

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

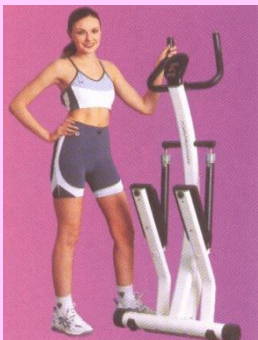
Спорт

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:



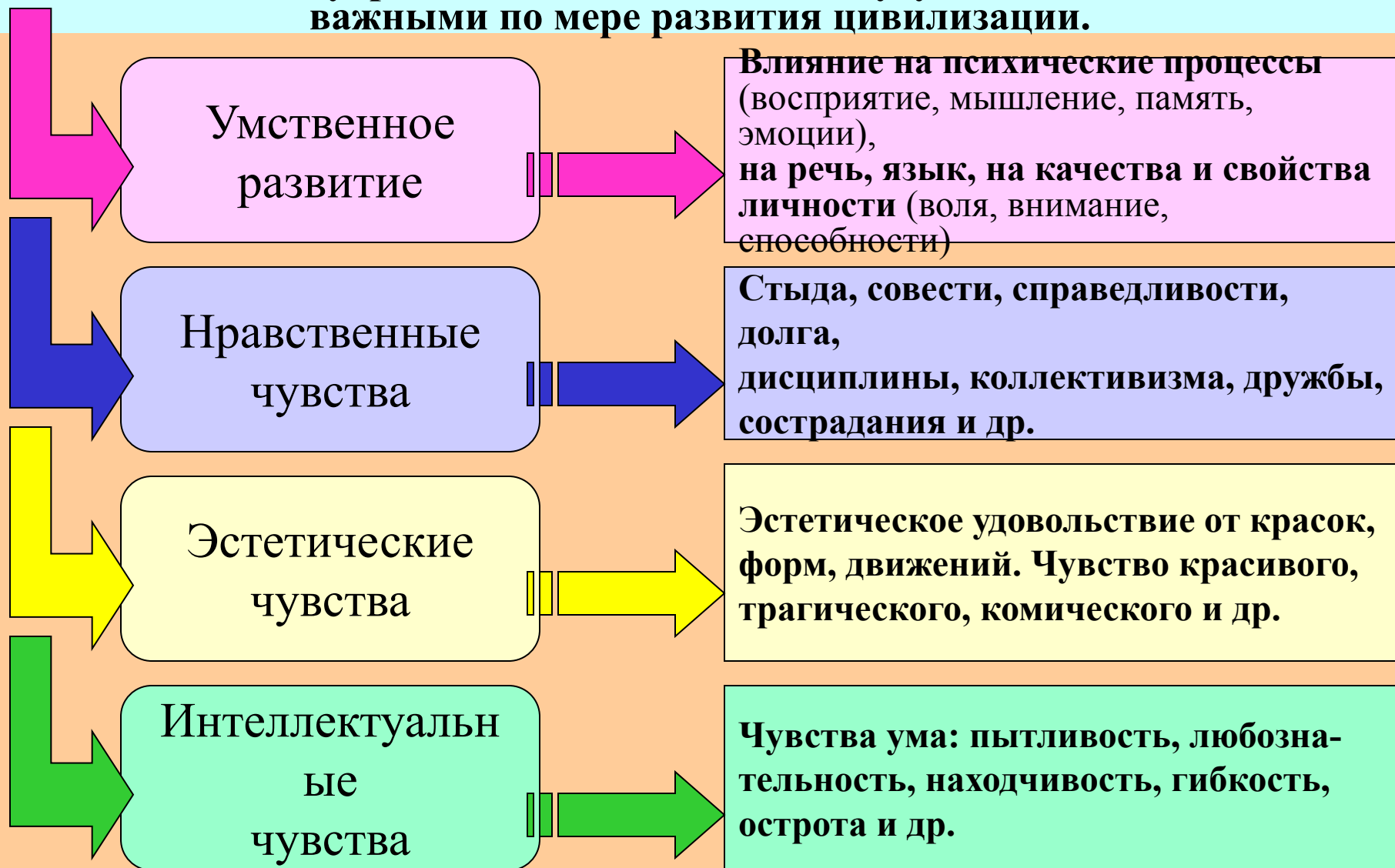
Оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности...)

