

*«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»*

***Тема 1. Физическая культура в общекультурной
и профессиональной подготовке студентов***



1.1. Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества

▶ **Физическая культура** – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья.

Она выполняет социальную функцию – **воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.**



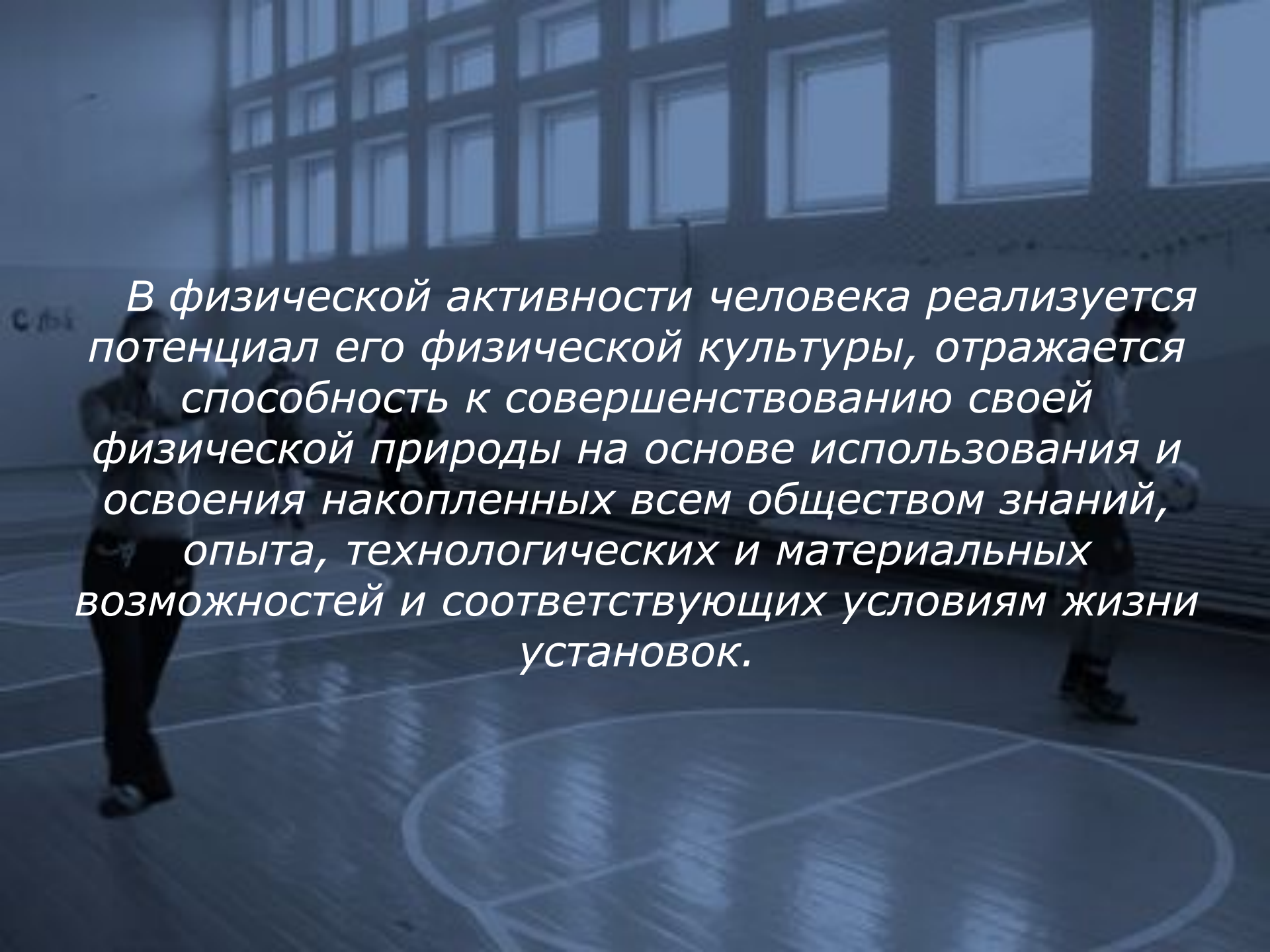


Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда и общественной деятельности человека.

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.



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.

1.2. Ценности физической культуры



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.

