

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

Основные понятия

Физическая культура
как социальный феномен

Физическая культура в структуре
профессионального образования

Физическая культура
(включая спорт) в вузе

Физическая культура – часть
общечеловеческой культуры

Компоненты
физической культуры

Социальные функции
физической культуры

Литература

Контроль знаний

Основные понятия

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Спорт – часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Общеприменяемый термин «**Физическая культура и спорт**» - не совсем корректен, т.к. спорт – часть физической культуры, хотя в ряде случаев понятие «спорт» выходит за рамки понятия «физическая культура».

Физическое совершенство – высшая степень развития индивидуальных физических способностей.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическая рекреация – средства физической культуры, используемые в режиме активного отдыха.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.

Основные понятия

Психофизическая подготовленность – уровень формирования физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.

Физическая подготовленность – результат двигательной активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня физической работоспособности.

Функциональная подготовленность – состояние систем организма (костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.

Профессиональная направленность физического воспитания – развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.

Жизненно-необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, передвижение на лыжах, плавание, метание и т.п.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры



Физическая культура - особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физкультурное движение способствует совместной деятельности людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры.

Компоненты физической культуры

ценностные

материальные

- Спортивные сооружения;
- Инвентарь;
- Экипировка;
- Специальное оборудование

духовные

- Информация;
- Виды спорта;
- Игры;
- Комплексы упражнений;
- Этические нормы деятельности

деятельностные

Массовая физическая культура

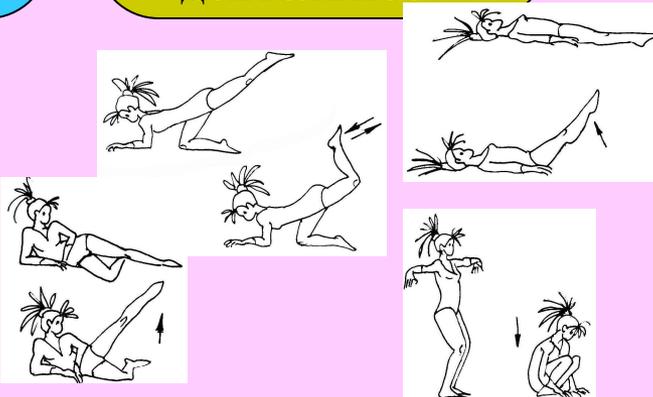
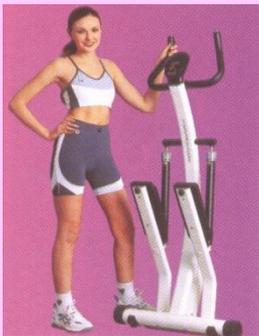
Спорт

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Физическое воспитание

Физическая рекреация

Гигиеническая физическая культура



Спорт – участие в соревнованиях, стремление к победе, достижение высоких результатов, требующих мобилизации всех сил и качеств личности. Спорт имеет определенные правила и нормы поведения.



Физическая культура и спорт во многом едины, физическая культура включает в себя спорт, но они не тождественны.

Некоторые виды спорта выходят за рамки физической культуры. Это относится к «большому спорту», к техническим видам спорта (авиамодельный, автогонки...) к видам спорта, не связанным напрямую с высокой двигательной активностью (стрельба, шахматы...)

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

Основные средства:

- **Лечебная гимнастика;**
(на фото представлен тренажер на вытягивание позвоночника – освобождается больше места между позвонками для дисков. Тренажер используется как средство лечения и профилактики разнообразных болей в шее и спине).
- **Дозированная ходьба, бег.**



Физическая рекреация

Занятия физической рекреацией не связаны с большой физической нагрузкой и волевыми усилиями, однако они создают хорошее настроение, самочувствие, восстанавливают умственную и физическую работоспособность.

Основные средства рекреации:

- Туризм;
- Физкультурно-оздоровительные развлечения.



Гигиеническая физическая культура – средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта.

Основные средства гигиенической физической культуры:

- Утренняя гимнастика;
- Физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой;
- Прогулки.



Физическое воспитание

Через физическое воспитание человек превращает общие достижения физической культуры в личные ценности.

Цель физического воспитания –
решение взаимосвязанных задач:



Оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности...)

