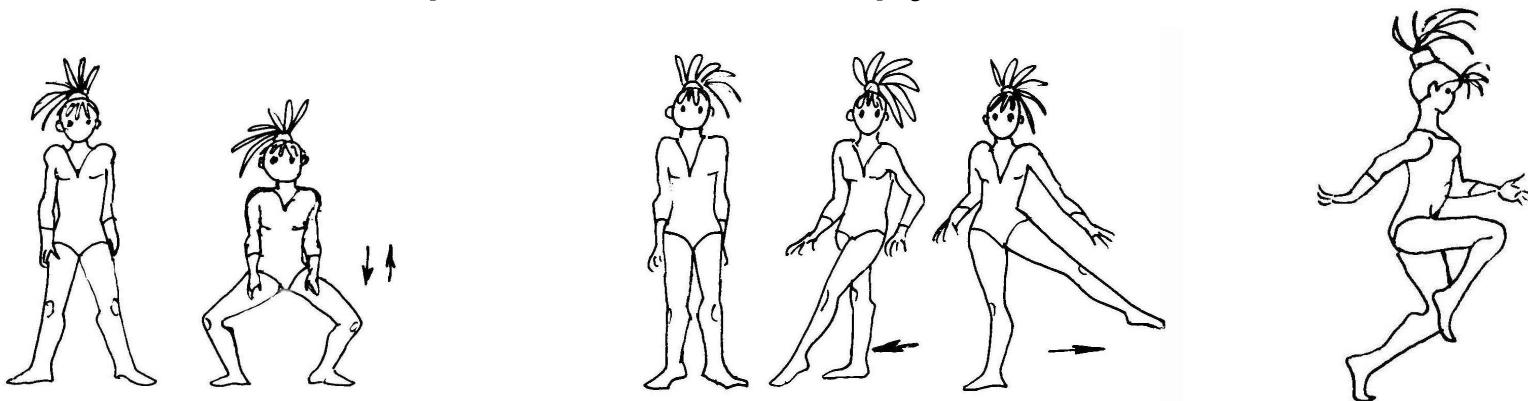




# Виды физической культуры

- **ФОНОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта.

Средствами фоновой физической культуры, в частности, являются: утренняя гимнастика, прогулки, езда на велосипеде на недалёкие расстояния, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой, и т.п.



# Виды физической культуры

- ***АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** – вид физической культуры, направленный на адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств физической реабилитации.



