

**Тема 1. Физическая культура в
общекультурной и
профессиональной подготовке
студентов.**

1.1 Основные понятия физической культуры.

- М.В. Выдрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:
 - **культура** - это мера и способ развития человека;
 - **культура** - это качественная характеристика деятельности человека и общества;
 - **культура** - это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.
- **Физическая культура** - это вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства (В.М. Выдрин, 1999).

Для примера можно привести еще несколько определений данного понятия:

- **Физическая культура** – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей (Б.А. Ашмарин, 1999).
- **Физическая культура** – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека-часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. (В.И. Ильинич, 2001)
- **Физическая культура** – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека- это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма (В.П. Лукьяненко, 2003).

Спорт – это составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности людей организованной по определённым правилам, подготовки к ней и отношения, возникающие в процессе этой деятельности.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управлении развитием) физических качеств. (Ж.К. Холодов).

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний. Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности.

- **Двигательная активность** – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма.
- **Физическая подготовка** - это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (Ю.Ф. Курамшин).
- **Физическая подготовленность** - результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.
- **Общая физическая подготовка** - неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности.
- **Специальная физическая подготовка** - специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.

- **Физическое образование** - это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Смысл физического образования по мысли П.Ф. Лесгафта состоит в том, чтобы научиться сознательно управлять движениями, сравнивать их между собой, «приучиться» с наименьшим трудом, возможно в меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу.

- **Физическое развитие** - процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

Этот процесс характеризуется следующими показателями:

1. Показателями, которые характеризуют биологические формы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величина жираотложения).
2. Показателями функциональных изменений физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, органов пищеварения и выделения и др.).
3. Показателями развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

- **Физическое совершенство** - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Общество в его историческом развитии предъявляло различные требования к физическому совершенствованию человека. Отсюда следует, что нет и не может быть единого идеала физического совершенства. Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям.

- **Профессиональная направленность физического воспитания** – это использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечению высокой работоспособности человека.

1.2 Компоненты физической культуры

- базовая физическая культура;
- спорт (в той части, в какой он относится к физической культуре);
- профессионально прикладная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная и «фооновая» физическая культура.

Базовая физическая культура - это та фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора основного физического образования и обеспечения базового уровня общей физической подготовленности.

Спорт – это организованная по определённым правилам соревновательная деятельность людей, подготовка к ней и отношения, возникающие в процессе этой подготовки

Функции спорта неодинаково выражены в различных разделах спортивного движения – спорте высших достижений, и массовом спорте.

- Спорт высших достижений ориентирован непосредственно на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного, всечеловеческого масштаба. Именно в этом направлении спортивного движения, в полной мере выражена роль спорта как деятельности, преодолевающей кажущиеся «пределы» человеческих возможностей [9].
- Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня. В качестве одной из основных частей базовой физической культуры он широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая культура создает предпосылки для успешного овладения той или иной профессией. Содержание и состав средств ППФК определяется особенностями трудового процесса.

Профессионально-прикладная физическая культура подразделяется:

- *профессионально-прикладную и военно-прикладную.* Особенности этих компонентов физической культуры определяются тем, что они включены в систему специальной подготовки человека к конкретной деятельности, становящейся основой для него, а также непосредственно в сферу данной деятельности, где функционируют в прямой зависимости от её специфических условий и требований.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура.

Фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, охота, физкультурно-оздоровительные развлечения).

В качестве **средств** физической культуры используются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания и т. д.).

1.3. Функции физической культуры.

- Выделяют специфические и общекультурные функции физической культуры.

К общекультурным функциям относятся:

- Эстетические
- Нормативные
- Информативные

Специфические функции физической культуры – это лишь те функции, которые свойственны в полной мере только ей как стороне культуры. К ней относятся

- Специфические образовательные функции
- Специфические прикладные функции
- Спортивные функции
- Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции

1.5. Принципы физического воспитания

- 1. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- 2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни;
- 3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях:

1). *Обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность.* В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры, необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте общественную ценность и глубокое содержание;

2). *Обеспечение широкой общей физической подготовленности.* Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

**Принцип всестороннего и гармоничного
развития личности включает следующие
основные требования:**

- строго соблюдать единство различных сторон воспитания
- обеспечивать широкую общую физическую подготовленность

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни.

- Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию – готовить людей к деятельности, к жизни. Во всех системах физического воспитания эта закономерность свое специфическое выражение.

В итоге можно вывести следующие конкретизирующие положения принципа связи физического воспитания с практикой жизни:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно трудового характера;
- в любых формах физической деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение как можно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также всестороннее развитие физических способностей;
- постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания

вытекают следующее положения:

1). *Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями.* Физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры (в отличие от врача) имеют дело, как правило, со здоровыми людьми. Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой, спортом, играми и туризмом, но и за его укрепление;

2). *Обязательность и единство врачебного и педагогического контроля.* Физические упражнения – это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физическими упражнениями. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей. Следует всегда иметь в виду, что ни преподаватель, даже хорошо подготовленный, ни сам занимающийся не могут полностью и вовремя заметить те изменения, которые наступают в организме под влиянием физических упражнений. На помощь приходит врач.

- **Физические упражнения** — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Физические упражнения это основное средство [физического воспитания](#), т.к.:

1. Физическое упражнение выражает мысли, эмоции, потребности человека, его отношение к окружающей действительности.
2. Физическое упражнение это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания.
3. Физическое упражнение воздействует не только на функциональное состояние человека, но и на его личность.
4. Среди всех видов педагогической деятельности, только в физическом воспитании предметом обучения является физическое упражнение.
5. Физическое упражнение удовлетворяет природную потребность человека в движении.

При неправильном применении, физические упражнения могут принести не пользу, а вред. Чтобы этого избежать необходимо, при подборе упражнений, учитывать следующие факторы:

1. Педагогически правильное руководство занятия.
 2. Учитывать индивидуальные особенности занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья и др.).
 3. Учитывать особенности самих упражнений (новизна, сложность, нагрузка, эмоциональность).
 4. Особенности внешних условий (погода, состояние мест занятий, качество инвентаря).
- Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием.

Содержание физических упражнений — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

- **Содержание физических упражнений** обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру.

- *Внутренняя структура физического упражнения* обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.
- *Внешняя структура физического упражнения* — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.