Образовательных (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры для обеспечения жизненного благополучия...)

Воспитательных (формирование ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях, физического самосовершенствования...)

Социальные функции физической культуры и

спорта — во всестороннем формировании и развитии личности, они никогда не утратят своей значимости и будут становиться все более важными по мере развития цивилизации.



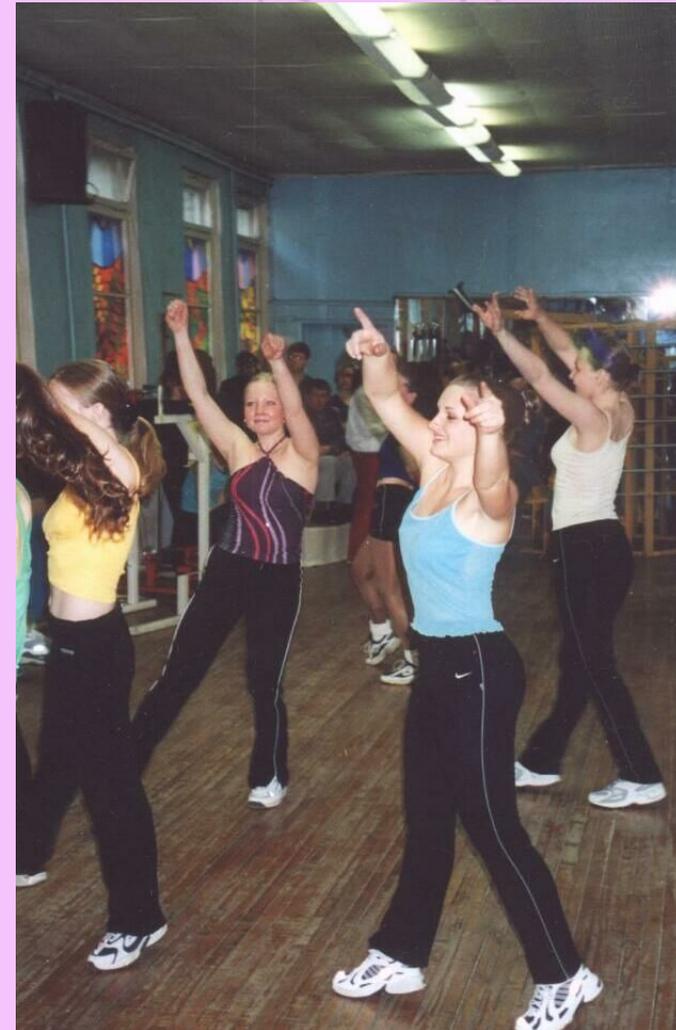
Физическая культура в структуре профессионального образования

Структура физической культуры студента

Физическая культура и спорт – как средство физического совершенства

Профессиональная направленность физической культуры и спорта

Ценностные ориентации студентов по физической культуре и спорту



Физическая культура студента

Двигательный
компонент

Мотивационный
компонент

Образовательный
компонент

Двигательные
умения, навыки;
Физическое
развитие,
подготовленность
,
совершенство

знания

убеждения

потребности

мотивы

интересы

отношения

ценности

ориентации

эмоции

волевые
усилия

Виды деятельности:
Познавательная,
Инструкторская,
Судейская,
Пропагандистская,
Физическое само-
воспитание,
Здоровый стиль
жизни,
Профессиональная

Профессиональная направленность
физической культуры личности

Таким образом, в процессе физ. воспитания осуществляется воздействие на биосоциальную основу личности. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности без учета мыслей, интересов, желаний и т.д.



