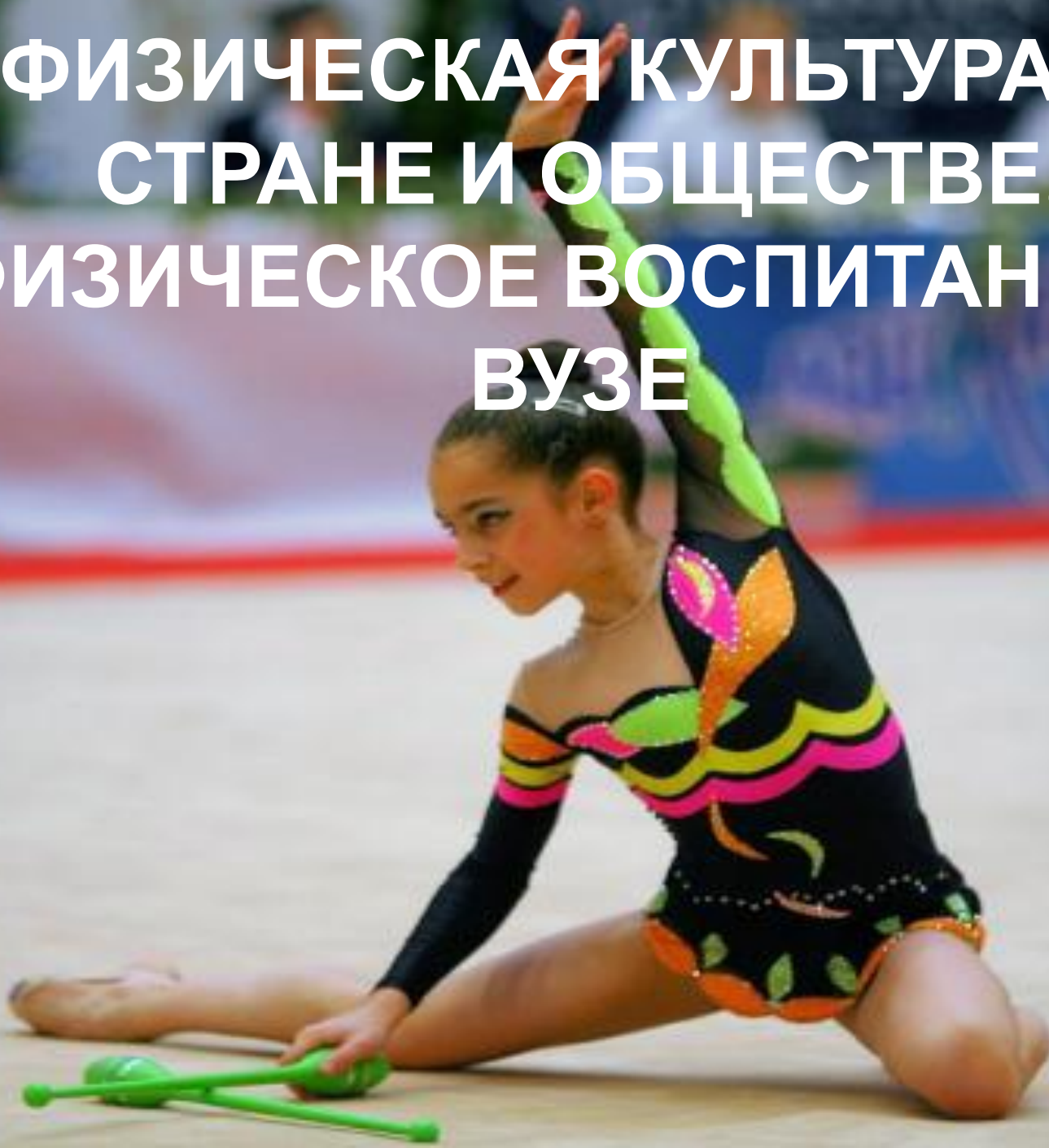


**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
СТРАНЕ И ОБЩЕСТВЕ.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В
ВУЗЕ**



Термин «**физическая культура**» впервые появился в Англии в конце XIX века. В истории человеческого общества не существовало народов, которые не имели хотя бы элементарных форм физического воспитания.