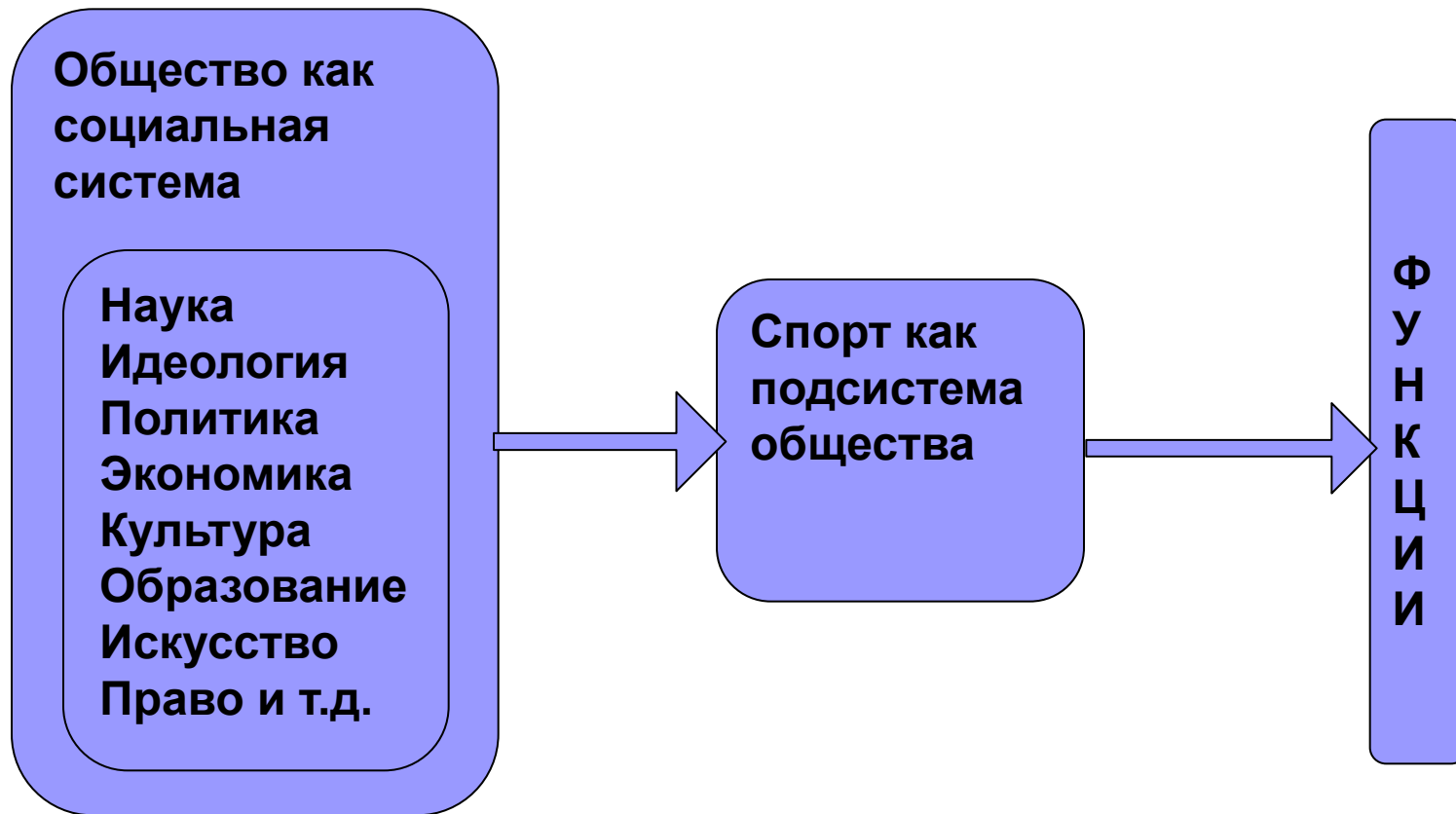
# Спорт - часть физической культуры



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



# Спорт – это сложное и многогранное социальное явление





# Функции спорта

- Эталонная
- Эвристически-прогностическая
- Спортивно-престижная
- Зрелищная
- Эстетическая





**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений;

- естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.



**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности;

– процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.



- **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО** – *высшая степень* сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
- **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ** – состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.
- **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – уровень сформированности физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.

- ***ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ*** – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.
- ***ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ*** – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, плавание, лазанье, ползание, метание и т.п.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.
- ***ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА*** – комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

*К основным физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.*



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

- ***ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*** – развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды
- ***ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ*** – учебный процесс, в рамках которого человек овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры
- ***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*** – совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, основанная на культурных нормах и ценностях, укрепляющая адаптивные возможности организма



## Контрольные вопросы по теме:

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт — явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; физическая подготовка.
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
5. Средства физической культуры.
6. Физическая культура личности студента.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Физическая культура в высшем учебном заведении.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.
11. Особенности занятий физической культурой в вузе с учетом состояния здоровья студентов.

## Рекомендуемая литература по теме:

### Основная

1. Курамшин Ю.Ф., Попов В.И. Теория и практика физической культуры. Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1999.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006
4. Бляхов В.В., Устинов И.Е. Формирование готовности к профессиональной деятельности студентов вузов средствами физической культуры. /Учебное пособие. СПб.: СПбГАСЕ. 2005;
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики , 2008.

### Дополнительная:

1. Барбараш Н.А., Шапошникова В.И. Оцени свое здоровье сам. – СПб.: Питер, 2003. -256с.
2. Гордон Н. Заболевания органов дыхания и двигательная активность. – Киев: Олимпийская литература, 1999, 126с.
3. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность. – Киев: Олимпийская литература, 1999, 127с.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – СПб.: Сова, М.: Из-во Эксмо, 2003, 512с.
5. Освальд Д., Баско С. Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001, 191с.
6. Очерет А. Легкие шаги или как жить с плоскостопием. – М. – СПб.: Дилл, 2003, 96с.
7. Очерет А. Сколиоз или жизнь в кривом зеркале. – М.: СПб.: Дилл, 2003, 96с.
8. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001, 166с.
9. Бляхов В.В., Устинов И.Е. Методика написания рефератов по физической культуре. /Методические указания. СПб.: СПбГАСЭ. 2004.