



ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15.02.2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ПЛАН:

1.1. Определение понятия «культура»

1.2. Понятие «культура физическая» и её связь с

1.3. Виды физической культуры

1.4. Основные понятия теории физической культуры

1.5. Этапы развития теории физической культуры

1.6. Функции и принципы физической культуры как

1.7. Физическая культура в различные периоды жизни

Основн
ая

литера

тура:

1) Теория

и

2) Методик

Теория

физичес

3) Методик

культу

Роберт

Физичес

О.В.А.А.

Методик

1.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «КУЛЬТУРА»

В отечественной и зарубежной теории культуры существуют 2,5 тысячи её определений.
Из всех подходов к её определению для теории физической культуры наиболее близкими являются следующие:

•КУЛЬТУРА

-

- это творение человека, то, что не создано в таком виде природой

-

- это мера и способ развития человека

- это качественная характеристика деятельности человека и общества

- это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей

Наиболее обобщённым представляется следующее определение понятия «КУЛЬТУРА»:

в широком смысле слова – это интеллектуально-моральная надстройка общества (Коренберг В.Б., 2008)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

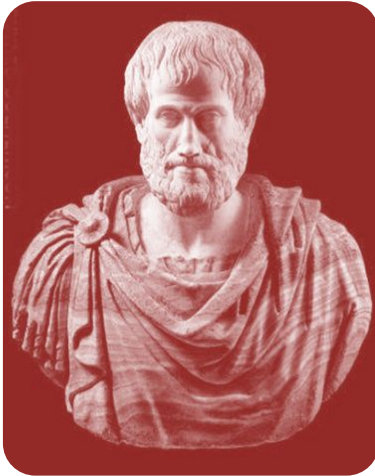
(Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ)

Одна из главных задач ФК – активное содействие всестороннему и гармоничному развитию членов общества, их преобразование, т.е. именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане.

Деятельность в сфере ФК имеет как материальные, так и духовные формы выражения:

МАТЕРИАЛЬНЫМ является результат воздействия на биологическую сторону человека – физическое и функциональное состояние.

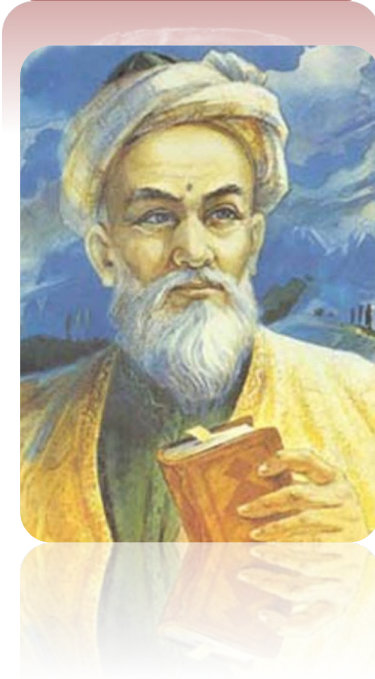
ДУХОВНОЕ выражается в результатах проектирующей и моделирующей деятельности, в изменении системы ценностей людей со смещением акцентов в сторону красоты, здоровья, гармонии.



**НИЧТО НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ
ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ.**

Аристоте

Великий греческий философ,
естествоиспытатель, основатель естествознания,
ученый-энциклопедист



**КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ:
«УМЕРЕННО И СВОЕВРЕМЕННО
ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ ЧЕЛОВЕК
НЕ НУЖДАЕТСЯ НИ В КАКОМ ЛЕЧЕНИИ,
НАПРАВЛЕННЫМ НА УСТРАНЕНИЕ
БОЛЕЗНЕЙ»**

Абу Али ибн Сина (Авиценна)
Самый известный и влиятельный
философ-ученый средневекового
исламского мира

1.3 Виды физической культуры

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВЫДЕЛЯЮТ ЧЕТЫРЕ ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:



- - ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
- - ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ , ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ)
- - АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

**СПОРТ – ЭТО СФЕРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАК СОВОКУПНОСТЬ ВИДОВ СПОРТА, СЛОЖИВШАЯСЯ В
ФОРМЕ СОРЕВНОВАНИЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ
ПОДГОТОВКИ К НИМ.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.