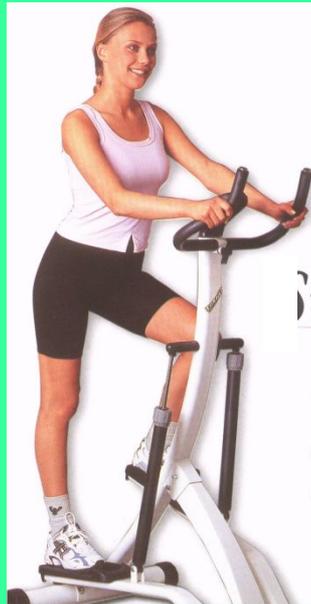
Теоретическое занятие по «Физической культуре» в техническом университете

Знания - определяют кругозор личности в сфере физической культуры

Знания связаны с вопросом

«Почему?» необходимо делать именно так, в чем смысл физической культуры

теоретически



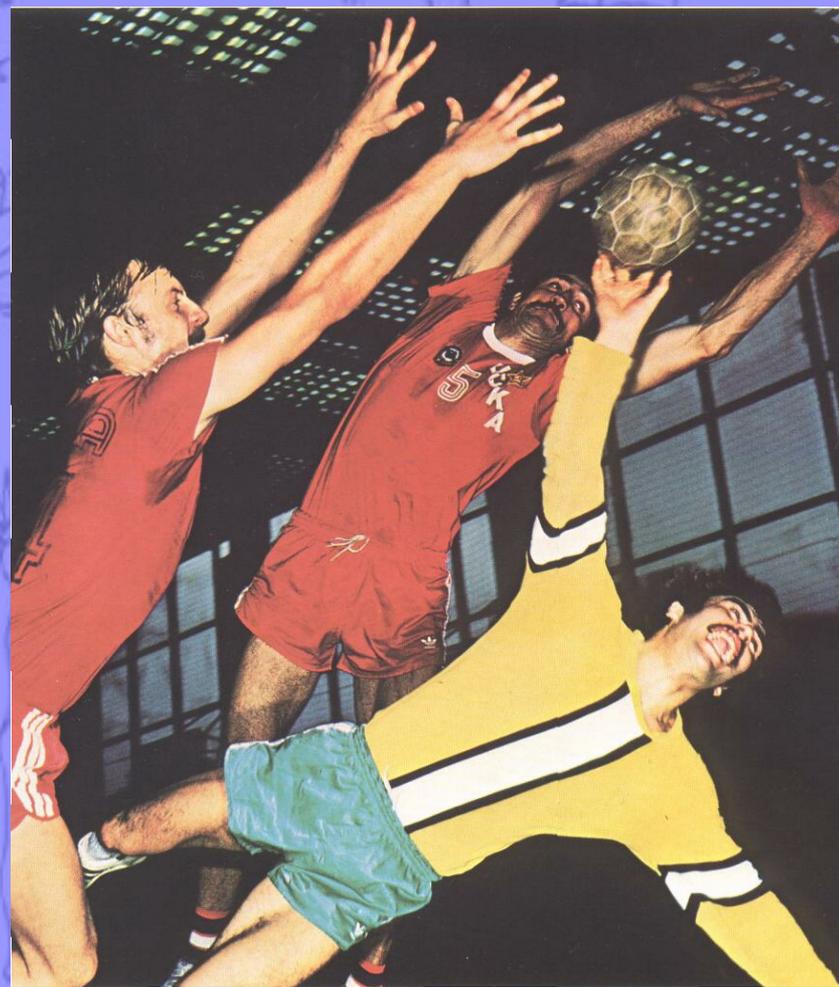
методически

«Как использовать на практике?» как развивать физические качества, выполнять физические упражнения, двигательные действия, формировать умения и навыки ...

МОТИВЫ - определяют направленность личности,
стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности

МОТИВЫ

- физического совершенства;
- дружеской солидарности;
- долженствования
(получение зачета и т.п.);
- соперничества;
- подражания;
- спортивный;
- процессуальный
(сам процесс занятий);
- игровой;
- комфортности и др.



Игровой мотив – один из ведущих стимулов занятий студентов

Физическое совершенство - такая степень физических возможностей личности, которая позволяет ей наиболее полно реализовать свою сущность, успешно принимать участие в социально-трудовой деятельности, усиливает ее адаптивные возможности и рост социальной активности.

Физическое совершенствование - стремление личности к целостному развитию посредством физкультурно-спортивной деятельности.



Основные направления
физической культуры личности:

Саморазвитие, самосовершенствование
(направлено «на себя»)

Творчество личности, направленное
на отношения, возникающие в процессе
этой деятельности
(направлено на отношения, т.е. «на других»)

Профессиональная направленность физической культуры

Физическая культура выступает как:

- Интегральное качество личности;
- Условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности;
- Обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста;
- Цель саморазвития и самосовершенствования.