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.



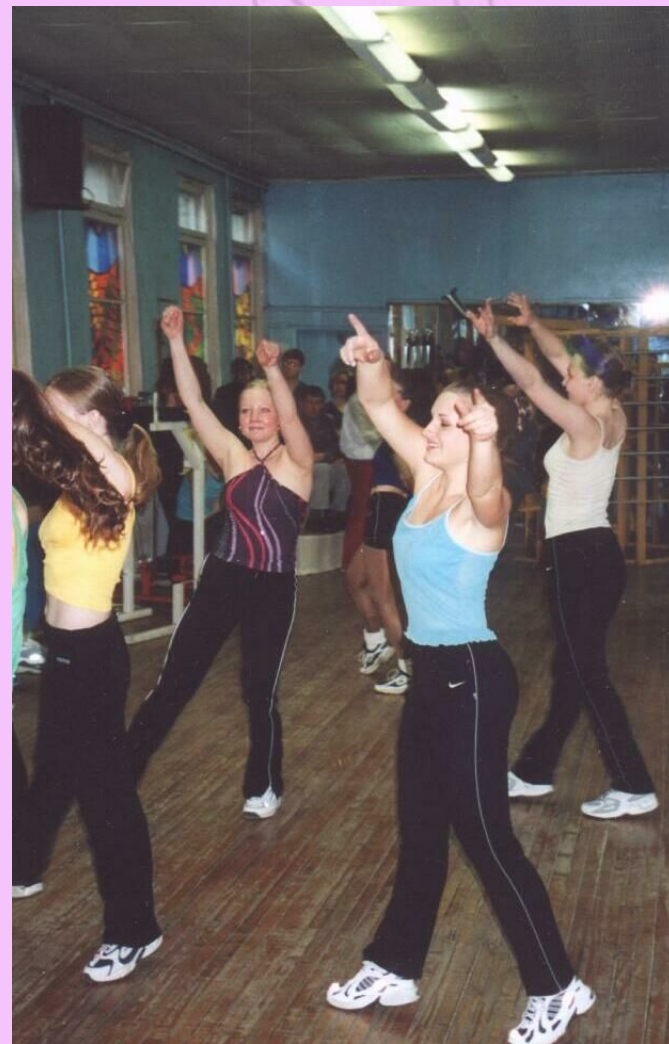
Физическая культура в структуре профессионального образования

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

Двигательные
умения, навыки;
Физическое
развитие,
подготовленность
,
совершенство

