

# Физическая Культура

# Физическая культура

*Физическая культура* - часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта.

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

● Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

- преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения студенческой молодежи в коллективы, команды, клубы, организации для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;
- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- - ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально и личностно-ценностные ориентации, использование которых обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;
- - коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, наркомании, игромании;
- - социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

- *Физическое воспитание* - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей.

- В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:
- - оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);
- - образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
- - воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

- *Физическое развитие* - комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями



- Физическим развитием называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение его жизни. Это антропометрические показатели (длина, масса, окружности тела; спирометрия, динамометрия и др.) и признаки физического состояния (показатели физического развития – функциональные возможности, уровни развития отдельных психофизических качеств, физическая работоспособность).
- Процесс физического развития управляем.

- Физическим развитием называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение его жизни. Это антропометрические показатели (длина, масса, окружности тела; спирометрия, динамометрия и др.) и признаки физического состояния (показатели физического развития – функциональные возможности, уровни развития отдельных психофизических качеств, физическая работоспособность).
- Процесс физического развития управляем.

- *Физическое совершенство* - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.
- К показателям физического совершенства относятся:
  - - уровень здоровья;
  - - физическая подготовленность
  - - творческое долголетие

- Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

- *Физические упражнения* – двигательные действия человека, выполняемые так, как это необходимо для реализации задач физического воспитания. Это основное специфическое средство физического воспитания.

● *Двигательная активность* является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни.

Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

- Выделяют пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические), динамические и ритмические характеристики движений, которые составляют основу техники физических упражнений.
- К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся положение тела и траектория движения частей тела. В самой траектории можно выделить: форму (прямолинейные, криволинейные), направление (основные - вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и амплитуду (размах движения).
- К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движений (частота повторения или количество движений в единицу времени).
- Пространственно-временная (основная) характеристика – скорость движения.

- Классификация упражнений:
- - скоростно – силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднимание штанги и т.п.);
- - виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля и т.п. на соответствующие дистанции);
- - виды упражнений, требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках);
- - виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортивные игры).



- *Физическая и функциональная подготовленность* - результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.

- *Психофизическая подготовленность* - осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например, совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природной и социальной среды. В прямой зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются также устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу и т.п.

- Существует множество форм адаптации. Для становления личности специалиста особое значение имеют профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Рассмотрим подробнее эти условно выделенные виды адаптации.  
Профессиональная адаптация означает идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза..
- Социально-психологическая адаптация означает интеграцию личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения и т.п
- Дидактическая адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения

- *Адаптация* – процесс и результат приспособления организма к различным условиям существования в окружающей среде.
- *Профессиональная направленность физического воспитания* - это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии, способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста.

- *Работоспособность* - потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Различают максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность

● *Усталость* - комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.

Характеризуется чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.).

- *Утомление* - временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями. Появление утомления зависит от вида нагрузки, локализации ее воздействия, времени, необходимого для восстановления. Выделяют физическое, умственное, острое, хроническое, нервно-эмоциональное и другие виды утомления.

- *Переутомление* - накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления. Оно влечет за собой снижение работоспособности и продуктивности труда, появление раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п. Переутомление бывает начинающееся, легкое, выраженное, тяжелое



- *Спорт* - составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

- Существуя как единое целое физическая культура и спорт имеют существенное различие - в их направленности и в особенностях используемых средств. Основной целью занятий физической культурой является общая физическая подготовленность, а занятий спортом - совершенствование в выполнении одного или нескольких спортивных упражнений для достижения высокого уровня в развитии двигательных способностей.
- Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента.

## Соревновательно-эталонная функция

Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого (в личном плане) спортивного результата или места в соревновании

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, т.к. на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

К социально-общественным, прежде всего, относят функцию лично-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания .

- Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека.
- Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и др.).

- Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.
- Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

- Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров - все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.



- Являясь сложным многофункциональным явлением жизни современного общества, физическая культура и спорт выполняют ряд социальных функций.
- Из них наиболее значимыми принято считать:
- - воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- - сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое развитие и совершенствование;
- - подготовка к трудовой деятельности;
- - средство общения, установления человеческих контактов, укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами.

- *Массовый спорт* - составная часть спорта, основным содержанием которой является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития; характеризуется соревновательной деятельностью; доступен для большого числа людей при систематической тренировке; широко используется с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

- *Студенческий спорт* - составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений; входит в содержание учебной дисциплины «Физическая культура», направлен на обеспечение спортивной тренированности и оптимизацию психофизического состояния студенческой молодежи.

- Российским студенческим спортивным союзом ежегодно проводятся национальные и региональные чемпионаты по всем видам спорта, включенным в программы Всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов. По многим видам спорта студенты составляют большинство сборных команд России и принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
- Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады) проводятся с 1924 года. Советские спортсмены-студенты выступали в Универсиадах с 1957 года.

● *Спорт высших достижений (СВД)* - составная часть спорта, представляющая системы организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов; характеризуется как двигательная деятельность, преодолевающая кажущиеся «пределы» человеческих возможностей; занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений в общем режиме его жизнедеятельности и требует особой организации в соответствии с закономерностями достижения высших спортивных результатов.

- *Олимпийские игры* - древнегреческие национальные празднества и спортивные состязания в честь бога Зевса, происходившие раз в четыре года близ г. Олимпия (о.Пелопоннес, Греция); в современном олимпийском движении - крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, проводимые раз в четыре года в системе спорта высших достижений.

● Общечеловеческие и социальные ценности спорта великолепно отражены в поэме «Оды спорту», написанной основателем современных олимпийских игр Пьером Кубертенем в 1896 году. Вот названия этих од:

- «О, спорт! Ты - наслаждение!»;
- «О, спорт! Ты - зодчий!»;
- «О, спорт! Ты - благородство!»;
- «О, спорт! Ты - вызов!»;
- «О, спорт! Ты - справедливость!»;
- «О, спорт! Ты - радость!»;
- «О, спорт! Ты - плодотворность!»;
- «О, спорт! Ты - прогресс!»;
- «О, спорт! Ты - мир!».

- Первые Олимпийские Игры древности – 776г. До н.э. (293 проведения) .  
Современные Олимпийские игры проводятся с 1896г. XIX века (Афины).
- Пьер де Кубертен – президент МОК с 1896 по 1925 г.г..



- В Олимпийской хартии содержатся следующие основные положения и правила:
- - Олимпийская клятва
- - Олимпийская эмблема состоит из пяти переплетенных колец: голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд); она символизирует единение спортсменов всех континентов в их стремлении жить в мире и сражаться только на спортивных площадках.
- - Олимпийский девиз гласит: «Быстрее, выше, сильнее!».

- Олимпийский огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии, где проводились древние Олимпийские игры, и эстафетой доставляется на олимпийские стадионы, где от факела зажигается в специальной чаше и горит все дни олимпийских соревнований. Эта традиция возобновилась на IX Олимпийских играх 1928 года в Амстердаме и среди Олимпийских ритуалов окрашена особой эмоциональностью.
- - Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище с олимпийской эмблемой в центре. Впервые олимпийский флаг был поднят в Париже в 1914 году в связи с празднованием 20-летия возрождения Олимпийских игр и с тех пор он поднимается на всех олимпийских соревнованиях. Церемонии открытия и закрытия должны проводиться в строгом соответствии с «Регламентом по протоколу МОК».

- Первые Олимпийские игры нашего времени состоялись в 1896 году в Афинах, на родине древних Игр.
- На Играх первой Олимпиады по девяти видам спорта приняли участие 285 спортсменов из 13 стран; 200 из них представляли Грецию. Из-за отсутствия средств спортсмены царской России не смогли принять участие в первых Олимпийских играх, хотя и готовились к ним. Лучших результатов на первых Олимпийских играх добились спортсмены Греции.

- В знак заслуг Пьера де Кубертена II Игры проводились в Париже в 1900 году. В них приняли участие уже 1066 спортсменов из 20 стран по 18 видам спорта. Впервые в олимпийских состязаниях участвовали женщины: 6 спортсменок соревновались по теннису и гольфу. Больше всего медалей завоевали спортсмены Франции. Снова из-за недостатка средств русские спортсмены не смогли приехать в Париж.

- Столицей III Олимпийских игр 1904 года был Сент-Луис (США). Многие европейские спортсмены, в том числе и российские, не приехали на состязания, т.к. слишком высока была стоимость проезда в Америку. В играх участвовали 496 спортсменов из 11 стран. Почти все участники были американцами, только 53 человека приехали из других стран, поэтому наибольшее количество олимпийских медалей завоевали американские спортсмены.

● Впервые команда России из 5 человек участвовала в IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г.. Трех русским спортсменам удалось завоевать олимпийские медали. Николай Панин-Коломенкин был награжден золотой медалью за первое место по фигурному катанию на коньках. Две серебряные медали получили борцы классического стиля Н. Орлов (легкий вес) и А. Петров (тяжелый вес). На этих играх впервые стал проводиться неофициальный командный зачет, который в дальнейшем получил широкое распространение. Наибольшее количество очков набрала многочисленная команда Великобритании.

- На V Олимпийские игры в Стокгольм в 1912 г. царская Россия направила команду численностью 169 человек. В играх участвовало 2541 спортсмен из 28 стран. Результат выступления команды России был невысоким, она поделила с командой Австрии 15 и 16 места.

- На сессии МОК в 1906 г. в Париже было принято решение о проведении в рамках Олимпийских игр конкурса искусств, который впервые был организован при проведении V Олимпийских игр в Стокгольме. Представленные на конкурсе произведения архитектуры, живописи, скульптуры, музыки и литературы были посвящены олимпийскому движению.



- VII Олимпийские игры проводились в Антверпене (Бельгия) в 1920 г. (VI Игры не были проведены из-за I-й мировой войны). На этих играх впервые был поднят олимпийский флаг и прозвучал олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее», на торжественном открытии произнесена Олимпийская клятва. Героем игр стал финский бегун Пааво Нурми, завоевавший 3 золотые и 1 серебряную медали.

- В 1924 г. проводились I зимние Олимпийские игры в Шамони (Франция) и VIII летние Олимпийские игры в Париже. Впервые при подведении итогов в неофициальном командном зачете стали учитывать 6 призовых мест.
- Затем Олимпийские игры проводились в Амстердаме (Нидерланды) в 1928 г. Впервые в соревнованиях по легкой атлетике и гимнастике участвовали женщины. В день закрытия IX Олимпийских игр в Москве открылась Всесоюзная Спартакиада, собравшая более 7000 спортсменов и 612 гостей из 13 стран.

- X Олимпийские игры проходили в г. Лос-Анжелес (США) в 1932 г., XI в Берлине (Германия) в 1936 г. Через 20 лет в бюллетене МОК будет напечатано: «На этих играх господствовал сильный дух милитаризма и нацизма, что привело к печальным последствиям».
- XII и XIII Олимпийские игры не проводились из-за II-ой мировой войны.
- В 1948 г. состоялись XIV Олимпийские игры в Лондоне (Великобритания), в которых приняли участие 4099 спортсменов из 59 стран, соревнования проводились по 20 видам спорта.

- В 1951 г. в СССР был создан Национальный Олимпийский комитет (НОК), который был признан МОК. На XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия) в 1952г. спортсмены СССР общекомандном зачете поделили 1 и 2 места с командой США и с тех пор стали успешно выступать на Играх.
- На Олимпийских играх с 1956 по 1976 годы (кроме 1968) спортсмены СССР, занимали I общекомандное место.

- XXII Олимпийские игры проводились в Москве (СССР) в 1980 г. Важной особенностью этих Игр было то, что впервые в истории Олимпийского движения ареной Игр стал социалистический г. Москва. XXIII Игры проходили в Лос-Анжелесе (США), XXIV - в Сеуле (Ю.Корея), XXV - в Барселоне (Испания).

- XXVI Олимпийские игры состоялись в Атланте (США) в 1996г., в которых приняли участие 10305 спортсменов из 197 стран по 36 видам спорта, по 271 номеру олимпийской программы. 408 спортсменов из России участвовали в соревнованиях по 30 видам спорта, из них 167 женщин по 21 виду..

- ХХІХ Олимпийские игры состоялись в 2008 г. в Пекине. Подготовка к этим Олимпийским играм обошлась России в 550 млн. долларов. Российская делегация состояла из 847 человек: 467 спортсменов, остальные – тренеры и технические работники. На Олимпиаде было много допинг-скандалов.

- На Олимпиаде было установлено более 40 мировых рекордов и 130 – Олимпийских. Игры были оснащены современной техникой – за результатами следили компьютеры и телекамеры, время определялось с точностью до тысячных долей секунды. Результаты спортсменов во многом зависят от технического оснащения.



- XIII летние Паралимпийские игры состоялись также в Пекине. В течение 11 дней более 4000 спортсменов с ограниченными физическими возможностями из 147 стран мира демонстрировали силу воли, стремление человека к преодолению своих недугов.

- Зимние Олимпийские игры начинают свою историю с 1924 года. Предыстория их началась в 1908 г., когда по программе IV летних игр в Лондоне состоялись соревнования по фигурному катанию на коньках. На VII летних играх 1920 г. в Антверпене в программу кроме фигурного катания на коньках, был включен и хоккей.

- В Лиллехаммере (Норвегия) в 1994 г. проводились соревнования уже по 12 видам спорта и разыгрывался 61 комплект олимпийских медалей. Более чем в четыре раза возросло количество стран-участниц игр (с 16 до 67) и более чем в шесть раз (с 293 до 1884) - количество спортсменов.

- Советские спортсмены начали выступать на зимних Олимпиадах с 1956 г. Первое их выступление на VII зимних Олимпийских играх в Кортина де Ампеццо (Италия) явилось важным событием в олимпийском движении и внесло существенные изменения в расстановку сил по зимним видам спорта..

В 2010 году в Ванкувере шла очередная зимняя Олимпиада, а XXII зимние Олимпийские игры и XI Паралимпийские игры пройдут в 2014 году в России в городе Сочи. Эксперты полагают, что в Сочи приедет порядка миллиона участников и гостей. Проектирование и строительство 243 спортивных объектов ведется на основе самых передовых технологий и инженерных решений.

- Новый технологический уровень должен быть обеспечен и при строительстве транспортной инфраструктуры, объектов энергообеспечения и генерации. 243 объекта и мероприятия включают: 20 объектов относятся к спортивным, 48 – к транспортной, 59 – к инженерной инфраструктуре, 11 – инфраструктуре связи, 36 – объекты энергоснабжения, 12 мероприятий связаны с охраной окружающей среды, 22 – со строительством (по территориальному планированию и градостроительству).

КОНЕЦ