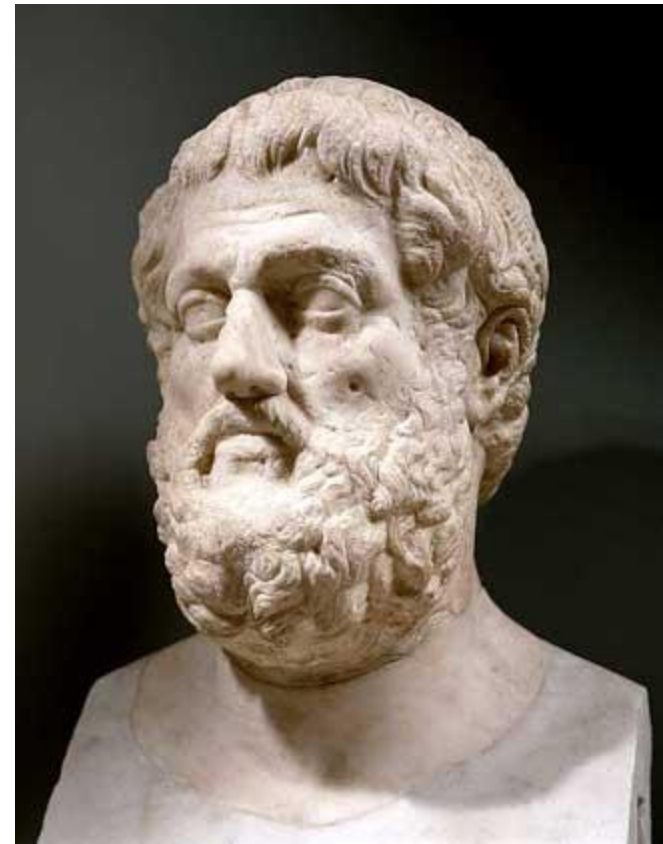
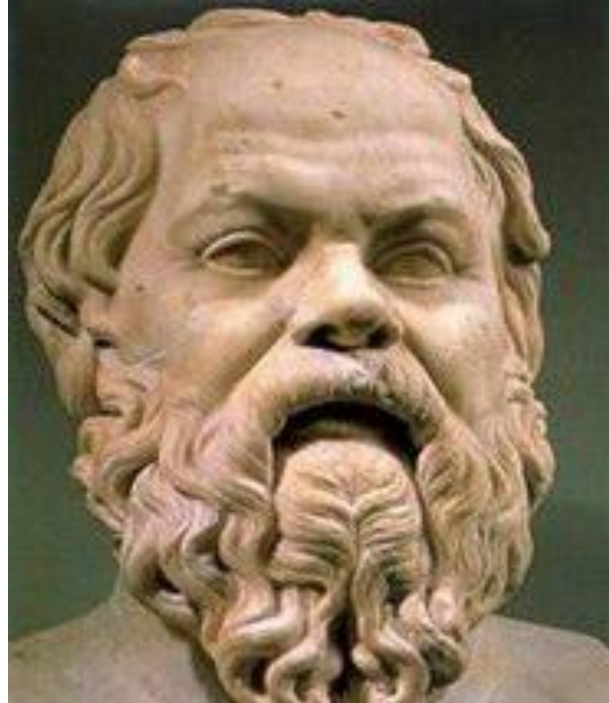
- Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность.