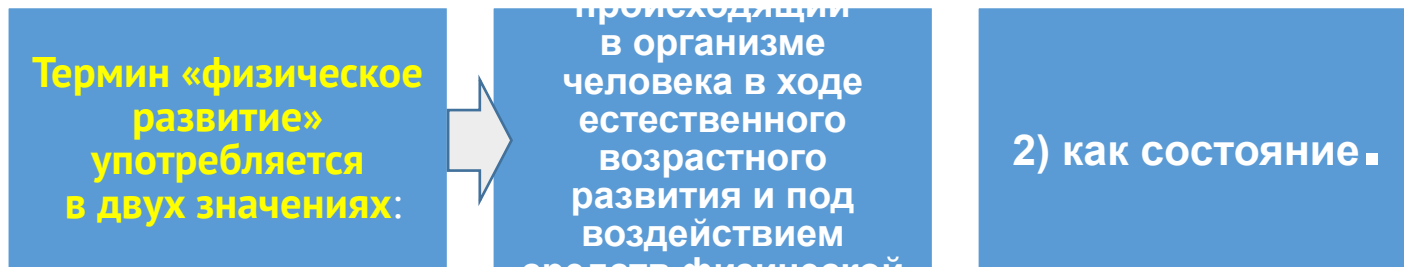
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид физической культуры, предполагающий целенаправленное использование физических упражнений для укрепления, сохранения, восстановления здоровья людей.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) включает два направления:

- ❖ - **Физическая рекреация** – использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.
- ❖ - **Двигательная реабилитация** – целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид физической культуры, направленный на адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств двигательной реабилитации.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ как состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень развития физических качеств, необходимых для жизнедеятельности организма.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – высшая степень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ

дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

человека для решения жизненных и профессиональных задач.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

деятельность человека, способствующая его физическому и психическому развитию.

ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

умения, способности, навыки, позволяющие человеку обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

К основным физическим качествам относятся:

сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** – движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
- **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** – развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.
- **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** – учебный процесс, в рамках которого человек овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры.
- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, основанная на культурных нормах и ценностях и укрепляющая адаптивные возможности организма.

- В настоящее время выделяют шесть основных этапов развития теории физической культуры:

- -

- - **на первом этапе** люди в результате повседневной деятельности получали эмпирические знания о влиянии двигательных действий на организм. Накопление эмпирических знаний привело к осознанию «эффекта упражняемости» и к познанию способов передачи опыта;
- - **второй этап** характеризуется созданием первых методик по физическому воспитанию и охватывает периоды древних рабовладельческих государств и Средние века;
- - **начало третьего этапа** обусловило развитие частных методик обучения тому или иному двигательному умению, в процессе которого обнаружилось, что в основе их осуществления лежат общие фундаментальные закономерности;

- -
- **четвёртый этап** – создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в России (период с конца XIX столетия по 1917 г.); большой вклад в развитие ТФВ внесли учёные Пётр Францевич Лесгафт (1837-1909), Жорж Демени (1850-1917) и др.;
- - **пятый этап** – формирование обобщающей дисциплины – теории и методики физической культуры, поставившей своей задачей интеграцию научных знаний в единую дисциплину (начался после 1917-го года); характеризуется изучением биологических обоснований двигательной активности и педагогических принципов их использования; связан с именами физиологов И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна и др.;
- - **начало шестого этапа (90е гг. XX века)** обусловлено смещением приоритетов государственной политики в сторону личностных потребностей и повышением спроса населения на рекреационные развлечения и оздоровление с использованием двигательной активности.