Физическая культура личности определяется теми же факторами, что и общественная:

- **уровень, глубина, полнота 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.**

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.

***Основные понятия и
терминология***

Основные понятия

Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Физическая культура

Спорт

Физическое воспитание

Подчеркивает прикладную направленность физического воспитания

Физическая подготовка

Физическое совершенствование

Физическое развитие

Идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Физическая культура личности






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.

A blue-tinted photograph of ice hockey players in action on an ice rink. The players are wearing helmets and jerseys, and are captured in various dynamic poses, some with sticks raised. The background shows the rink's boards and a net.

Выделяют следующие структурные элементы (части) в системе физической культуры как вида культуры:

неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО), физическую рекреацию, спорт, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру.



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

Физическое воспитание

Образование в области физической культуры

Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, передачи специальных знаний по физической культуре

Формирование жизненно важных (в том числе естественных) двигательных умений и навыков

Формирование спортивных двигательных умений и навыков

Передача специальных знаний в области физической культуры

Развитие физических (двигательных) качеств

Целенаправленное развитие физических (двигательных) качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок

Кондиционные способности

Развитие силы и силовых способностей

Развитие быстроты и скоростных способностей

Развитие выносливости

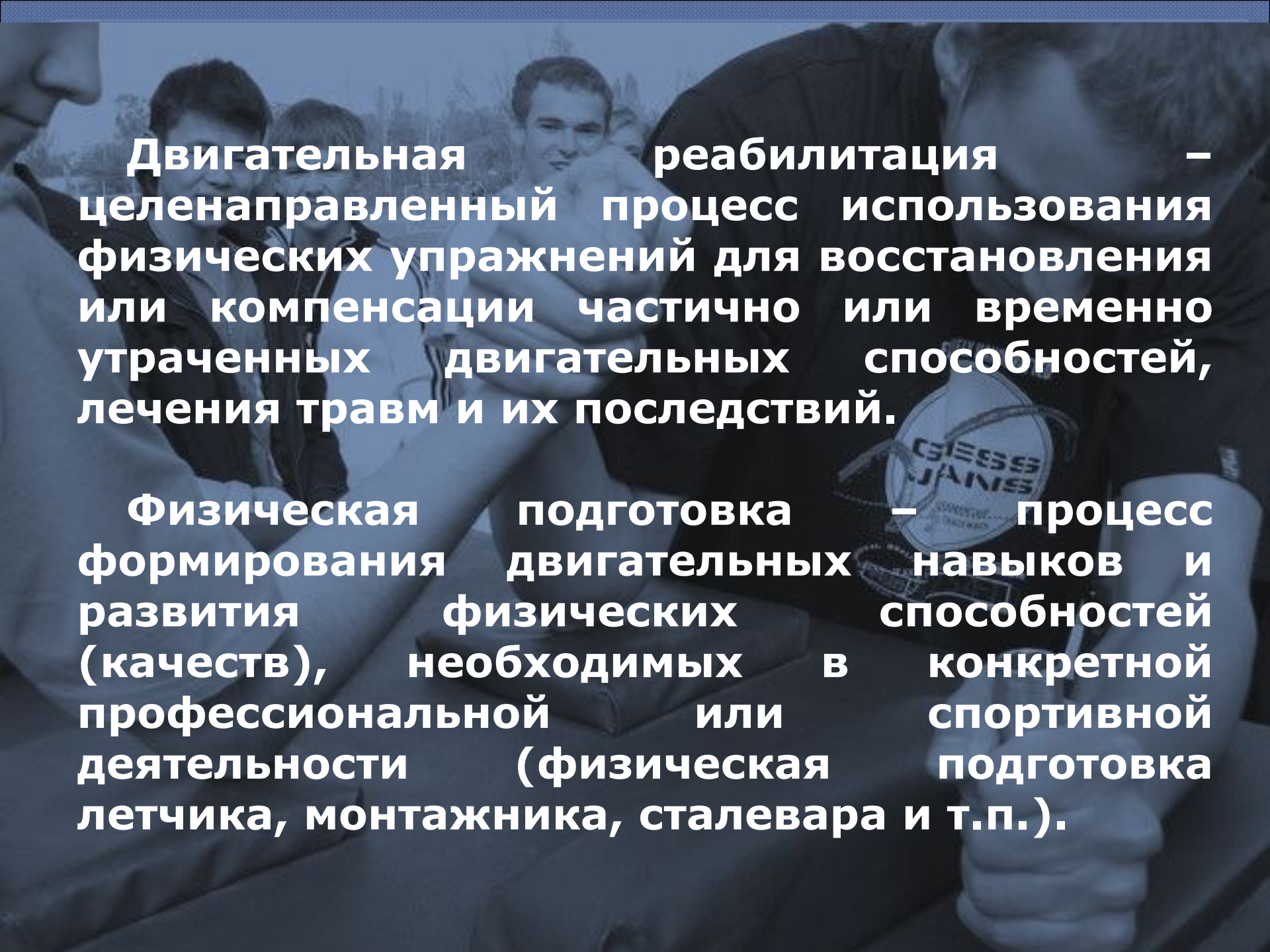
Развитие гибкости и подвижности в суставах