Мотивационный
компонент

знания

убеждени
я

потребност

МОТИВЫ

и

интересы

отношени
я

ценности

е
ориентаци

и

эмоции

волевые
усилия

Образовательный
компонент

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



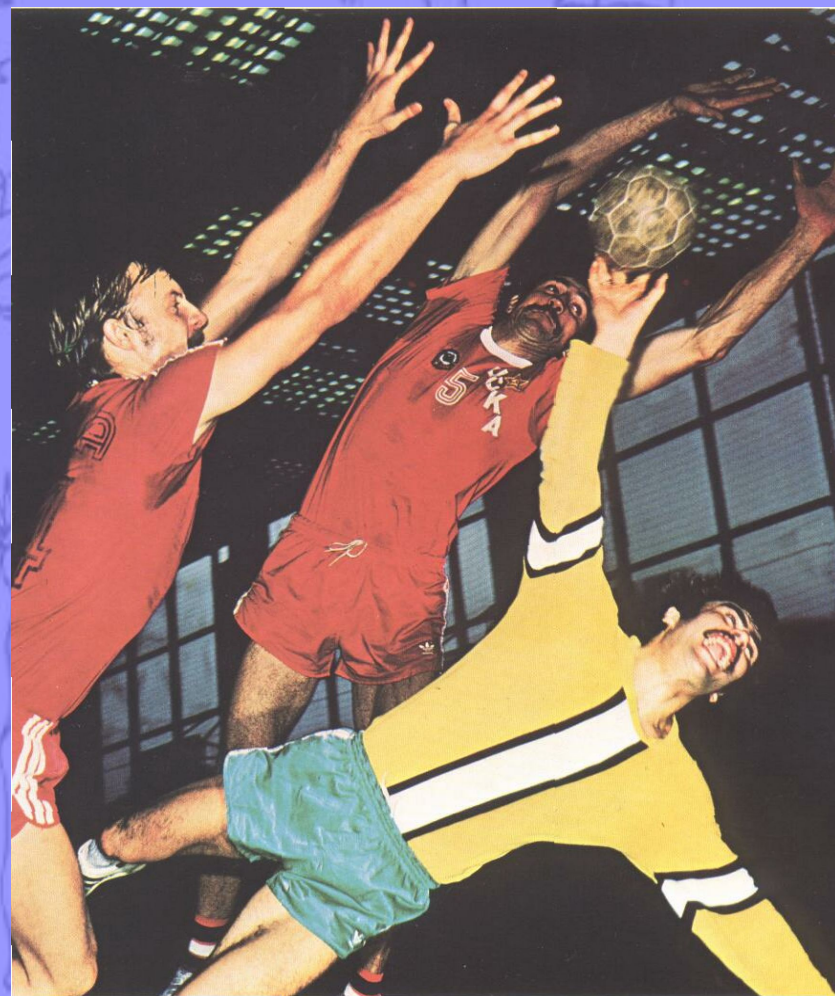
методически

«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:

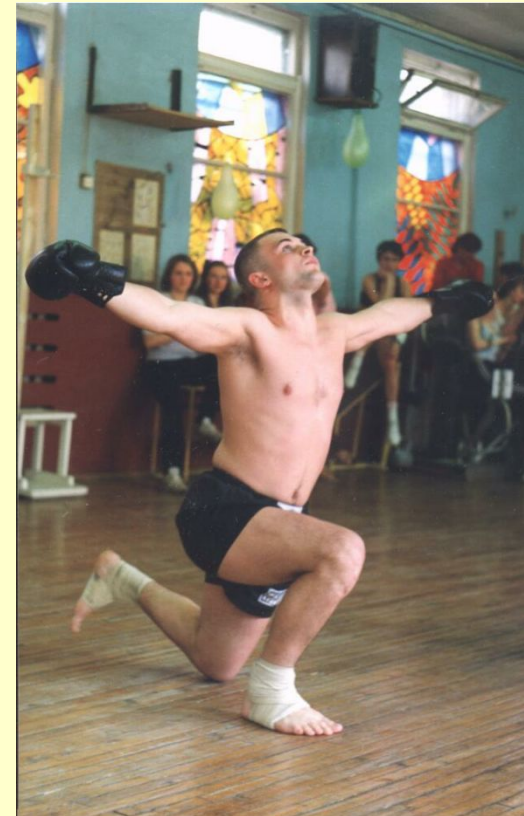
- Интегральное качество личности;
- Условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности;
- Обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста;
- Цель саморазвития и самосовершенствования.