1.6 Функции и принципы физической культуры как социального явления

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОРГАНИЧЕСКОМУ ВИДУ
КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА ПРИСУЩИ ТРИ КАТЕГОРИИ

• ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ

• СПЕЦИФИЧЕСКИЕ

к • ЧАСТНЫЕ

ОБЩЕКУЛЬТУРНЫМ
ФУНКЦИЯМ МОЖНО

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НУЮ

ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ

НОРМАТИВНУЮ

ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НУЮ

ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ

ЦЕННОСТНУЮ

ОРИЕНТАЦИОННУЮ
КОММУНИКАТИВНУЮ И

многие другие

**• СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МОЖНО СВЕСТИ В СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ:**

- **ОБРАЗОВАНИЕ НАДПРИРОДНОЙ ТЕЛЕСНОСТИ, ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ**
- **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И Т.П.**
- **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЮДЕЙ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЕ РОДИНЫ**
- **УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЛЮДЕЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РАЦИОНАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ**
- **РАСКРЫТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

**ЧАСТНЫЕ
ФУНКЦИИ –
ЭТО ФУНКЦИИ
КОМПОНЕНТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ
ОСНОВЫВАЕТСЯ СОВРЕМЕННАЯ
СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

- ❖ принцип всестороннего гармонического развития личности;
- ❖ принцип взаимосвязи с трудовой и оборонной деятельностью;
- ❖ принцип оздоровительной направленности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

По БИОЛОГИЧЕСКИМ ПРИЗНАКАМ и некоторым **педагогическим особенностям** дошкольный возраст **РАЗВИТИЯ**, возрастная периодизация детей дошкольного возраста включает в себя комплекс признаков:

- размеры тела и органов,
- масса тела,
- сроки окостенения скелета и прорезывания зубов,
- развитие желез внутренней секреции,
- степень полового созревания,
- мышечная сила.

С точки зрения педагогики, **ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ** облегчает построение системы физического воспитания детей дошкольного возраста: определение конкретных задач, содержания, организационных форм, методов.

В 1965 году на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии (АПН СССР, Москва) принята

СОГЛАСНО ЭТОЙ СХЕМЕ, В ЖИЗНЕННОМ ЦИКЛЕ ЧЕЛОВЕКА до ДОСТИЖЕНИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ПЕРИОДЫ:

- **I – новорожденный:** 1-10 дней
- **II – грудной возраст:** 10 дней – 1 год
- **III – раннее детство:** 1-3 года
- **IV – первое детство:** 4-7 лет
- **V – второе детство:** 8-12 лет;
•
- **VI – подростковый возраст:**
13-16 лет мальчики, 12-15 лет девочки
- **VII – юношеский возраст:**
17-21 год юноши, 16-20 лет девушки.

ПОМИМО ПРИНЯТОЙ В 1965 Г. СХЕМЫ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ, СУЩЕСТВУЕТ ТАКЖЕ ДЕЛЕНИЕ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ С УЧЁТОМ СОВОКУПНОСТИ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА И УСЛОВИЙ ЖИЗНИ, ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ:



Данная периодизация отражает существующее в настоящее время разделение общеобразовательных учреждений на ясли, детский сад, школу.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте очень важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность

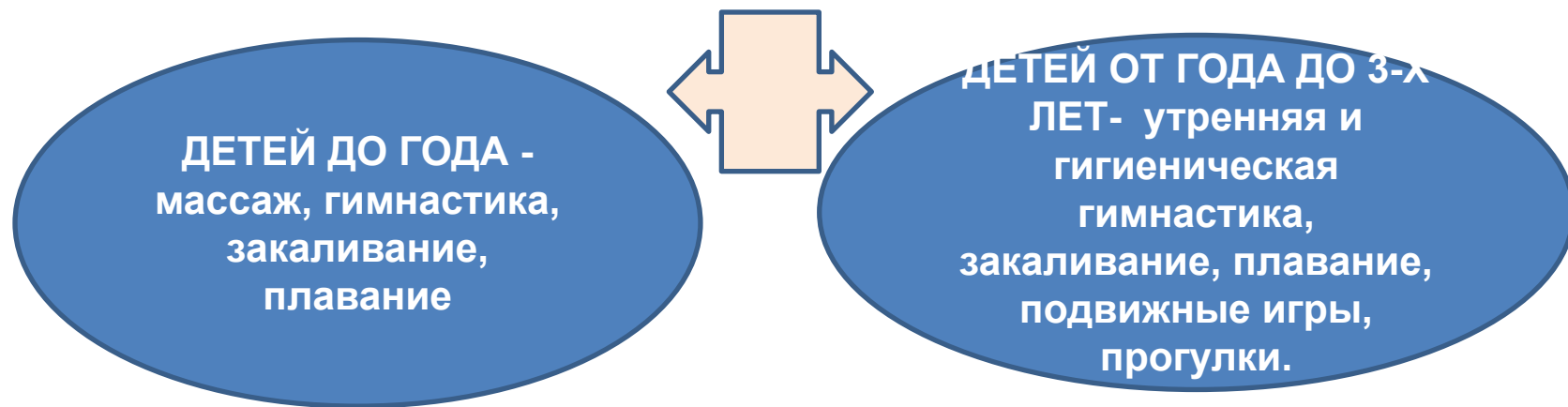
и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям.
В СВЯЗИ С ЭТИМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