Развитие ловкости и других координационных способностей

Координационные способности

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

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.



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

Физическая подготовка – процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара 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.

Физическое развитие

Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них двигательных качеств и способностей

Характеризуется изменением показателей

Биологической формы или морфологии (длина и масса тела, осанка, объемы и формы частей тела, величина жираотложения и т.п.)

Физиологических систем (параметры деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и центрально-нервной систем, органов пищеварения и выделения, терморегуляции и др.).

Развития кондиционных двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости)

Определяется законами

Наследственности

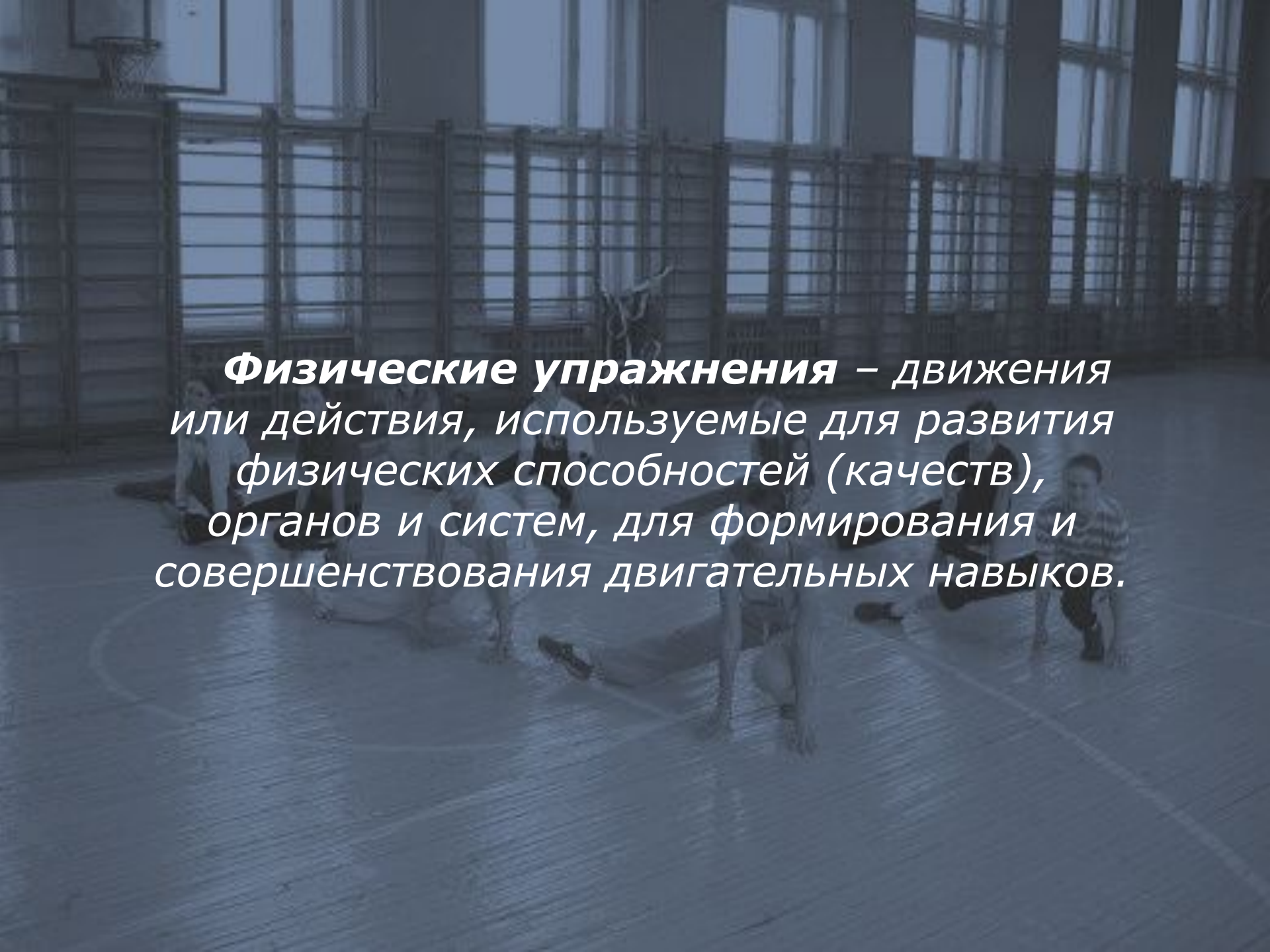
Единства организма и среды

Гетеротропности развития

Единства форм и функций

Гетерохронности развития

Упражняемости форм и функций


A group of people are performing physical exercises in a gymnasium. They are in various positions on the floor, some sitting, some lying down, and some standing. The gymnasium has a wooden floor and a basketball hoop in the background. The text is overlaid on the image in a white, bold font.

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



Понятие о системе физической культуры

Основой системы физической культуры является непосредственная деятельность по использованию физической культуры по государственной и общественно-самодеятельной линии.



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

1.5. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.



Функции:

- 1. Биокомпенсаторная** - создание оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний.
- 2. Преобразовательно-созидательная** - оптимизация физического развития студенческой молодежи, совершенствование личности, укрепление ее здоровья и подготовка к профессиональной деятельности.
- 3. Интегративно-организационная** - объединение студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности.
- 4. Информационно-гедонистическая** - обеспечивает освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры.
- 5. Проективно-творческая** - стимулирует творческие способности студентов в самосовершенствовании.
- 6. Проективно-прогностическая** - реализация сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности.
- 7. Ценностно-ориентационная** - формирование профессионально-ценностных ориентаций студентов.
 - **Коммуникативно-регулятивная** - особенность взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности.
- 1. Социализации**, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений.

В ценностном аспекте физической культуры следует выделять следующие группы ценностей:

- интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека);
- двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки);
- технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения);
- интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе);
- мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени).

1.6. Основные положения организации физического воспитания в вузе



Приказ Минобрнауки РФ № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего) и высшего профессионального образования» предусматривает в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделить **408 часов на дисциплину «Физическая культура».**

Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом:

на первом и втором курсах обучения – 4 часа в неделю,
на третьем и четвертом курсах – по 2 часа.

При необходимости этот обязательный курс может быть дополнен 1–2 часами в неделю для занятий другими видами спорта или системами физических упражнений.

Физическое воспитание студентов

Цель

Формирование физической культуры личности

- Понимание студентами роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Овладение научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.
- Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Овладение умениями и навыками, позволяющими обеспечить сохранение и укрепления здоровья.
- Развитие двигательных и психологических способностей.
- Обеспечение высокого уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
- Приобретение опыта творческого использования средств физического воспитания для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание и объем
нагрузки
регламентируется

Государственным образовательным стандартом (408 часов занятий с проведением ежесеместровых зачетов)

Учебной программой по физическому воспитанию студентов вузов

Разделы программы

Целью физкультурного образования студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Данная цель осуществляет и определяет следующие воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, в подготовке к профессиональной деятельности;
- освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.



Учебные (академические) занятия являются основной формой физического воспитания, включая:

теоретические, практические и контрольные;

элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;

индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);

самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Практический раздел программы физического воспитания студентов отражает содержание примерной учебной программы по физической культуре и представлен в двух формах занятий:

во-первых, обязательных урочных (**методико-практических**) **занятий**, направленных на освоение знаниями, методами, обеспечивающими достижение практических результатов по физической культуре;

во-вторых, **учебно-тренировочных занятий**, направленных на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Список рекомендуемой литературы:

- **Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999.**
- **Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.**
- **Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.**
- **Физическая культура: курс лекций (второе издание) / под ред. проф. Ж.Б. Сафоновой. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007.**