



ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

ЛЕКЦИЯ 1

. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

29.07.2016

1.1. Отправные понятия

1.2. Определение понятия «культура»

1.3. Определение понятия «Физическая культура»
и её связь с общей культурой

1.3. Виды физической культуры

1.4. Основные понятия теории физической культуры

1.5. Этапы развития теории физической культуры

1.6. Функции и принципы физической культуры
как социального явления

1.7. Физическая культура в различные периоды жизни
человека

ТЕРМИН «КАТЕГОРИЯ» происходит от греческого слова *categories* (суждение, определение); в научный обиход его ввёл

Аристотель

КАТЕГОРИЯ (в философии) — это особое понятие, претендующее

на однозначность, обусловленность, целостность, разграниченность

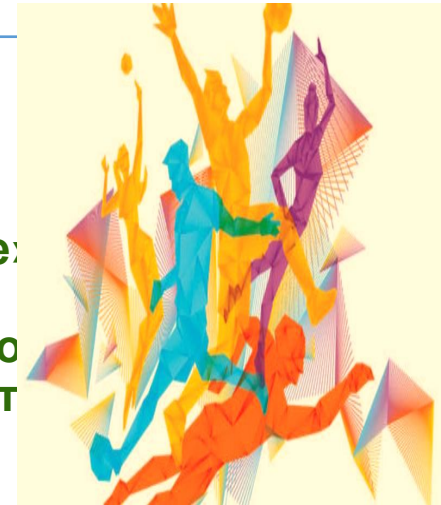
и отражающее наиболее существенные, закономерные связи

ЧАСТНОНАУЧНАЯ КАТЕГОРИЯ — это результат обобщения знаний о локальной и специфичной областях познания. эффективного инструмента освоения (познания) мира.

Например, в биологии - «вид», «наследственность», «мутация», «организм» и др.

В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ –

«физическое воспитание»,
 «базовое физическое воспитание»,
 «базово-продолжающее физическое воспитание»,
 «физическая подготовка»,
 профессионально-прикладная физическая подготовка,
 «спортивно- профилированное физическое воспитание»,
 адаптивное физическое воспитание» и другие.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «КУЛЬТУРА»

В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ТЕОРИИ КУЛЬТУРЫ СУЩЕСТВУЮТ СОТНИ ЕЁ ОПРЕДЕЛЕНИЙ.

Из всех подходов к её определению для теории физической культуры наиболее близкими являются следующие:

КУЛЬТУРА

– это творение человека, то, что не создано в таком виде природой

– это мера и способ развития человека

- это качественная характеристика деятельности человека и общества

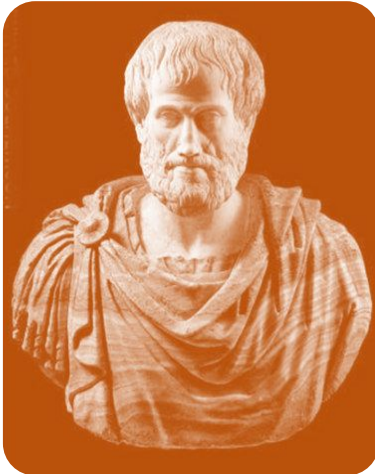
- это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей

Наиболее обобщённым представляется следующее определение понятия «КУЛЬТУРА»:

в широком смысле слова – это интеллектуально-моральная надстройка общества (Коренберг В.Б., 2008)

ОПТИМИЗАЦИИ ПОНИМАЕТ
процесс перевода систем организа
человека из одного состояния в
и значительно более благоприят
состояние, соответствующее
закономерностям эффективного
функционирования
и поступательного развития
(Л.П. Матвеев, 2008).

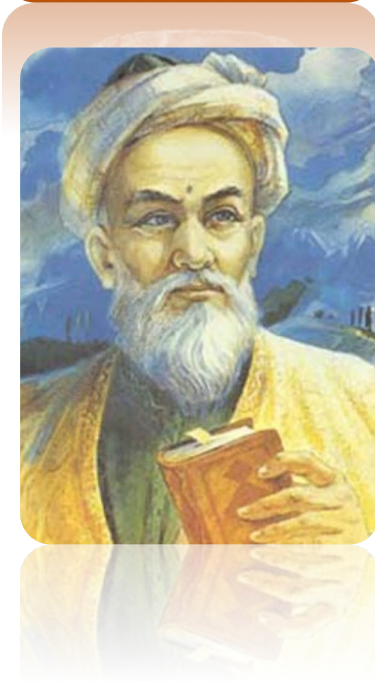
Под «ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ»
понимается закономерный процес
формирования, становления и
продолжения жизни естественн
морфофункциональных свойств
организма человека
(с его генетической основой),
рассматриваемых как физические
качества и способности индивида



**НИЧТО НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ
ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ.**

Аристоте

Великий греческий философ,
естествоиспытатель, основатель естествознания,
ученый-энциклопедист.



**КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ:
«УМЕРЕННО И СВОЕВРЕМЕННО
ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ ЧЕЛОВЕК
НЕ НУЖДАЕТСЯ НИ В КАКОМ ЛЕЧЕНИИ,
НАПРАВЛЕННЫМ НА УСТРАНЕНИЕ
БОЛЕЗНЕЙ»**

Абу Али ибн Сино (Авиценна)
философ-ученый средневекового
исламского мира.

**БИОСТРУКТУРНЫЕ
СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА –
ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ, СОСТАВ
И СООТНОШЕНИЕ ТКАНЕЙ,
ДРУГИЕ
ФОРМООБРАЗУЮЩИЕ
КОМПОНЕНТЫ
ОРГАНИЗМА ВПЛОТЬ ДО
КЛЕТОЧНОГО УРОВНЯ**

**БИОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА -
рабочие возможности органов
и систем, ёмкость и мощность
биоэнергетических процессов,
степень эффективности
и слаженности различных
метаболических и других
процессов, обеспечивающих
жизнедеятельность
и жизнеспособность организма.**

**ОСНОВУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОСТАВЛЯЮТ
МАТЕРИАЛЬНО-ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ, ДУХОВНО-
ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ, И КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРИЧЁМ
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ ОБЩЕСТВА, МАТЕРИАЛЬНОЕ
ПРОИЗВОДСТВО ИМЕЮТ ЗДЕСЬ ГЛАВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ,
КАК ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ
И ФОРМИРУЮЩИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

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.

Федеральный закон от 23 ноября 2007 года № 329

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛОСТНОЙ ВСЕСТОРОННЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ (ОБЪЕДИНЕНИЕ) И СОЦИАЛИЗАЦИЮ (ПОДГОТОВКУ К ЖИЗНИ

В ОБЩЕСТВЕ) РАЗЛИЧНЫХ СЛОЁВ НАСЕЛЕНИЯ И КАТЕГОРИЙ ГРАЖДАН РОССИИ;

ДУХОВНОЕ И ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ;

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ

ПОДГОТОВКУ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА

НАКОПЛЕНИЕ И ПЕРЕДАЧУ ЗНАНИЙ И ОПЫТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ;

КУЛЬТУРНЫЕ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ СВЯЗИ, ОБЩИЕ И ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО, БОРЬБА ЗА МИР И ДРУЖБУ МЕЖДУ НАРОДАМИ.



ФУНКЦИЯ ОСВОЕНИЯ И ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МИРА,
связанная с творческой деятельностью личности

КОММУНИКАТИВНАЯ ФУНКЦИЯ,

реализующая потребность человека в общении

СИГНИФИКАТИВНАЯ ФУНКЦИЯ,

обозначающая и оценивающая различные явления с целью определения их места в жизнедеятельности человека

ФУНКЦИЯ НАКОПЛЕНИЯ И ХРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ,

служащая прогрессу и культурой преемственности

НОРМАТИВНАЯ ФУНКЦИЯ,

связанная с регулированием деятельности

ФУНКЦИЯ ПРОЕКТИВНОЙ РАЗРЯДКИ,

сняющая психофизиологическое напряжение (игры, спорт)

ФУНКЦИЯ ЗАЩИТЫ, направленная на поддержание равновесия между человеком и окружающей средой

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ –

активное содействие всестороннему и гармоничному развитию членов общества, их преобразование, т.е. именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане.

МАТЕРИАЛЬНЫМ
является результат
воздействия на
биологическую
сторону человека –
физическое и
функциональное
состояние.

