

Тема 1. Физическая культура

План:

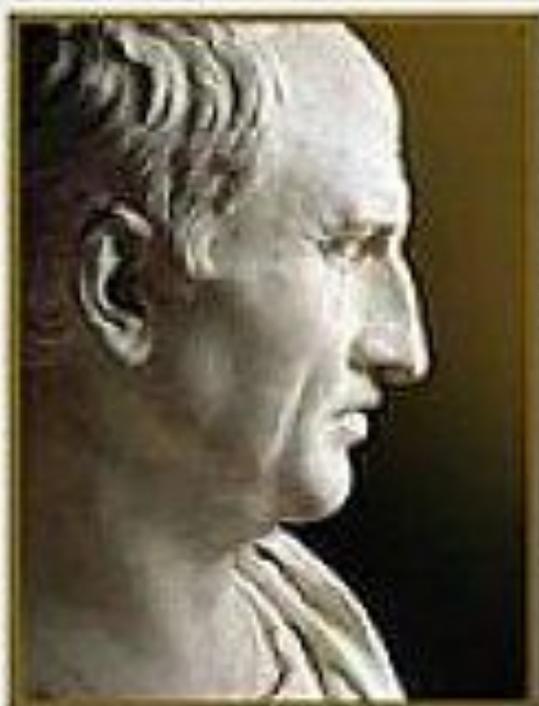
Культура общества, основные аспекты ее характеристики.

Физическая культура, ее сущность и строение.

Общекультурные и специфические функции физической культуры.

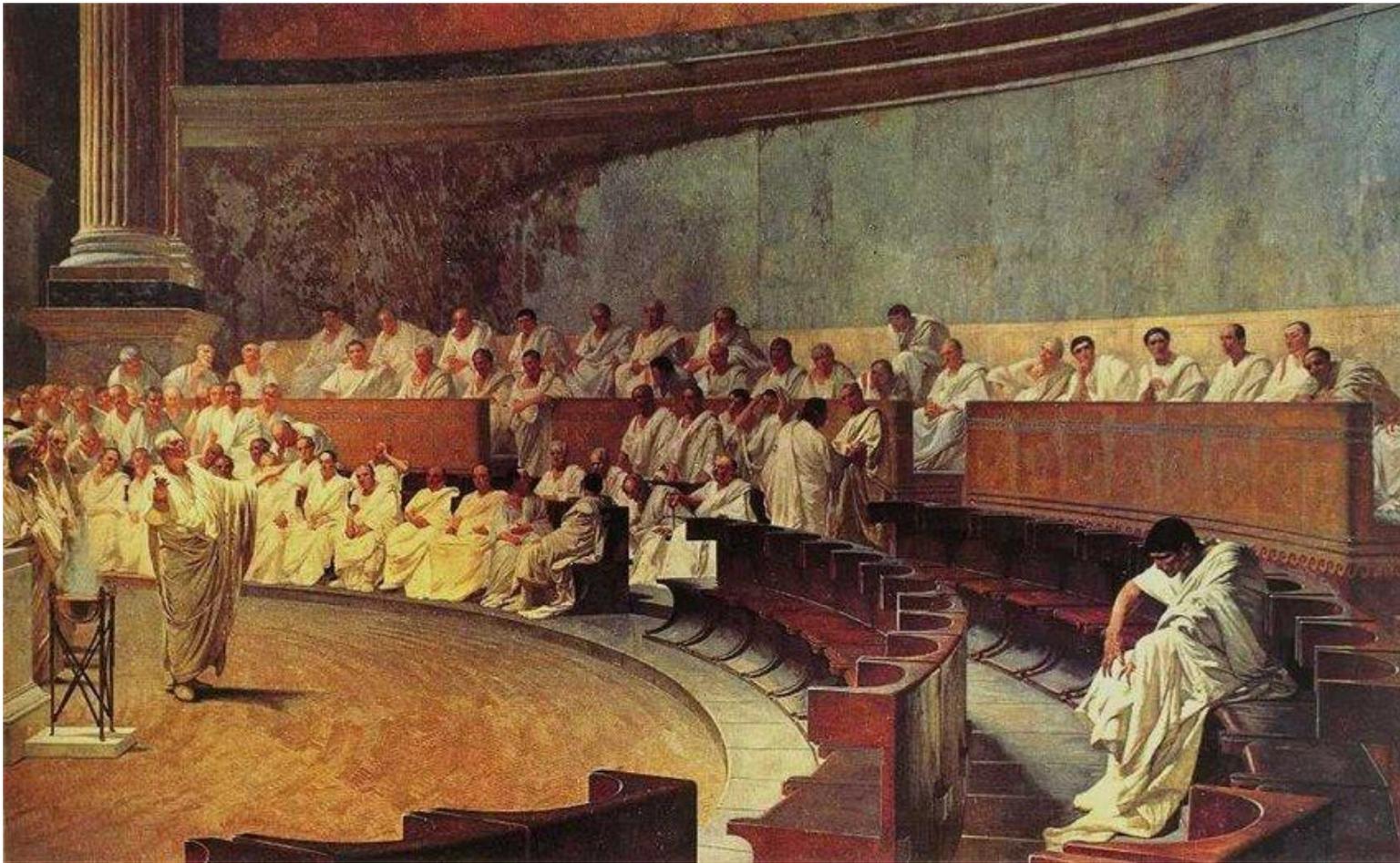
Направления и формы физической культуры, виды и разновидности.