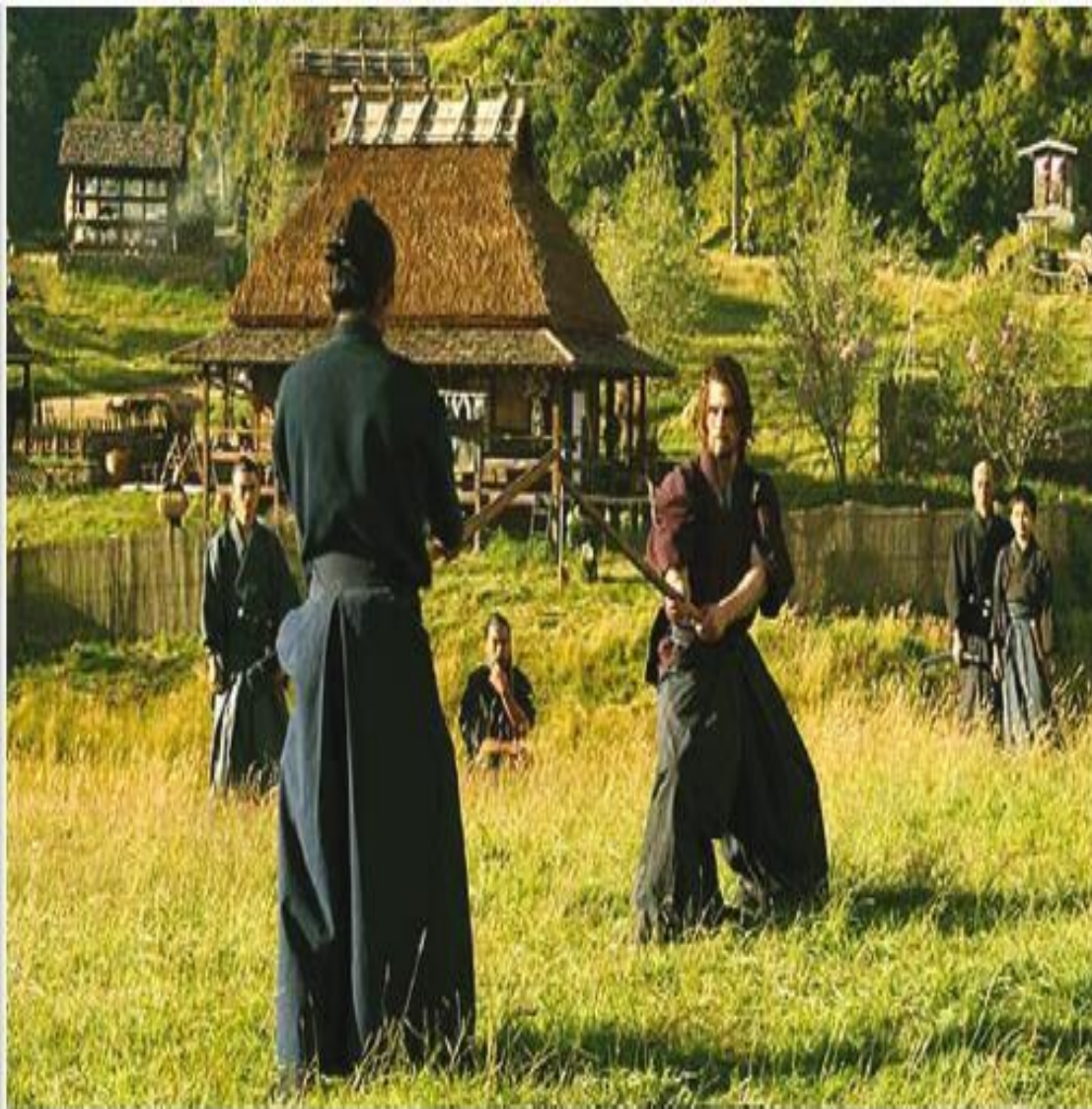
- Впервые в эту формацию были созданы специальные учебные заведения для физического воспитания граждан, воинов.

Участниками древнегреческих Олимпийских игр были
Гиппократ (медик), Сократ (философ), Софокл (драматург) и
др.



Эпоха феодализма

Физическое развитие народов осуществлялось в процессе трудовой деятельности, подвижных игр, имело бытовой, культурный и военный характер.



В период утверждения капитализма зародились спортивные движения.

- Шведская гимнастика Пер Линга (1776-1839),
- Сокольская гимнастика Мирослава Тырша (1832-1884).
- Швейцарский педагог Иоган Генрих Песталоцци (1746-1827) создал труд «Элементарная гимнастика».
- Чешский мыслитель Ян Амос Коменский (1592-1610), впервые обосновал идею обучения, основывающуюся на единстве умственного и физического воспитания детей.

Шведская гимнастика Пер Линга

- Особенностью упражнений этой гимнастики была их симметричность и прямолинейность.
- Я.Линг применил новые снаряды, которые получили широкое распространение. Они актуальны в современных условиях и применяются во всех странах (шведская стенка, шведская скамейка).



Сокольская гимнастика Мирослава Тырша

гимнастика—



снарядах,

Сокольская

это упражнения с

предметами,

упражнения на

массовые упражнения и

пирамиды

Швейцарский педагог Иоган Генрих Песталоцци создал труд «Элементарная гимнастика».

