

# Теоретические основы физкультурно- оздоровительной деятельности (вводная лекция)

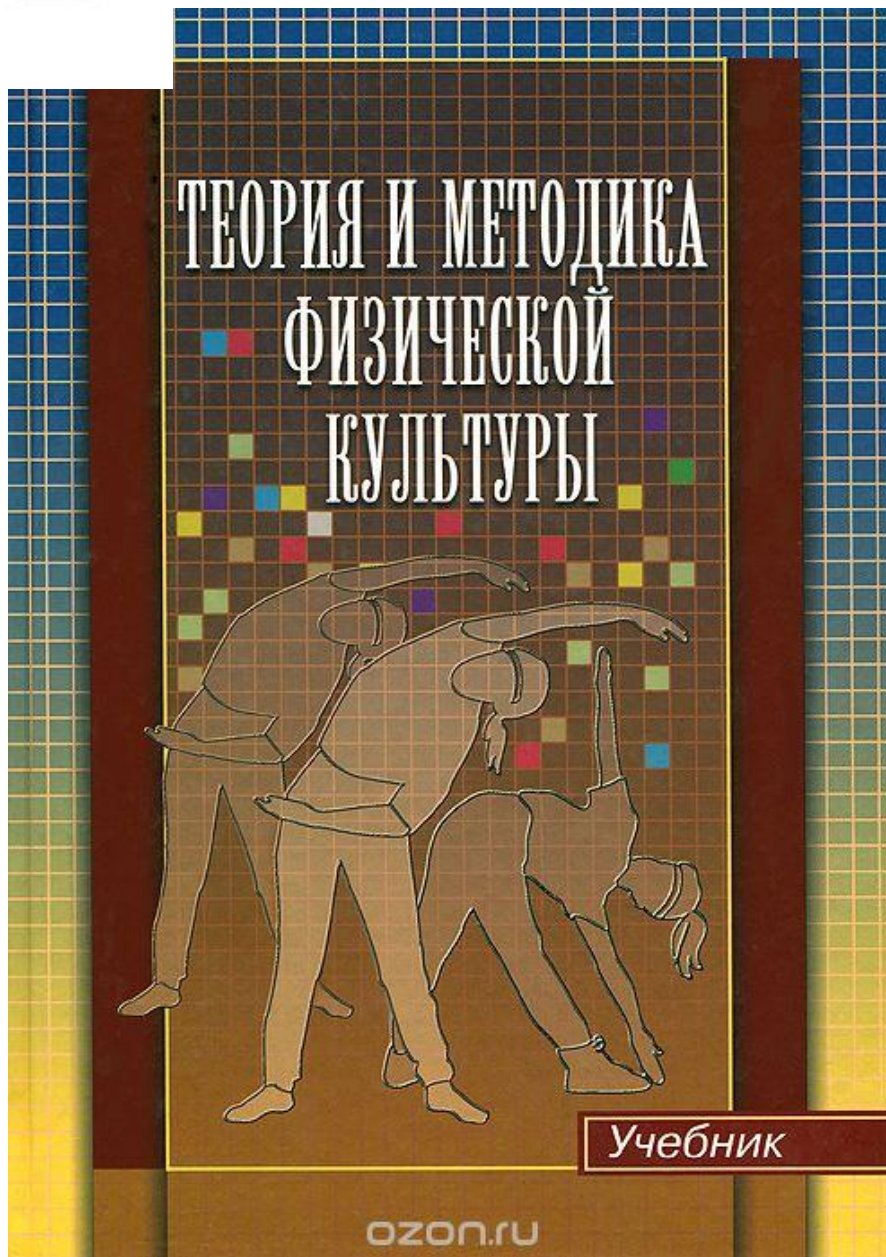
Зав. кафедрой спортивно-  
оздоровительных технологий КемГУ  
к.п.н., доцент Жуков Родион Сергеевич

# Рейтинговая оценка по дисциплине

- Посещение лекций - 2 балла;
- Интеллектуальная разминка – до 3 баллов;
- Устные ответы на семинарских занятиях – до 5 баллов;
- Проверка конспектов лекций – до 15 баллов;
- Самостоятельные работы – до 10 баллов;
- Тестирования – 1 балл за каждый правильный ответ.

## Критерии оценки

- «Зачтено» – не менее 50 % от максимально возможной суммы баллов;
- «Не зачтено» – менее 50 % от максимально возможной суммы баллов.



Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры

М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.



\* Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. 543 с. ; **Его же.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. 5-е изд., испр. и доп. М. : Сов. спорт, 2010. 340 с.





Высшее профессиональное образование

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

10-е издание



**Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта** : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

В пособии раскрывается сущность физического воспитания, излагаются принципы и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, а также взрослых, дается характеристика упражнениям, рекомендуемых для развития тех или иных физических способностей или возможностей человека. Предлагаемые методики базируются на научной основе, насыщены конкретным материалом по направленному использованию физической культуры в жизни разных групп людей. Книга может быть полезна также студентам средних специальных учебных заведений физической культуры, преподавателям и учителям физкультуры.

www.ukazka.ru Shared



**Издательство «Лань»**  
196105, Санкт-Петербург  
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А  
Издательство «Лань» Электронно-библиотечная система  
(812) 412-05-97

[Перейти на сайт издательства](#)

Ваш IP-адрес: 213.87.224.18

Кемеровский государственный университет

[Сообщить об ошибке](#)

**tofk**

[Личный кабинет](#)

[выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек [Продлить доступ](#)

## Книги

Показать издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

Введите поисковый запрос

[Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [Физкультура и Спорт](#) – [Издательство "Физическая культура"](#) – Физкультура и Спорт

## Разделы теории и методики физической культуры

Рубин В.С.

Разделы теории и методики физической культуры

Рубин В.С.

**Издательство:** Физическая культура

**ISBN:** 5-9746-0012-6

**Год:** 2006

**Объем:** 112 стр.

**Учебная литература:** для ВПО

**Вид издания:** Учебное пособие

**ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО**

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

- **Культура** - совокупность способов и результатов творческого преобразования человеком (человечеством) явлений и свойств природы и общества, созидания им материальных и духовных ценностей, особенно тех, которые служат фактором человеческого развития.



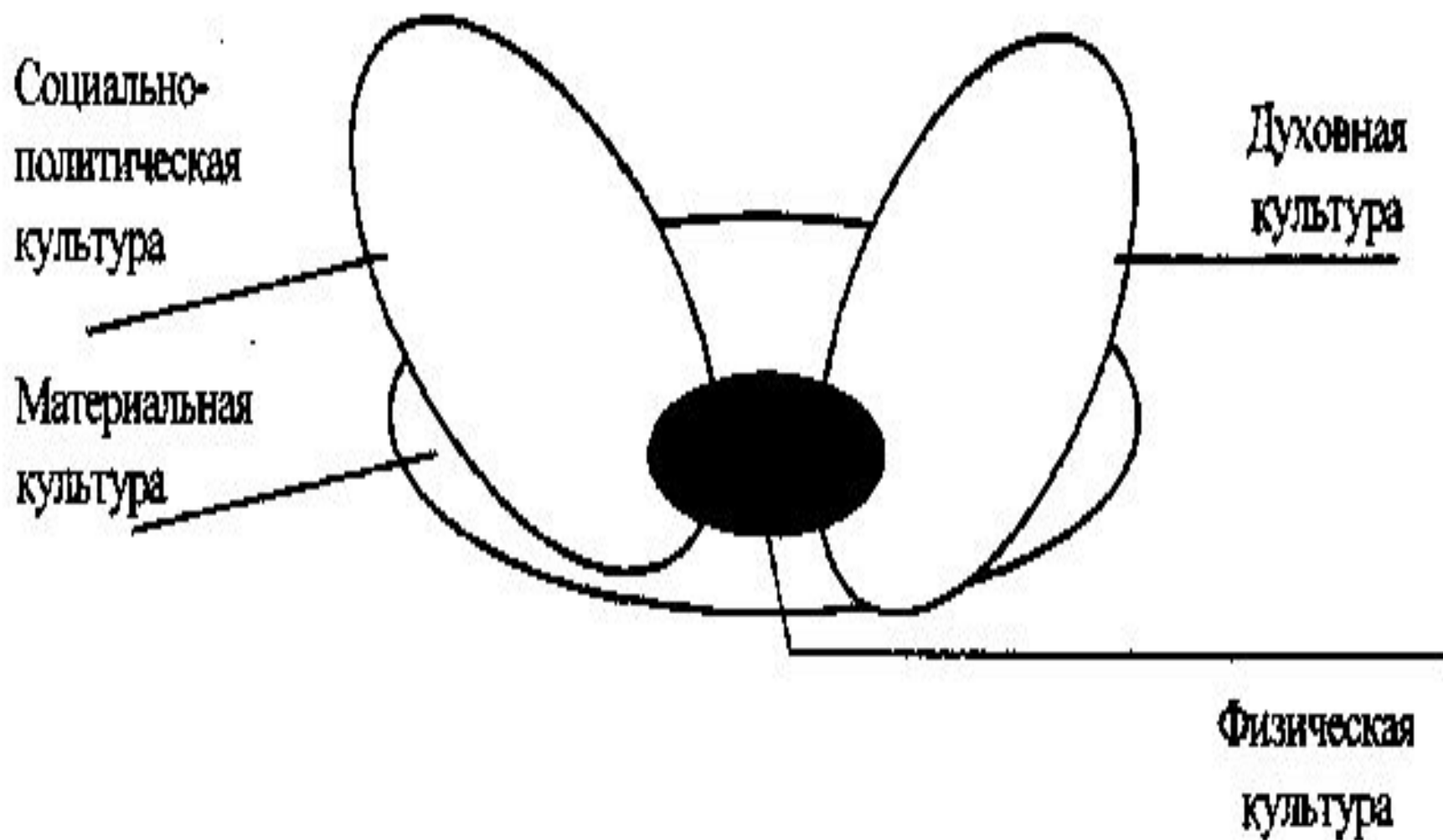


Рис.1. Соотношение ФК с ведущими типами культуры

**Под физической культурой  
следует понимать вид  
материальной культуры,  
характеризующий степень  
достижения физического  
совершенства обществом в целом  
и человеком в частности.**

**Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и оптимизации физического развития.**

**Ценности физической культуры - это значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.**



Рис. 2. Система категорий ТФК



**Физическое развитие — это комплекс изменений организма человека, характеризующийся определенной направленностью. Направленность может быть прогрессивной и регрессивной.**

**Физическое развитие** – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.)

**Физическое формирование** – наиболее общее понятие, характеризующее процесс воздействия социальной среды на процесс физического развития человека. Оно может быть стихийное (некультурное) и целенаправленное.

**Физкультурная деятельность — это разнообразная активность человека или социальной группы, носящая целесообразный характер и целенаправленно способствующая достижению физического совершенства.**

**Физическое воспитание** — целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него потребностно-мотивационной основы физкультурно-спортивной деятельности (ФСД).



**Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.**

**Физкультурное образование — целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него способностей к ФСД.**

**Физическая подготовка -**  
физическая подготовка -  
процесс, направленный на  
развитие физических качеств,  
способностей (в том числе  
навыков и умений) человека с  
учетом вида его деятельности и  
социально-демографических  
характеристик.

Спорт - это составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной (сопстязательной) деятельности.

# СТРУКТУРА МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

(по Ф.П. Суслову, Ж.К. Холодову, 1997)

## СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

**Массовый общедоступный спорт  
(спорт для всех)**

Школьный спорт

Студенческий спорт

Рекреативный спорт

Профессионально-прикладной спорт

Кондиционный спорт

Инвалидный спорт

**Спорт высших достижений**

Система детских спортивных школ, клубов, секций

«любительский спорт» – спорт, направленный на Олимпийские игры и чемпионаты мира

Профессиональный спорт

Зрелищный, коммерческий

Достиженческий, направленный на:

успех на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и других соревнованиях

только на успех в коммерческих соревнованиях и Кубках мира



**Оздоровительный спорт (массовый, народный, "спорт для всех") – это пограничный между спортом и физической культурой социальный феномен, сущность которого составляет оздоровление через физкультурную состязательную деятельность.**

**Адаптивная физическая культура - разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности.**

Физическое совершенство (ядро понятий ФК) – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.



- **Физическая культура личности** - термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

# СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

(по В.И. Ильиничу, 1999)

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ



# Оздоровительное значение физкультурной деятельности

- Под **здоровьем** понимают такое комфортное состояние человека, при котором все его органы и системы работают эффективно и экономно, легко переносят неблагоприятные климатические условия, различные отрицательные экологические ситуации, а также высокие физические напряжения.



Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье человека, оказывают благоприятное воздействие на жизнедеятельность его организма:

- под влиянием регулярных занятий физической культурой повышаются возможности сердца (оно оптимально увеличивается в объеме и работает с большей силой. Сердечная мышца легко проталкивает кровь по сосудам. Хорошая циркуляция крови в организме обеспечивает своевременное и достаточное поступление питательных веществ к различным мышечным тканям, и их активность постоянно поддерживается на высоком уровне);

- повышают возможности дыхательной системы (Увеличивается емкость легких, и благодаря этому в организм поступает большее количество кислорода, который необходим для образования энергии. Увеличение же энергетических возможностей позволяет человеку больше и плодотворнее трудиться, вести активный образ жизни. Кроме того, при достаточном энергообеспечении организм легче справляется с болезнями, эффективно противостоит простудным и инфекционным заболеваниям).

# Факторы, обеспечивающие продолжительность жизни

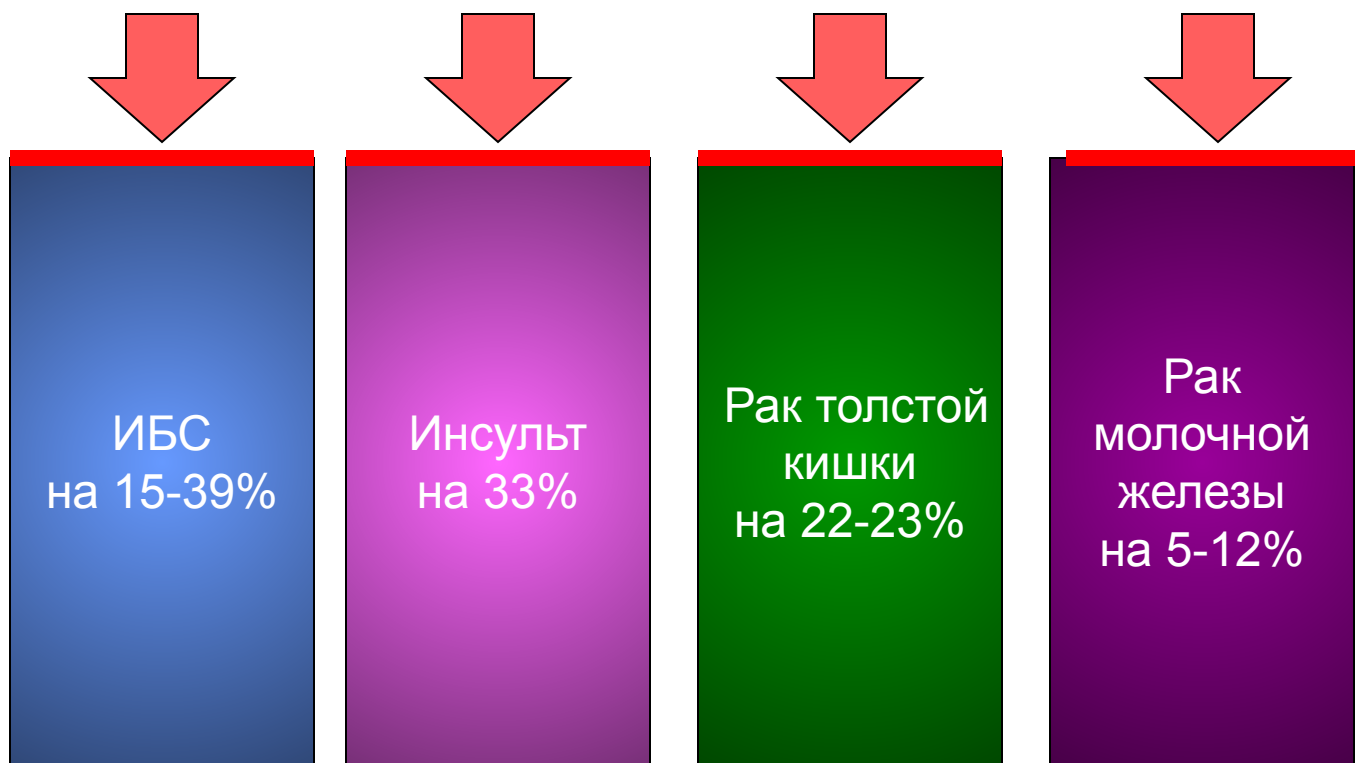
Умеренность в  
употреблении  
алкоголя

Рациональное питание

Отказ от курения

Физическая активность

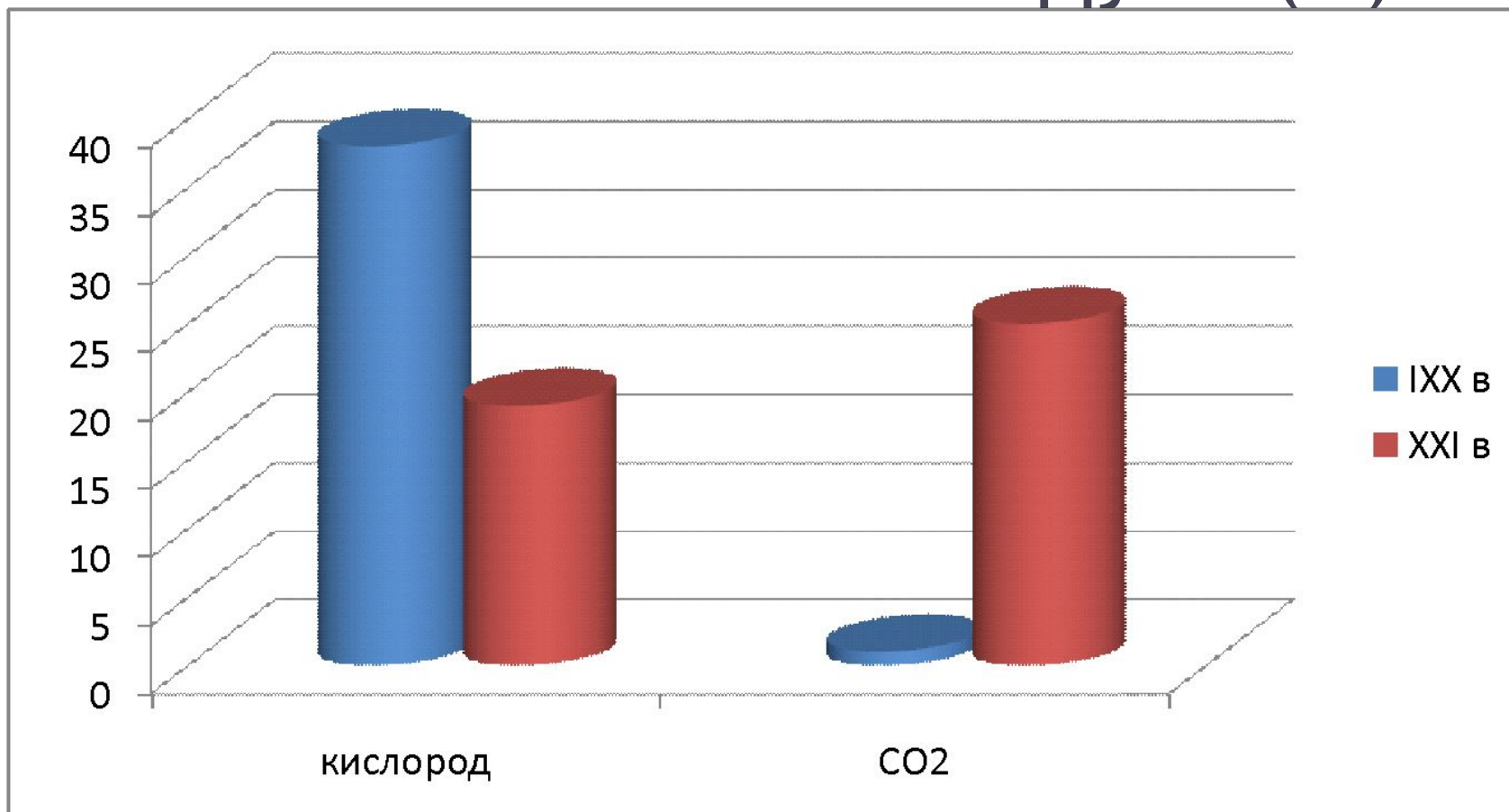
# Борьба с гиподинамией, гипокинезией и гипогедонией



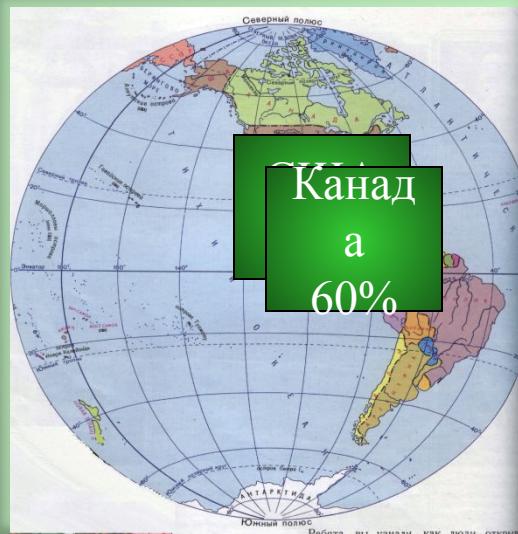
- Доктор Отто Варбург (1883-1970 гг.) немецкий физиолог, дважды получил Нобелевскую премию в области медицины, причем в первый раз в 1931 году, за следующее открытие: “Рак имеет только одну первопричину. Главная причина рака - это замена нормального кислородного дыхания клеток тела анаэробным (бескислородным)”.

- Рост некоторых раковых клеток вызывается недостаточностью кислорода. В богатой кислородом среде они жить не могут. Рак может быть вирусным, бактериальным или экологическим.
- Его может вызвать недостаточный доступ кислорода к клеткам, плохое питание, различные химические соединения, рентгеновское облучение и многое другое. У всех людей есть раковые клетки. Не все они развиваются в настоящий рак.

# Изменения состава воздуха (%)



# Количество лиц, занимающихся физической культурой в развитых странах





**Функции физической культуры**  
- объективно присущие ей  
свойства воздействовать на  
человека в определенных  
отношениях, удовлетворять  
потребности личности и  
общества.

## Общественные функции физической культуры

Группы функций	Материально-преобразующие	Социальные	Политические	Духовные
Специфические (внутренние)	Оптимизация физического развития	Социально-организационная	Управленческая	Специально-теоретическая
	Профессионально-прикладная		Военно-прикладная	Психорегулирующая
	Реабилитационная		Мотивационная	
<b>Педагогическая (воспитательная образовательная, развивающая)</b>				
Общие (внешние)	Экономическая	Социализации	Социально-профилактическая	
	Материально-технического обеспечения	Индивидуализации	Миротворческая	Мировоззренческая
	Производственно-профилактическая	Коммуникативная	Агитационно-пропагандистская	Ценностно-нормативная
		Организации здорового досуга		
	Семейно-бытовая	Эстетическая		
			Гедонистическая	
			Катарсическая	