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

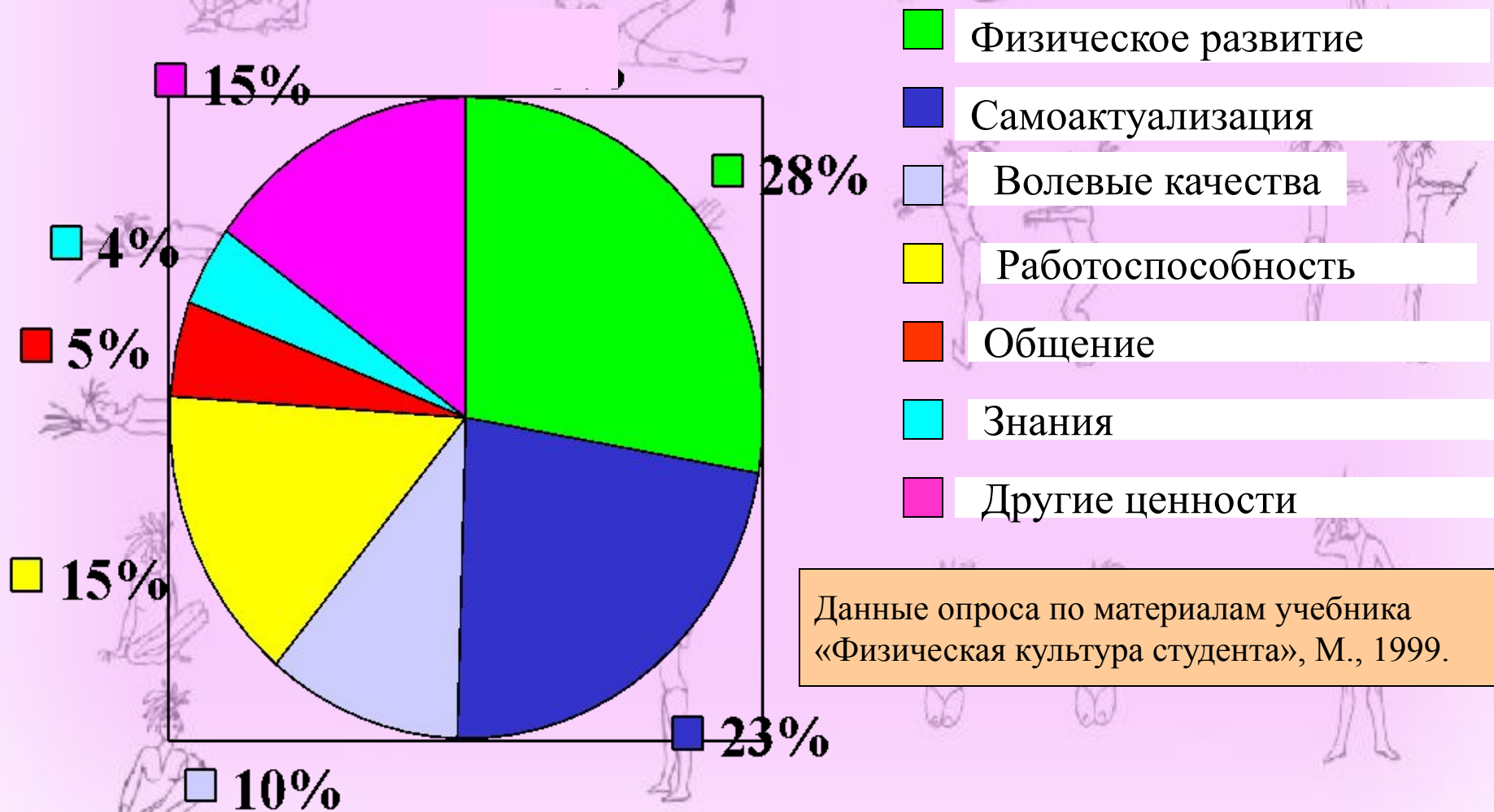
Активное

Творческое

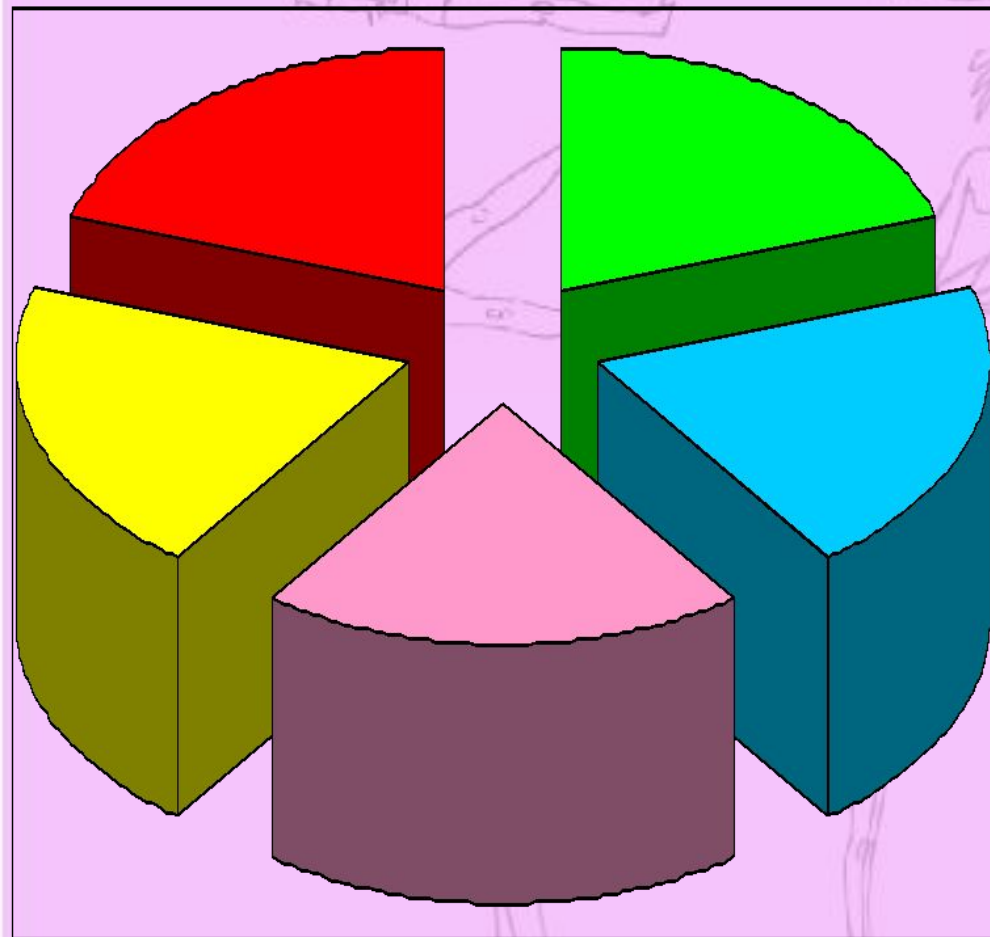


Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности

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

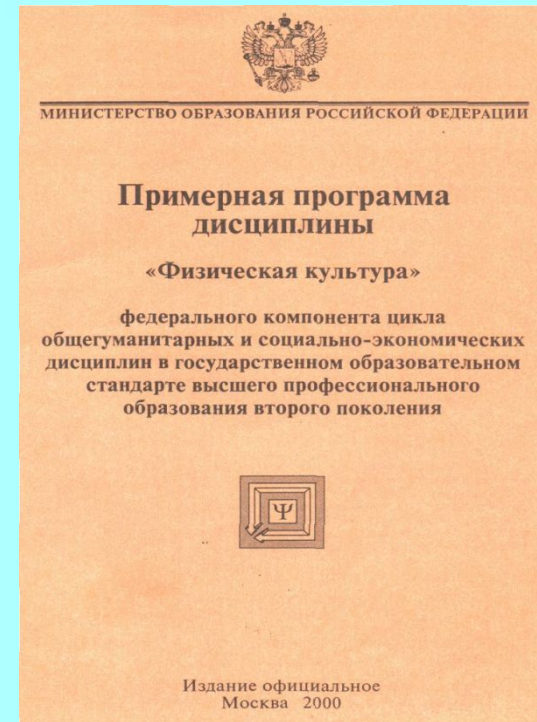
Основы организации

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.