ДУХОВНОЕ
выражается в
результатах

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВЫДЕЛЯЮТ ЧЕТЫРЕ ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:



- - ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ , ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ)
- АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

**СПОРТ – ЭТО СФЕРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАК СОВОКУПНОСТЬ ВИДОВ СПОРТА, СЛОЖИВШАЯСЯ В
ФОРМЕ СОРЕВНОВАНИЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ
ПОДГОТОВКИ К НИМ.**

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

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

ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОРГАНИЧЕСКОМУ ВИДУ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА ПРИСУЩИ ТРИ КАТЕГОРИИ

• **ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ**

• **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ**

к • **ЧАСТНЫЕ**

**ОБЩЕКУЛЬТУРНЫМ
ФУНКЦИЯМ МОЖНО**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НУЮ**

ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ

НОРМАТИВНУЮ

**ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НУЮ**

ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ

ЦЕННОСТНУЮ

**ОРИЕНТАЦИОННУЮ
КОММУНИКАТИВНУЮ И**

многие другие

• СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЖНО СВЕСТИ В СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ:

- **ОБРАЗОВАНИЕ НАДПРИРОДНОЙ ТЕЛЕСНОСТИ, ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ**
- **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И Т.П.**
- **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЮДЕЙ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЕ РОДИНЫ**
- **УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЛЮДЕЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РАЦИОНАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ**
- **РАСКРЫТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

**ЧАСТНЫЕ
ФУНКЦИИ** –
ЭТО ФУНКЦИИ
КОМПОНЕНТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ ОСНОВЫВАЕТСЯ СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- ◆ принцип всестороннего гармонического развития личности;
- ◆ принцип взаимосвязи с трудовой и оборонной деятельностью;
- ◆ принцип оздоровительной направленности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПО БИОЛОГИЧЕСКИМ ПРИЗНАКАМ и некоторым **ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СООБРАЖЕНИЯМ** дошкольный возраст **РАЗВИТИЯ**, возрастная подразделяется периодизация детей дошкольного возраста на возрастные периоды.

- размеры тела и органов,

- масса тела,

- в себя комплекс признаков,

- сроки окостенения скелета

и прорезывания зубов,

- развитие желез внутренней секреции,

- степень полового созревания,

- мышечная сила.

С точки зрения педагогика, **ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ** облегчает построение системы физического воспитания детей дошкольного возраста: определение конкретных задач, содержания, организационных форм, методов.

СХЕМА ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ

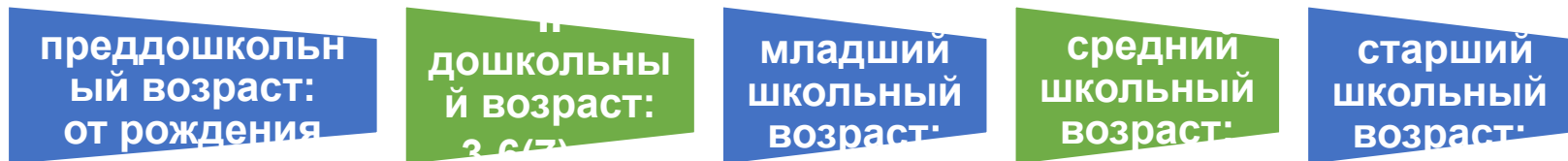
В 1965 году на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии (АПН СССР, Москва) принята

СОГЛАСНО ЭТОЙ СХЕМЕ, В ЖИЗНЕННОМ ЦИКЛЕ ЧЕЛОВЕКА до ДОСТИЖЕНИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ПЕРИОДЫ:

- I – новорожденный: 1-10 дней
- II – грудной возраст: 10 дней – 1 год
- III – раннее детство: 1-3 года
- IV – первое детство: 4-7 лет
- V – второе детство: 8-12 лет;
-
- VI – подростковый возраст:
13-16 лет мальчики, 12-15 лет девочки
- VII – юношеский возраст:
17-21 год юноши, 16-20 лет девушки.

ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ

ПОМИМО ПРИНЯТОЙ В 1965 Г. СХЕМЫ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ, СУЩЕСТВУЕТ ТАКЖЕ ДЕЛЕНИЕ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ С УЧЁТОМ СОВОКУПНОСТИ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА И УСЛОВИЙ ЖИЗНИ, ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ:



Данная периодизация отражает существующее в настоящее время разделение общеобразовательных учреждений на ясли, детский сад, школу.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В дошкольном возрасте очень важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность

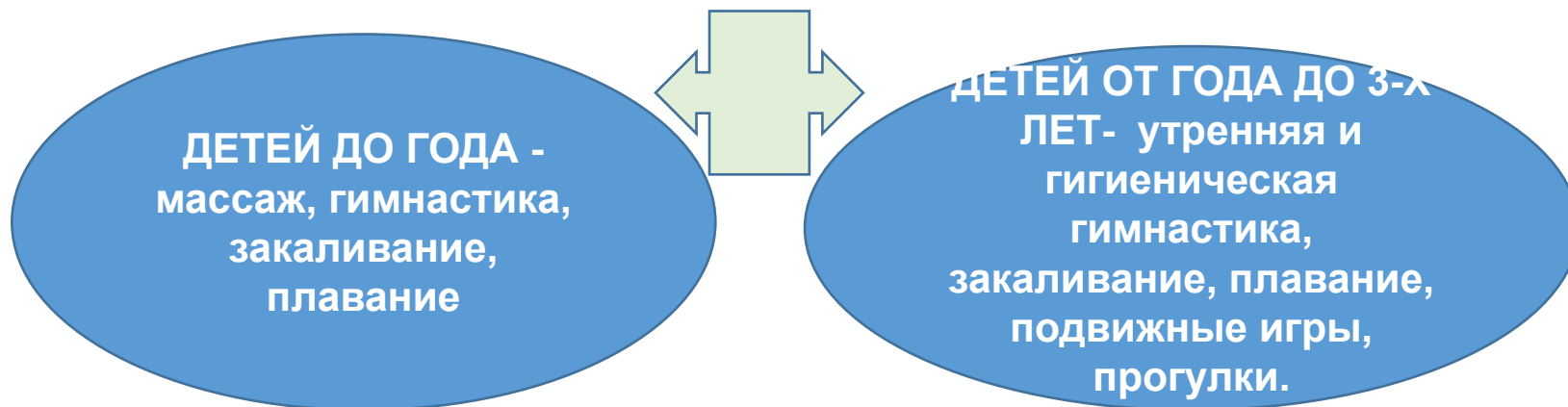
и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям.
В СВЯЗИ С ЭТИМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ПЕРЕДНИЙ ПЛАН ВЫХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДА



- 1. Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное физическое развитие детей;
- 2. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний;
- 3. Направленное воздействие на развитие координации, быстроты, силы, общей выносливости.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Основные средства физического воспитания



Формы организации физического воспитания детей можно подразделить на **урочные и неурочные:**

- **УРОЧНЫЕ ФОРМЫ** – это физкультурные занятия в дошкольных учреждениях;
- **НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ** – это физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, организованные групповые, индивидуальные, а также самостоятельные занятия.

В ДЕТСКИХ САДАХ ПОЛУЧИЛИ РАСПРОСТРАНЕНИЕ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ:

- **Занятия физическими упражнениями в форме урока**
- **Занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, гигиеническая гимнастика после дневного сна, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, прогулки, дни здоровья)**
- **Физкультурные праздники**
- **Самостоятельные занятия детей**
- **Пешеходные прогулки в зоны отдыха**

На музыкальных занятиях широко применяются физические упражнения

без предметов и с предметами, музыкальные подвижные игры и элементы танцев, которые также способствуют решению задач физического воспитания.

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

По мере накопления определённого двигательного опыта в возрасте

ОТ ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ занятия физическими упражнениями проводят

До полутора лет занятия проводят ежедневно, с более старшими детьми – не реже трёх раз в неделю.

с 3-х до 6-ти (7) человек) и с подгруппами до 12-ти человек

проводят занятия урочного типа не реже трёх раз в неделю продолжительностью от 20 мин в младшей группе до 35 мин –