Критерий профессиональной направленности - деятельностная сущность физической культуры

Степень проявления физической культуры в деятельности:

- сформированность потребности в физической культуре;
- участие в физкультурно-спортивной деятельности;
- сложность деятельности;
- волевые и нравственные проявления (фото);
- удовлетворенность и отношение к деятельности;
- самостоятельность, самоорганизация;
- физическое совершенство и отношение к нему;
- владение средствами, методами, умениями, навыками;
- системность, глубина и гибкость усвоения знаний;
- использование опыта в организации здорового образа жизни в учебной и профессиональной деятельности.



Волевая настройка
перед схваткой

Уровни отношения к физической культуре

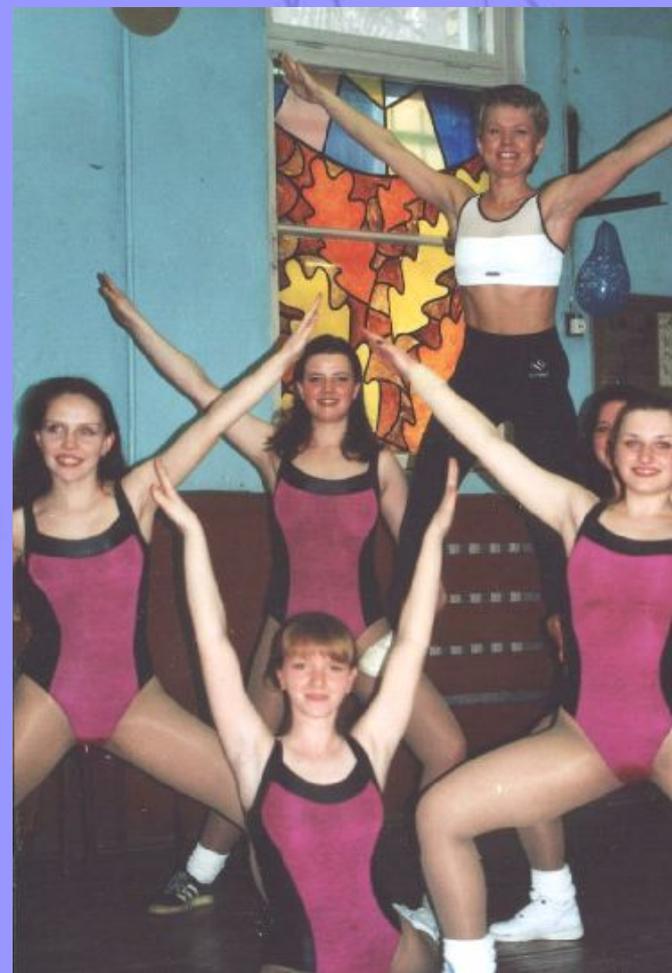
Отрицательное

Безразличное

Потенциально-положительное

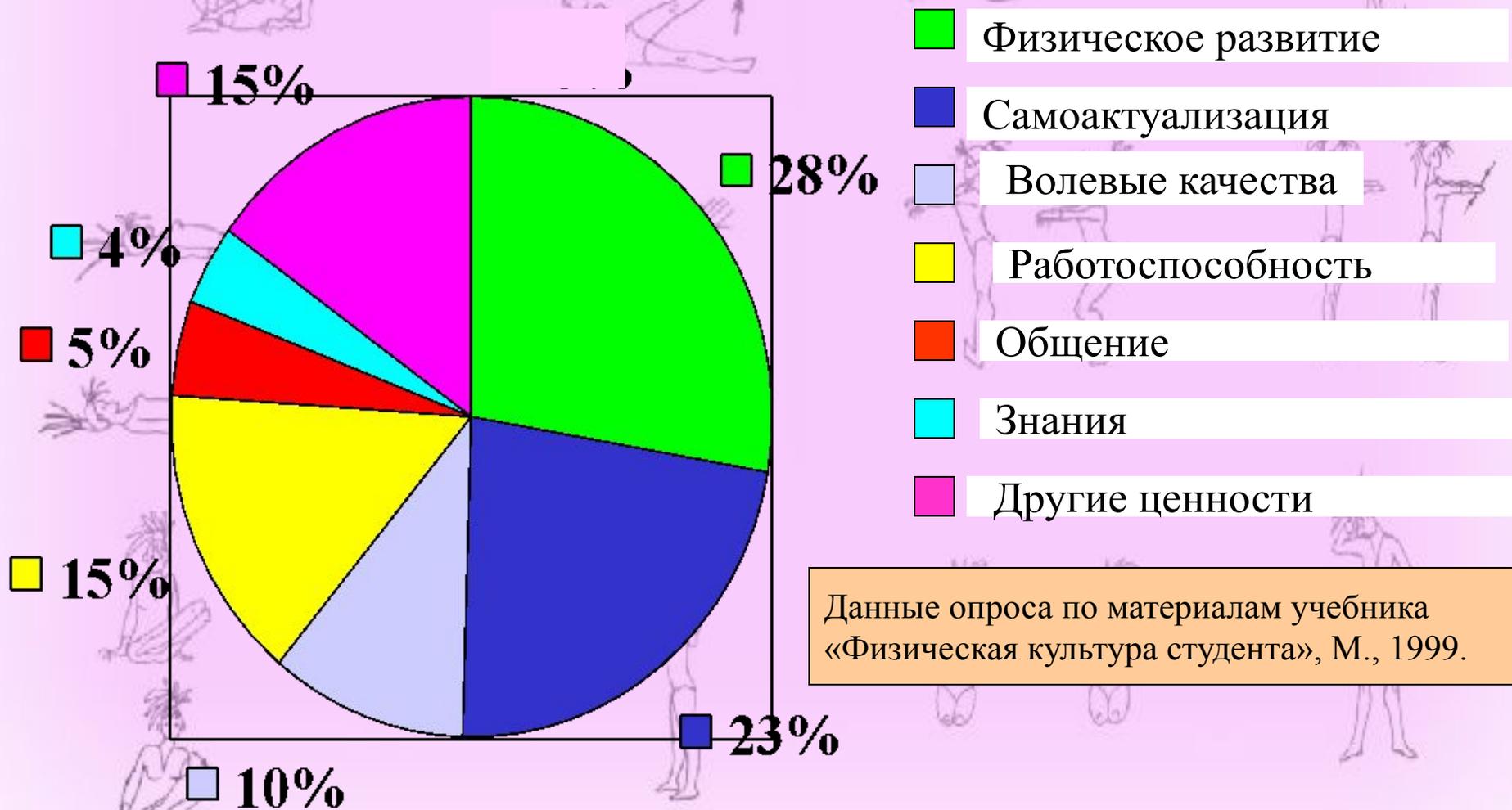
Активное

Творческое

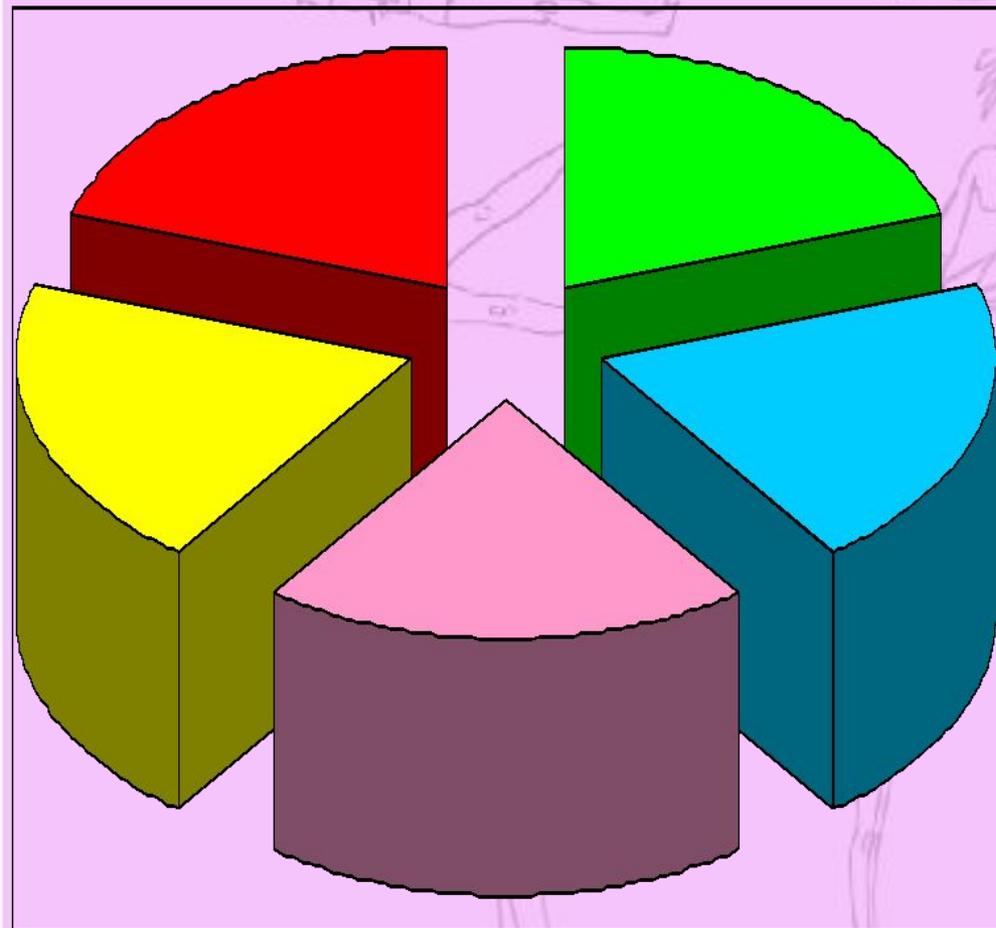


Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей.



Критерии ценности физической культуры



Материальные (условия занятий, качество экипировки ...)

Физические (здоровье, телосложение, подготовленность ...)

Социально-психологические (отдых, развлечения, традиции...)

Психические (эмоциональные переживания, характер ...)

Культурные (познание, самоутверждение, общение ...)

Критерии ценности представлены без весовой значимости

Физическая культура в вузе

По государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования **физическая культура** с 1994 года – **обязательная дисциплина** гуманитарного образовательного цикла.

Гуманитарная значимость физической культуры

Цель и задачи курса

Содержание курса

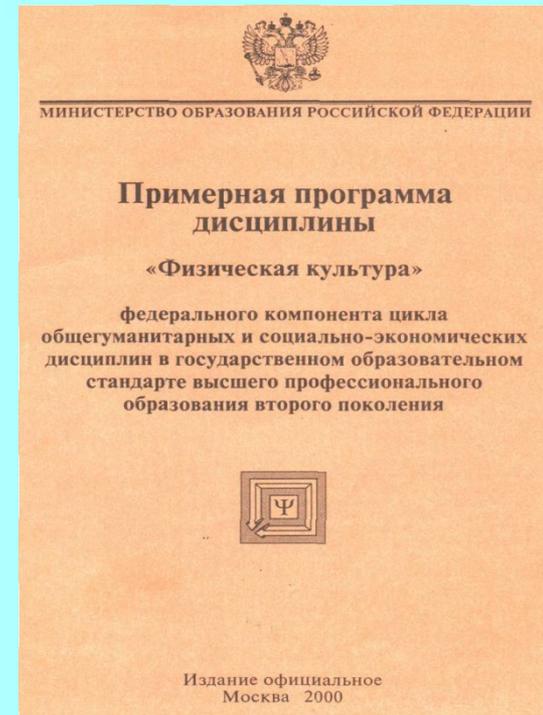
Основы организации

Тематика обязательного минимума

Разделы программы

Требования к знаниям и умениям

Форма контроля



Гуманитарная значимость физической культуры

Гуманитарные знания дают возможность преодолеть узкопрофессиональность будущего специалиста, развивают духовно богатую личность (**процесс гуманитаризации**).

Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы для реализации в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности.

Гуманизация образования в сфере физической культуры означает ее **очеловечивание**, выдвигание личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Цель и задачи курса

Цель - формирование физической культуры личности и способности использования средств физической культуры для укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимать роль физической культуры;
- знать основы физической культуры;
- сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- овладеть практическими умениями и навыками физической культуры;
- обеспечить профессиональную физическую подготовленность;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности.



Разделы программы

Теоретический

Практический

Контрольный

**Методико-
практический**

**Учебно-
тренировочный**



Требования к знаниям и умениям студента по окончании курса

- Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- Знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.

Форма контроля

На основе государственного образовательного стандарта на дисциплину «Физическая культура» выделено **400 обязательных часов** на весь период обучения («Физическая культура» - 72 часа; «Прикладная физическая культура 328 часов»).

Студенты в каждом семестре сдают **зачет по физической культуре**, для завершивших обучение проводится **итоговая аттестация**.



Обязательная тематика теоретического раздела

Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема №2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема №3. Основы здорового образа жизни студента.

Тема №4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства и методы

физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема №5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема №6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема №7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема №8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).

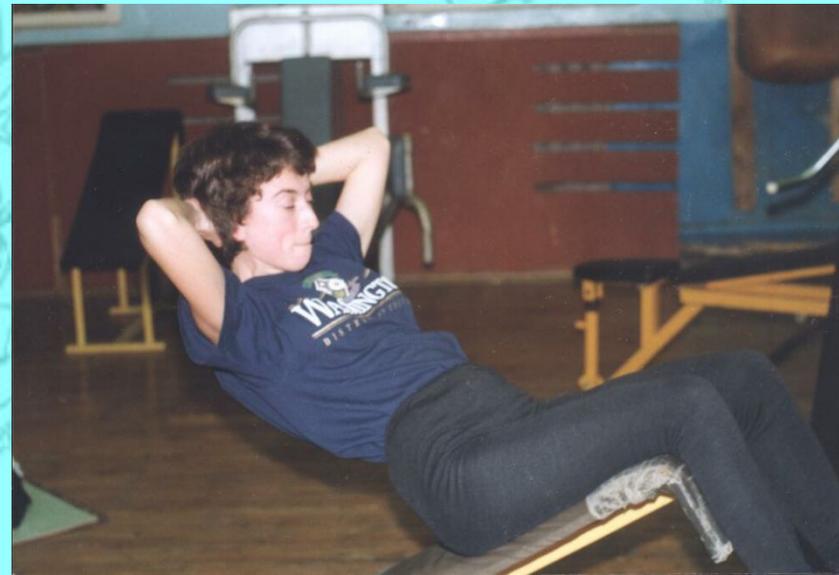
Тема №9. Врачебно-педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема №10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема №11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Физическая подготовленность

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных (см. таблицу). Суммарная оценка определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.



| Тесты (обязательные) | женщины | | | | | мужчины | | | | |
|--|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | оценка в очках | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| бег 100 м, сек | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| поднимание туловища подтягивание, раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| бег 500 м, мин/сек | 2,15 | 2,30 | 2,45 | 2,55 | 3,00 | | | | | |
| бег 1000 м, мин/сек | | | | | | 4,00 | 4,15 | 4,35 | 4,55 | 5,00 |

Итоговая аттестация



**Уровень выполнения
обязательных тестов
по общефизической
и профессионально-
прикладной
физической подготовке
(не ниже оценки
«удовлетворительно»)**

**Устный опрос по
теоретическому и
методическому
разделам программы**

**Окончательная оценка при
итоговой аттестации**

Основы организации

Все студенты распределяются по отделениям. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов.

Учебные отделения:

основное

Студенты, отнесенные в основную и подготовительную группу

специальное

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные к специальной медицинской группе

спортивное

Студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую спортивную подготовленность



Формы занятий

Учебные:

Теоретические, практические, контрольные

Элективные практические занятия

Индивидуальные и индивидуально-групповые занятия, консультации

Самостоятельные занятия под контролем преподавателя

Внеучебные:

Выполнение упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня

Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам

Самодетельные занятия физ. упражнениями, спортом

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия



Гребля – один из видов спорта внеучебных занятий студентов

Литература

- **Обязательная:**

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс». 1995.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
3. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.09 № 1025.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99. № 80-ФЗ.
5. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ. Ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. Ред. Л.М. Волковой, П.В.Половникова: СПбГТУ, СПб, 1998. – 153 с.

- **Дополнительная:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987.
2. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта /Пер. с венг./Под общ. Ред. В.В.Столбова. – М.: Радуга, 1982.