НА ПЕРЕДНИЙ ПЛАН ВЫХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ.

- 
- 1. Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное физическое развитие детей;
 - 2. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний;
 - 3. Направленное воздействие на развитие координации, быстроты, силы, общей выносливости.

Средства физического воспитания и формы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста

Основные средства физического воспитания



Формы организации физического воспитания детей можно подразделить на **урочные и неурочные:**

- **УРОЧНЫЕ ФОРМЫ** – это физкультурные занятия в дошкольных учреждениях;
- **НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ** – это физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, организованные групповые, индивидуальные, а также самостоятельные занятия.

**В ДЕТСКИХ САДАХ ПОЛУЧИЛИ РАСПРОСТРАНЕНИЕ СЛЕДУЮЩИЕ
ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ:**

- **Занятия физическими упражнениями в форме урока**
- **Занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, гигиеническая гимнастика после дневного сна, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, прогулки, дни здоровья)**
- **Физкультурные праздники**
- **Самостоятельные занятия детей**
- **Пешеходные прогулки в зоны отдыха**

На музыкальных занятиях широко применяются физические упражнения

без предметов и с предметами, музыкальные подвижные игры и элементы танцев, которые также способствуют решению задач физического воспитания.

Формы физкультурных занятий с детьми

**По мере накопления определённого двигательного опыта в
возрасте
от ГОДА до 3-Х ЛЕТ занятия физическими упражнениями
проводят**

**До полутора лет занятия
проводят ежедневно,
с более старшими детьми
– не реже трёх раз в неделю.**

**с 3-х до 6-ти (7) человек) и с подгруппами до 12-ти человек
проводят занятия урочного типа
не реже трёх раз в неделю
продолжительностью
от 20 мин в младшей группе до 35
мин –
в подготовительной.**

- **В основу построения занятий положено общепринятое деление на:**
 - Подготовительную часть
 - Основную часть
 - Заключительную часть
- 

1.7 Физическая культура в различные возрастные периоды жизни человека

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- **ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** – один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает период от детства до юношества. Развитие человека закодировано в наследственном аппарате. Оно включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм. Все эти три фактора находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости.
- **МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.
- **СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счёт удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.
- **СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается – в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

Задачи физического воспитания детей школьного возраста:

жизнедеятельности,
сопротивляемости организма

до безопасного или должного
уровня, формирование

и обучение прикладному их
использованию

установок на физическое
и духовное
самосовершенствование

Формирование мировоззрения,
этическое и нравственное
воспитание

Формы физкультурных занятий с детьми школьного возраста

• **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** **детей школьного возраста осуществляется:**

- в учебных заведениях, составляющих систему среднего образования
- в организациях, осуществляющих внешкольные занятия физическими упражнениями
- в семье



**ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ ЭТИХ СФЕР ХАРАКТЕРНО РАЗНООБРАЗИЕ
КОНКРЕТНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ.**

**Однако в практике физического воспитания школьников все
виды занятий принято делить на две группы:**

**УРОЧНЫЕ
ЗАНЯТИЯ (УРОКИ)**

**ВНЕУРОЧНЫЕ
ЗАНЯТИЯ:**

**в режиме
учебного дня**

**внешкольные
занятия**

**внеклассны
е занятия**

Назначение занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня

ВИ
ДЫ:

-

ГИ
МН
ОСТ
АКУ
ЗАТ
УЯТ
ЕЖЕ
ОДН

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ ВЕСЬМА ОГРАНИЧЕНЫ
ПО СОДЕРЖАНИЮ, Т.К. ПОДЧИНЕНЫ РЕШЕНИЮ
УЗКИХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ЗАДАЧ.**

БУДУЧИ ЕЖЕДНЕВНЫМИ, ОНИ СУЩЕСТВЕННО
ДОПОЛНЯЮТ УРОКИ, ВНОСЯ ВКЛАД
В ГАРМОНИЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ.



Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями

ВНЕКЛАССНЫЕ И ВНЕШКОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ проводятся для организации свободного времени учащихся, заполнения его целесообразной двигательной деятельностью с целью всестороннего физического совершенствования, обеспечения **активного отдыха.**
ВЫДЕЛЯЮТ ДВА ВИДА ВНЕКЛАССНЫХ И ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:



◆ СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ

(занятия в кружках физической культуры для младших школьников, по видам спорта в секциях, в группах с учётом интересов учащихся – разновидности аэробики, единоборств, плавания и т. д.);

◆ ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ

(ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, турпоходы, прогулки, экскурсии, спортивные праздники и развлечения).

Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями

К ВНЕКЛАССНЫМ ЗАНЯТИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- занятия в секциях по видам спорта;

- занятия в секциях ОФП

(общей физической подготовки);

- массовые физкультурные мероприятия;

- туристические походы;

- физкультурные праздники и вечера;

- дни здоровья;

- соревнования

К ВНЕШКОЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

~~занятия в ДЮСШ~~

(детско-юношеских

в спортивно-оздоровительных лагерях;

- в клубах юных туристов;

- в фитнес-центрах;

в домах и дворцах культуры;

- на стадионах и водных станциях;

- в парках культуры и отдыха;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В средние специальные и высшие учебные заведения поступают юноши и девушки в возрасте 15-17 лет, окончившие 9 или 11 классов школы.

Профессионально-техническое образование осуществляют средние специальные учебные заведения (ССУЗы), к числу которых относятся: колледжи, лицеи, техникумы, профессионально-технические училища.

Высшее образование осуществляют высшие учебные заведения (ВУЗы),
к числу которых относятся: институты, академии, университеты.

- **СОГЛАСНО ПРИНЯТОЙ В 1965 году**
СХЕМЕ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ, СТУДЕНЧЕСКИЙ
ВОЗРАСТ БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ ОТНОСИТСЯ К VII
ВОЗРАСТНОМУ ПЕРИОДУ –
ЮНОШЕСКОМУ ВОЗРАСТУ:
от 17-ти до 21-го года для юношей,
от 16-ти до 20-ти лет для девушек.
Далее молодые люди входят в 1-й период зрелости,
который длится до 35-ти лет.

**Цель дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» -
формирование физической культуры будущего
квалифицированного специалиста.**

Цель достигается путём комплексного решения

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ

**- сохранение и укрепление здоровья
студентов;**

**- повышение физической
подготовленности и физического развития
для улучшения умственной и физической
- воспитание потребности в**