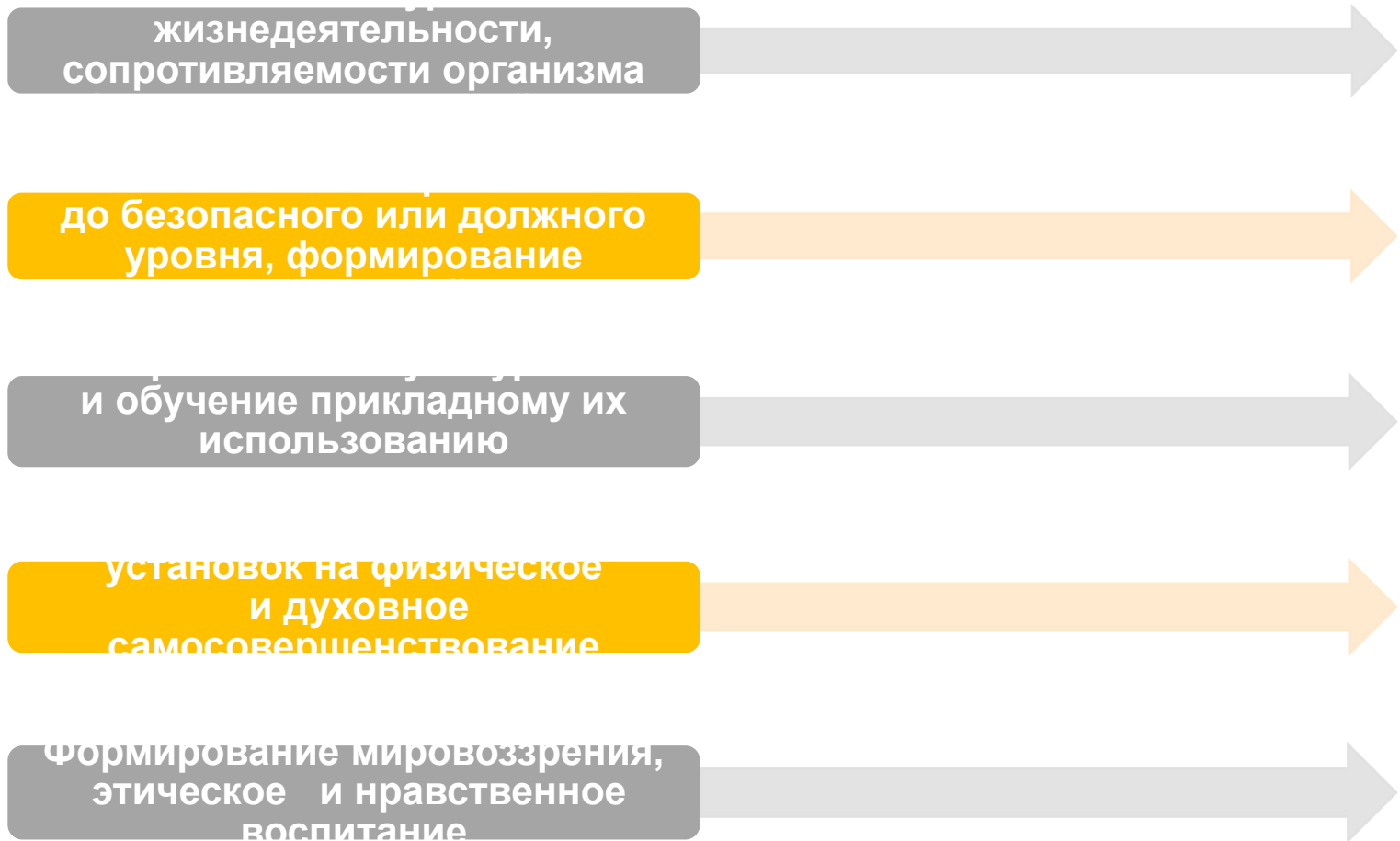
в подготовительной.

- **В основу построения занятий положено общепринятое деление на:**
 - Подготовительную часть
 - Основную часть
 - Заключительную часть
- 

ТИПИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

- **ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** – один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает период от детства до юношества. Развитие человека закодировано в наследственном аппарате. Оно включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм. Все эти три фактора находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости.
- **МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.
- **СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счёт удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.
- **СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается – в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

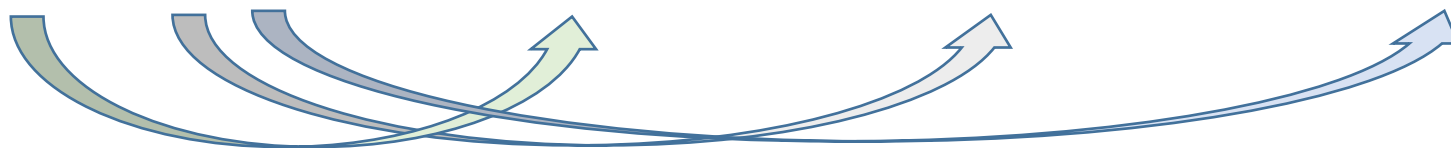


ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

•ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

детей школьного возраста осуществляется:

- в учебных заведениях, составляющих систему среднего образования
- в организациях, осуществляющих внешкольные занятия физическими упражнениями
- в семье



ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ ЭТИХ СФЕР ХАРАКТЕРНО РАЗНООБРАЗИЕ КОНКРЕТНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ.