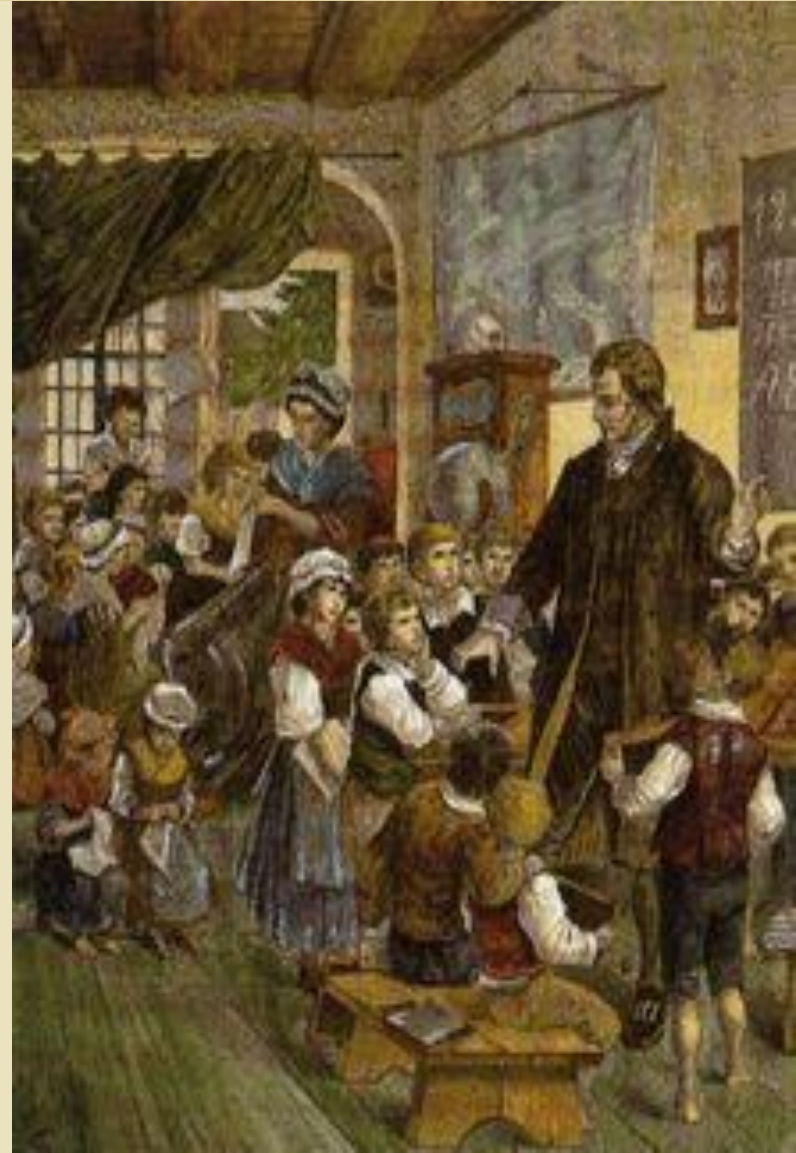
Первый вид разумного воздействия

взрослого на развитие детей, развитие и укрепление всех **физических возможностей**.

На основе «естественной Домашней гимнастики»

Песталоцци предлагал строить систему школьной «элементарной гимнастики».