МУДРОСТЬ
ТЫСЯЧЕЛИТИЙ



ЦИЦЕРОН

45 г. до н.э.



Эдвард Бёрнетт Тайлор



- «КУЛЬТУРА ЭТО СЛОЖНОЕ ЦЕЛОЕ, СЛАГАЮЩЕЕСЯ ИЗ ЗНАНИЙ, ВЕРОВАНИЙ, ИСКУССТВА, НРАВСТВЕННОСТИ, ЗАКОНОВ, ОБЫЧАЕВ И НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРИВЫЧЕК, УСВОЕННЫХ ЧЕЛОВЕКОМ КАК ЧЛЕНОМ ОБЩЕСТВА».

Хейзинга Йохан. Homo ludens.
Человек играющий



ВИДЕО

6 Признаков игры:

- Игрой можно назвать только то действие, которое совершается не по принуждению, а свободно;
- Игра – всегда выход за пределы «настоящей» жизни;
- Игра «разыгрывается» в определенных границах места и времени;

- Игра глубоко связана с **идеей порядка**, что и выводит ее в сферу эстетического; в ней есть ритм, равновесие, колебания, контраст, вариация, завязка и развязка, разрешение;

ВИДЕО

- В игре есть напряжение, подвергающее игрока испытанию: физической силы, изобретательности, выносливости, а также духовной силы, так как он, состязаясь в игре, т.е. «понарошку», вынужден держаться в рамках дозволенного;

- Игра таинственна, инобытийна, что выражается в переодевании, маскировке лица, ограничении участников в культовых действиях, которые имеют мистический характер и т.д.

Физическая культура (по Максименко А.М., РГУФК)

- – это вид культуры, сущностью которой является оптимальная двигательная деятельность, реализуемая посредством физического упражнения на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

- **Общекультурные функции физической культуры:**

- Функция духовного воспитания
- Экономическая функция
- Зрелищно-досуговая функция
- Познавательная функция

-

- **Специфические функции физической культуры.**

- Функция физического воспитания ;
- Оздоровительно-рекреативная функция;
- Соревновательно- достижеченческая функция.

- *Средством* реализации этой цели может считаться выполняемая мышечная работа, обобщенно названная термином **усилие**.
- *Побудительным мотивом* соревновательной деятельности служит стремление спортсмена преодолеть специфическое для конкретного вида спорта **препятствие**.
- *Формой деятельности,* обеспечивающей достижение цели, выступает категория **соревнование**.

- **Признаки физического воспитания:**
- Физическое воспитание является педагогически-организованным многолетним процессом.
- Физическое воспитание обязательный предмет для всех учащихся.
- Форма занятия – урок физических упражнений.

- **Конкретными формами являются:**
- Вводная гимнастика
- Физкультурная пауза
- Физкультурная минутка
- Рекреативные физкультурзанятия в обеденный перерыв и в послерабочее время (сауна, массаж, игры, тренажеры)
- Профессиональная прикладная физическая подготовка – на совершенствование необходимых для работы физических качеств.

- **Признаки производственной физической культуры:**

- Физические упражнения отбираются с учетом труда работника.
- Физические нагрузки не носят развивающего характера и по своей величине являются умеренными, не вызывающими утомления и снижения работоспособности.
- Продолжительность одноразовых занятий кратковременна и не превышает 10 минут.
- Принцип добровольности.

- **В структуре ОРФК можно выделить разновидности форм:**
- Лечебная физическая культура, направленная на восстановление функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм и других причин.
- Адаптивная физическая культура, ориентированная на социализацию людей с ограниченными телесными и физическими возможностями, с использованием соответствующих средств и методов.
- Утренняя гигиеническая гимнастика, предназначенная для оптимизации физического состояния и закаливания организма.
- Оздоровительно-рекреативная физическая культура, представленная большим разнообразием форм занятий (игры, туризм, фитнес, и др), обеспечивают здоровый, активный отдых.

- **Признаки ОРФК:**
- Абсолютно добровольное участие человека в занятиях.
- В свободное время
- Оздоровительная направленность физкультурных занятий с использованием естественных сил природы и широкого комплекса гигиенических факторов.
- Нагрузки – от лечебных, строго дозируемых – до развивающих.

- **Признаки спорта:**
- Общая и специфическая работоспособность может быть доведена до максимальных пределов с помощью системы спортивной тренировки.
- Добровольный характер.
- Ограничения по возрасту – от 10 до 30-35 лет.
- Ограничения по здоровью.
- Стремление превзойти свои личные достижения.