Однако в практике физического воспитания школьников все виды занятий принято делить на две группы:

**УРОЧНЫЕ
ЗАНЯТИЯ (УРОКИ)**

**ВНЕУРОЧНЫЕ
ЗАНЯТИЯ:**

**в режиме
учебного дня**

**внешкольные
занятия**

**внеклассные
занятия**

НАЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

**ВИ
ДЫ:**

-

**ГИ
МН
ФУТ
БАД
ВОТ
УЧЕБ
БЖ
БФ
БД
БЛ
БП
БС
БТ
БУ
БФ
БД
БЛ
БП
БС
БТ
БУ**

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ ВЕСЬМА ОГРАНИЧЕНЫ
ПО СОДЕРЖАНИЮ, Т.К. ПОДЧИНЕНЫ РЕШЕНИЮ
УЗКИХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ЗАДАЧ.**

**БУДУЧИ ЕЖЕДНЕВНЫМИ, ОНИ СУЩЕСТВЕННО
ДОПОЛНЯЮТ УРОКИ, ВНОСЯ ВКЛАД
В ГАРМОНИЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ.**



ВНЕКЛАССНЫЕ И ВНЕШКОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ВНЕКЛАССНЫЕ И ВНЕШКОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ проводятся для организации свободного времени учащихся, заполнения его целесообразной двигательной деятельностью с целью всестороннего физического совершенствования, обеспечения **активного отдыха**

ВЫДЕЛЯЮТ ДВА ВИДА ВНЕКЛАССНЫХ И ВНЕШКОЛЬНЫХ



◆ СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ

(занятия в кружках физической культуры для младших школьников, по видам спорта в секциях, в группах с учётом интересов учащихся – разновидности аэробики, единоборств, плавания и т. д.);

◆ ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ

(ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, турпоходы, прогулки, экскурсии, спортивные праздники и развлечения).

ВНЕКЛАССНЫЕ И ВНЕШКОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

К ВНЕКЛАССНЫМ ЗАНЯТИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- занятия в секциях по видам спорта;

- занятия в секциях ОФП

(общей физической подготовки);

- массовые физкультурные мероприятия;

- туристические походы;

- физкультурные праздники и вечера;

- дни здоровья;

- соревнования

К ВНЕШКОЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

занятия в ДЮСШ

(детско-юношеских спортивных школ);

- в спортивно-оздоровительных лагерях;

- в клубах юных туристов;

- в фитнес-центрах;

- в домах и дворцах культуры;

- на стадионах и водных станциях;

- в парках культуры и отдыха;

ЗНАЧЕНИЕ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

В средние специальные и высшие учебные заведения поступают юноши и девушки в возрасте 15-17 лет, окончившие 9 или 11 классов школы.

Профессионально-техническое образование осуществляют средние специальные учебные заведения (ССУЗы), к числу которых относятся: колледжи, лицеи, техникумы, профессионально-технические училища.

Высшее образование осуществляют высшие учебные заведения (ВУЗы), к числу которых относятся: институты, академии, университеты.

- **СОГЛАСНО ПРИНЯТОЙ В 1965 году**
СХЕМЕ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ, СТУДЕНЧЕСКИЙ
ВОЗРАСТ БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ ОТНОСИТСЯ К VII
ВОЗРАСТНОМУ ПЕРИОДУ –
ЮНОШЕСКОМУ ВОЗРАСТУ:
от 17-ти до 21-го года для юношей,
от 16-ти до 20-ти лет для девушек.
Далее молодые люди входят в 1-й период зрелости,
который длится до 35-ти лет.

**ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДОСТИГАЕТСЯ ПУТЁМ КОМПЛЕКСНОГО РЕШЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ, ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ.**

- сохранение и укрепление здоровья студентов;

повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической воспитания потребности в

систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом

- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

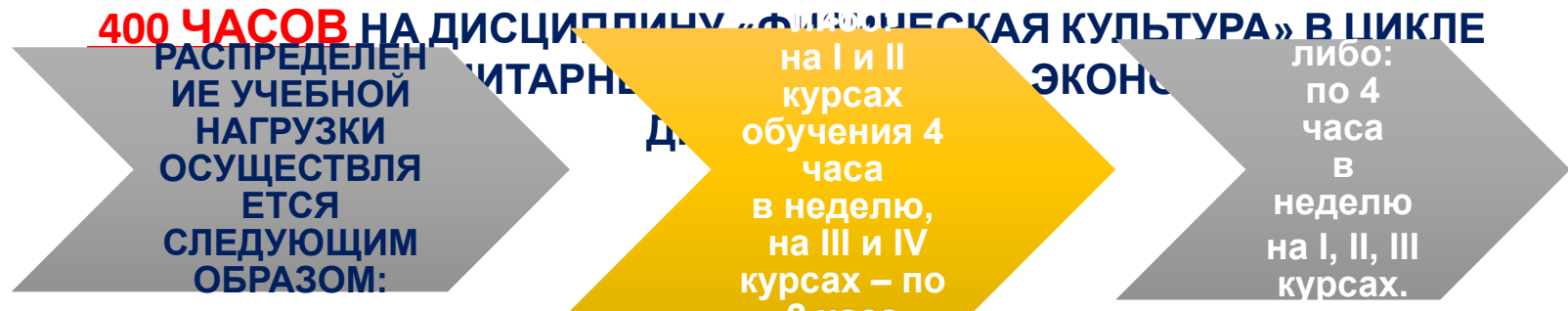
- приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;

- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМИ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ РЕКТОРЫ ВУЗОВ ОБЯЗАНЫ
ПРЕДУСМОТРЕТЬ В УЧЕБНЫХ ПЛАНАХ
ПО ВСЕМ НАПРАВЛЕНИЯМ И СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**



- Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока:
- Физическое воспитание
- Студенческий спорт
- Активный досуг

- **ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ НАЛИЧИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО, МЕТОДИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛОВ, КОТОРЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ТРЕМЯ ВИДАМИ ЗАНЯТИЙ:**
 - 1. Теоретические занятия, направленные на формирование теоретических знаний в сфере физической культуры;
 - 2. Методико-практические занятия, направленные на овладение методическими знаниями, обеспечивающими достижение практических результатов;
 - 3. Учебно-тренировочные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов.

Основной формой физического воспитания студентов являются учебные (академические) занятия.

**ЛЮДЕЙ ВЫДЕЛЯЮТ ЧЕТЫРЕ ПЕРИОДА:
зрелый возраст (делится на два периода),
пожилой возраст,
старший возраст.**

- I – первый период зрелости: 22-35 лет мужчины, 21-35 лет женщины;
- второй период зрелости: 36-60 лет мужчины, 36-55 лет женщины;
- II – пожилой возраст: 61-74 лет мужчины, 56-74 лет женщины;
- III – старший возраст: 75-90 лет;
- IV – долгожители: старше 90 лет.

**КАЖДЫЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ
ОТДЕЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В ОРГАНИЗМЕ.**

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА, ПО ДАННЫМ ГЕРОНТОЛОГОВ, РАЗВИВАЕТСЯ МЕЖДУ 40 И 60 ГОДАМИ. ОДНАКО НАУЧНО ДОКАЗАНО, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕШАГНУВШИЙ 30-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ, БУДЕТ ЕЖЕДНЕВНО ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ВСЕМ СИСТЕМАМ ОРГАНИЗМА, ТО НАЧАЛО ЕГО СТАРОСТИ МОЖЕТ

БЫТЬ ОТОДВИНУТО

ПОНЯТИЯ «СТАРЕНИЕ» И «СТАРОСТЬ» НЕОБХОДИМО РАЗЛИЧАТЬ: НА 10 И БОЛЕЕ ЛЕТ.

Старение – это длительный биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма.

Старость – это неизбежная стадия онтогенеза.

ГЛАВНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ СТАРЕЮЩЕГО ОРГАНИЗМА является замедленное приспособление функциональных систем организма к изменяющимся условиям.

Если одряхление организма наблюдается в 60-70 лет, старость следует считать преждевременной.



ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЗРОСЛЫХ

Среди взрослых культивируются все виды физической культуры:

- физическое воспитание,

- профессионально-прикладная физическая культура,

- физическая рекреация,

- двигательная реабилитация,

- фоновая физическая культура,

- адаптивная физическая культура.

ПРИНЦИПИАЛЬНОЕ ОТЛИЧИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛЫХ

ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ГЛАВНЫМ ПОБУЖДАЮЩИМ ФАКТОРОМ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ВЫСТУПАЮТ ТОЛЬКО ИХ СОБСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ И ИНИЦИАТИВА.





ПОЛИТЕХ

Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

Спасибо за внимание!