Содержание : военные упражнения, игры, строевые

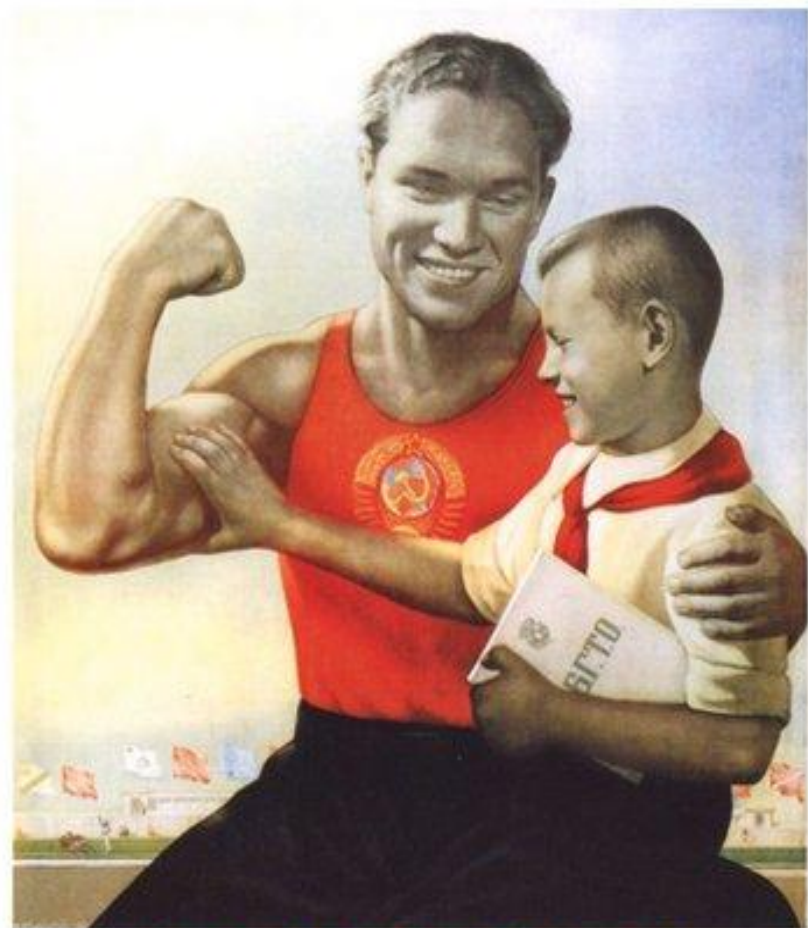


Чешский мыслитель Ян Амос Коменский

- В сочинении Яна Амоса Коменского «Дидактика» раскрывались специфика воспитания на каждом этапе жизни ребёнка, соотношение физического и нравственного воспитания, взаимосвязь активной деятельности детей с нравственным и религиозным воспитанием, умственного развития и формирования речи ребёнка.



- В период существования СССР главная социальная функция физического воспитания состояла в формировании физически совершенных, социально активных, морально стойких, предельно преданных социалистическому строю граждан.



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**

С первых лет Советской власти государственные и физкультурно-спортивные организации при активном участии профсоюзов и комсомола осуществляют программу массового развития физической культуры и спорта во всех районах страны.

Уже в 20-е гг. повсеместно проводились легкоатлетические кроссы, велогонки, лыжные и другие массовые соревнования.

В начале 20-х гг. состоялись первые

- чемпионаты РСФСР (по плаванию, 1921; футболу, 1922),
- Всесоюзный праздник физкультуры (1923),
- в 1928 — первая Всесоюзная спартакиада — всенародный смотр достижений советского физкультурного движения (в массовых стартах — 3,5 млн. чел., в финале в Москве — 7,2 тыс. чел., 600 зарубежных спортсменов из 13 стран).

Программой и нормативной основой системы физического воспитания стал разработанный в 1931 Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). В 1937 введена Единая Всесоюзная спортивная классификация — нормативный документ, определяющий последовательность роста мастерства во всех культивируемых видах спорта, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до **ВЫСШИХ**



В 1975 в физкультурном движении было занято около 300 тыс. штатных работников (из них около 70% с высшим и средним физкультурным образованием), а также 5,8 млн. инструкторов, тренеров и 4,2 млн. спортивных судей, работающих на общественных началах.

Подготовку кадров осуществляют свыше 210 высших и средних специальных учебных заведений, в том числе 22 института физкультуры и 3 филиала, 89 факультетов физического воспитания в педагогических и других вузах, 26 техникумов, 74 отделения физического воспитания в педагогических

Физическая культура – это органическая часть общей культуры общества и человека, определяющая способы физического совершенствования 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. Степень и характер использования СМИ для пропаганды физической культуры и спорта;
- состояние науки в сфере физической культуры и спорта.

Формы физической культуры

- базовая физическая культура
- спорт
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- профессионально (военно)-прикладная физическая культура
- фоновые виды физической культуры

Спорт – часть физической культуры,
подразумевающая собственно
соревновательную деятельность и
специальную подготовку к ней.



Физическое воспитание

– социально-педагогический процесс,
направленный на формирование здорового,
физически совершенного, социально
активного подрастающего поколения

Цель физического воспитания – воспитание гармонично развитой ЛИЧНОСТИ

ЗАДАЧИ:

- образовательные (освоение научно-практических основ физической культуры, овладение системой практических умений и навыков);
- оздоровительные (улучшение физического и функционального состояния организма, повышение физической работоспособности, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям);
- воспитательные (совершенствование нравственных, интеллектуальных, эстетических качеств)

Физическая подготовленность

является результатом физической подготовки, который воплощает в себе достигнутый уровень физической работоспособности



Функциональная подготовленность – результат физической активности, отражающий уровень функционирования основных физиологических систем организма (костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.).