**систематических занятиях физическими
упражнениями, в физическом
самосовершенствовании и здоровом**

**- овладение методами оценки физического
состояния и самоконтроля в процессе
занятий физическими упражнениями;**

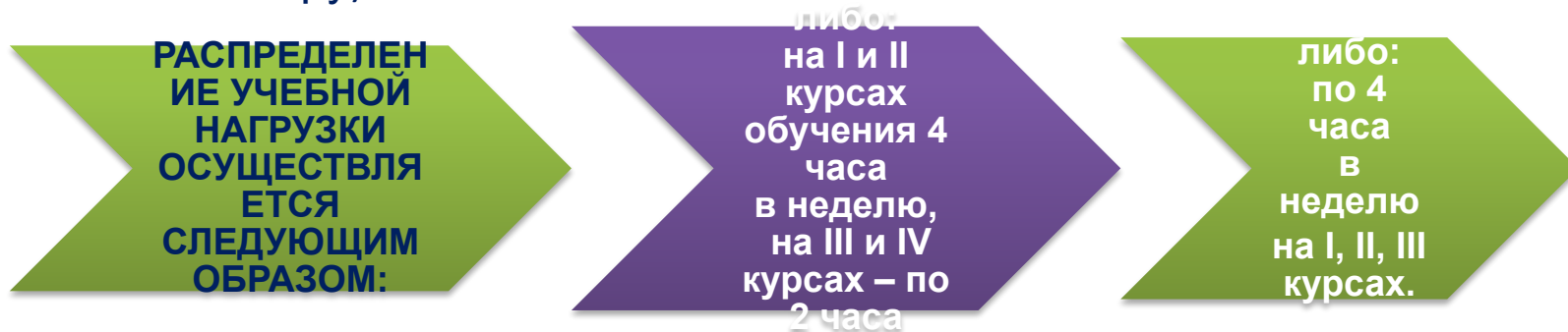
**- приобретение теоретических знаний,
умений, навыков в области физической
культуры;**

**- обеспечение необходимой физической
подготовленности в соответствии
с требованиями избранной профессии;**

**- совершенствование спортивного
мастерства студентов-спортсменов.**

В соответствии с действующими государственными образовательными стандартами преподавание физической культуры осуществляется в объёме **400 часов** в рамках двух дисциплин:

- «**Физическая культура**» (72 часа) – входит в цикл базовых (обязательных) дисциплин;
- «**Прикладная физическая культура**» (328 часов) – входит в элективный цикл (дисциплины по выбору).



• Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока:

- Физическое воспитание
- Студенческий спорт
- Активный досуг

1.7 Физическая культура в различные возрастные периоды жизни человека

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

ЛЮДЕЙ ВЫДЕЛЯЮТ ЧЕТЫРЕ ПЕРИОДА:
зрелый возраст (делится на два периода),
пожилой возраст,
старший возраст.

- I – первый период зрелости: 22-35 лет мужчины, 21-35 лет женщины;
- второй период зрелости: 36-60 лет мужчины, 36-55 лет женщины;
- II – пожилой возраст: 61-74 лет мужчины, 56-74 лет женщины;
- III – старший возраст: 75-90 лет;
- IV – долгожители: старше 90 лет.

**КАЖДЫЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ
ОТДЕЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В ОРГАНИЗМЕ.**

ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА, ПО ДАННЫМ ГЕРОНТОЛОГОВ, РАЗВИВАЕТСЯ МЕЖДУ 40 И 60 ГОДАМИ. ОДНАКО НАУЧНО ДОКАЗАНО, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕШАГНУВШИЙ 30-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ, БУДЕТ ЕЖЕДНЕВНО ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ВСЕМ СИСТЕМАМ ОРГАНИЗМА, ТО НАЧАЛО ЕГО СТАРОСТИ МОЖЕТ БЫТЬ ОТОДВИНУТО НА 10 И БОЛЕЕ ЛЕТ.

ПОНЯТИЯ «СТАРЕНИЕ» И «СТАРОСТЬ» необходимо различать:

Старение – это длительный биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма.

Старость – это неизбежная стадия онтогенеза.

ГЛАВНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ СТАРЕЮЩЕГО ОРГ,
является замедленное приспособление
функциональных систем организма
к изменяющимся условиям.

**Если одряхление организма наблюдается
в 60-70 лет,
старость следует считать преждевременной.**



Виды физкультурно-оздоровительных занятий взрослых

Среди взрослых культивируются все виды физической культуры:

- физическое воспитание,

- профессионально-прикладная физическая культура,

- физическая рекреация,

- двигательная реабилитация,

- фоновая физическая культура,

- адаптивная физическая культура.

ПРИНЦИПИАЛЬНОЕ ОТЛИЧИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛЫХ

ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ГЛАВНЫМ ПОБУЖДАЮЩИМ ФАКТОРОМ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ВЫСТУПАЮТ ТОЛЬКО ИХ СОБСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ И ИНИЦИАТИВА.





ПОЛИТЕХ

Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

Спасибо за внимание!