

**Физическая культура и спорт
в общекультурной
и профессиональной подготовке
студентов**

Лекция

Учебные вопросы:

- 1. Физическая культура и ее составляющие. Ценности физической культуры.**
- 2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и средство целостного развития личности.**
- 3. Организация физического воспитания в образовательной организации высшего образования.**

Список рекомендуемой литература

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Э. Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 294 с.
4. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие / под ред. проф. М.М. Колокольцева, ст. препод. Е.А. Койпышевой. – Иркутск: ИРНИТУ, 2015. – 335 с.
5. Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / В. И. Ильнич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

Вопрос 1. Физическая культура и ее составляющие. Ценности физической культуры

Физическая культура - это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

Она представлена совокупностью **материальных и духовных** ценностей.

Материальные ценности физической культуры:

- спортивные сооружения;**
- инвентарь;**
- спортивная экипировка.**

Духовные ценности физической культуры:

- разнообразные виды спорта;**
- комплексы физических упражнений;**
- передовые методики физического воспитания и спортивной тренировки;**
- произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту.**

Выделяют две основные группы физкультурных ценностей: общественная и личностная.

К общественной группе ценностей относятся:

- общий уровень знаний о методах и средствах физического совершенствования человека;**
- общий научно-технический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу;**
- опыт организации физической активности;**
- общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе;**
- уровень активности общества в сфере физической культуры.**

Личностная группа физкультурных ценностей включает в себя те же, компоненты, что и общественная, но в отличие от них, они присущи не обществу в целом, а конкретному человеку и характеризуют при этом, интеллектуальные и мотивационно-ценностные свойства соответствующей личности.

Говоря о физической культуре, как о некой области общечеловеческой культуры, мы должны рассмотреть основные ее компоненты, такие как: **физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство, физическая реабилитация и спорт.**

Физическое развитие – это естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание включает в себя:

1. Обучение движениям, результатом которого является приобретение двигательных умений и навыков.

2. Совершенствование физических качеств, к которым относятся мышечная сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

3. Овладение специальными физкультурными знаниями, позволяющими разбираться в основных закономерностях процесса физического воспитания, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом.

4. Формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, позволяющих в течение жизни поддерживать хорошее здоровье и высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий прикладную направленность к трудовой или иной деятельности (военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел).

Физическая подготовка подразделяется на **общую** и **специальную**.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических качеств и обучение движениям для создания предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств и приобретение двигательных умений и навыков, содействующих успеху в конкретном виде деятельности (профессии, виде спорта).

Целью и результатом физической подготовки является **физическая подготовленность**, отражающая соответствующий требованиям целевой (профессиональной или спортивной) деятельности уровень работоспособности, заключающийся в соответствующей степени совершенствования физических качеств и сформированности прикладных двигательных умений и навыков.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека.

Причем той, которая осуществляется по законам силы, выносливости, формирования техники движений, активного отдыха и др.

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни (всесторонне и гармонично развитые физические качества).

Физическая реабилитация – восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

Спорт – это специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Физическая культура и спорт выполняют следующие функции:

1. Укрепление и сохранение здоровья людей, обеспечение воспроизводства и сохранения здорового генофонда.

2. Формирование всесторонне и гармонично развитой личности, имеющей мотивацию на достижение физического совершенства.

3. Обеспечение физической подготовленности населения к производству материальных благ и защите Родины.

Физическую культуру и спорт следует рассматривать, как важнейшие социальные факторы, имеющие огромное оздоровительное, воспитательное, экономическое и общекультурное значение.

**Вопрос 2. Физическая культура как
учебная дисциплина высшего
образования и средство целостного
развития личности**

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Физическая культура личности – это устойчивое состояние человека, включающее в себя совокупность уровня образованности в области физической культуры, мотивационно-ценностных ориентаций на систематические занятия физическими упражнениями и поддержание здорового стиля жизни, осуществления физкультурно-спортивной деятельности и высокого уровня физической подготовленности.

Для достижения цели предусматривается решение задач:

- **формирование понимания роли физической культуры в развитии личности и её подготовки к профессиональной деятельности;**
- **приобретение знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;**
- **формирование мотивационно-ценностного отношения к освоению ценностей физической культуры;**
- **овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих возможность человека к осуществлению деятельности, направленной на его физическое совершенствование;**
- **обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студента к будущей профессии.**

**Вопрос 3. Организация физического
воспитания в образовательной
организации высшего образования**

Физическое воспитание студентов регламентируется образовательным стандартом и образовательной программой соответствующей специальности, осуществляется в соответствии с рабочими программами дисциплин **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** и **«Физическая культура»**.

Физическое воспитание студентов реализуется при изучении следующих учебных дисциплин **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** и **«Физическая культура»**.

Изучение дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** направлено на повышение уровня физической подготовленности студентов, формирование необходимых личностных свойств и качеств, на овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающими возможность их самостоятельного использования для физического совершенствования.

«Физическая культура» представляет собой теоретическую дисциплину, которая формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре.

Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает изучение следующих тем:

в 6 семестре:

- 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**
- 2. Социально-биологические основы физической культуры.**
- 3. Основы здорового образа жизни.**
- 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.**
- 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

в 7 семестре:

- 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**
- 2. Спорт.**
- 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**
- 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.**
- 5. Современные фитнес-технологии.**
- 6. Основы молодежно-студенческого туризма.**
- 7. Адаптивная физическая культура.**

Кроме того,

в 6-м семестре – подготовка реферата,

в 7-м семестре – самостоятельная работа.

Контроль успеваемости обеспечивает оперативную, текущую и промежуточную информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточный контроль выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

Итоговый контроль успеваемости включает в себя:

- **зачет** в 1-6 семестрах;
- **дифференцированный зачет** (с оценкой) в 7 семестре.

Студент, завершающий обучение по дисциплине «Физическая культура», должен:

– **понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;**

– **знать основы физической культуры и здорового образа жизни;**

– **иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.**

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» студенты распределяются на 4 функциональные группы здоровья:

1 группа (основная) – возможны занятия физической культурой, участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа (подготовительная) – возможны занятия физической культурой, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа (специальная медицинская группа здоровья «А») - возможны только занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа (специальная медицинская группа здоровья «Б») - возможны только занятия лечебной физической культурой.

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному.

В ряде вузов выделяется спортивное отделение.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к 1 и 2 функциональным группам здоровья.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные к 3 и 4 функциональным группам здоровья.

В спортивное отделение зачисляются студенты, отнесенные к 1 функциональной группе здоровья, имеющие способности и склонности к занятию различными видами спорта.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные учебные и внеучебные **формы** занятий.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.