Физическое развитие – закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания



СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **Физические упражнения** –двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания (ФВ)
- **естественные силы природы** (занятия на открытом воздухе, водные процедуры);
- **гигиенические факторы** (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания и т.п.).

Физические упражнения классифицируются по следующим признакам:

1. *По направленности воздействия на организм человека*
2. *По цели спортивной тренировки*
3. *По характеристикам физического упражнения (аналитическая классификация)*
4. *По нескольким признакам, характеризующим движение*



Классификация физических упражнений по различным характеристикам

- **структура двигательного действия**

физические упражнения циклического и ациклического характера;

- **режимы двигательной активности**

(динамические и статические);

- **развитие определенного физического качества**

(сила, ловкость, скоростные качества, выносливость, гибкость);

- **интенсивность физических упражнений** (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная);
- **количество участвующих в движениях мышечных групп** (локальное, региональное, глобальное);
- **биоэнергетическая характеристика движений** (анаэробно-алактатные в скоростно-силовых видах спорта, анаэробно-гликолитические при развитии скоростной выносливости и аэробно-анаэробные).

Методы физического

воспитания

• *Метод строго регламентированного упражнения*

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.



• *Игровой метод*

• *Соревновательный метод*

**Метод строго
регламентированного
упражнения подразделяется на
две подгруппы:**

**методы
обучения
двигательным
действиям:**

- *целостный метод;*
- *расчлененно-конструктивны й;*
- *сопряженного*

**методы
воспитания
физических
качеств:**

- *методы со стандартными и нестандартными нагрузками.*

методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха

- **Нагрузка** – количественная мера воздействия физических упражнений на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей, связанных с расходом энергоресурсов и возникновением утомления. Нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью.
- **Отдых** – как основной элемент физического воспитания бывает пассивным и активным (переключение на деятельность отличную от предыдущей).

Методы физического воспитания

- **Методы стандартного упражнения** направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
- **метод стандартно-непрерывного упражнения** представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.
- **метод стандартно-интервального упражнения**
 - (повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и
 - та же нагрузка с интервалами отдыха)

Методы физического воспитания

- **Методы переменного упражнения** характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме.
 - с прогрессирующей нагрузкой
 - с варьирующей нагрузкой
 - с убывающей нагрузкой.

Методы физического воспитания

• **метода переменного упражнения**

- **Метод переменного-непрерывного упражнения**, осуществляемый в режиме с изменяющейся интенсивностью
- **Метод переменного-интервального упражнения**
 - (наличие различных интервалов отдыха между нагрузками)

Методы физического воспитания

- ***Метод круговой тренировки***

представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы

- метод непрерывного упражнения

- метод переменного-интервального упражнения

Методы физического воспитания

- ***Игровой метод***
- *закключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры*

Методы физического воспитания

- ***Соревновательный метод***
- — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Физическая культура личности – это область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, физического совершенства, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате физического воспитания и образования

- Физическая культура личности
 - **Операционный компонент**
 - В его основе лежит физическое совершенство
 - **Мотивационно-ценностный компонент** отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре
 - **Практико-деятельностный компонент**
 - включает познавательную, пропагандистскую, инструкторскую, судейскую деятельности, саморазвитие, здоровый стиль жизни

Формы физического воспитания студентов

- **обязательные учебные занятия;**
- **самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;**
- **физические упражнения в режиме дня;**
- **массовые оздоровительные, физкультурные**



Учебная программа по физической культуре

- теоретический раздел;**
- практический раздел;**
- методико-практический раздел;**
- контрольный раздел**

Организация физического воспитания в ВГСХА

Основное
отделение

Основная группа

Группа
спортивного
совершенствован

Подготовительна
я группа

Специальное
отделение

Специальная
группа

Группа временно
освобожденных
студентов

Обязанности студента

- Систематически посещать занятия по физическому воспитанию;
- Выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию;
- Повышать свою физическую подготовку;
- Соблюдать рациональный режим дня, учебы, отдыха и питания;

Обязанности студента

- Проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- Регулярно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом;
- Активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях на курсе, факультете, в вузе



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !