



РГППУ

Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

Тема 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Преподаватель:

Ольховская Елена Борисовна – доцент
кафедры физического воспитания РГППУ

План лекции

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен
2. Современное состояние физической культуры и спорта
3. Физическая культура студентов высших учебных заведений

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

С незапамятных времен люди мечтали жить долго и счастливо. Успешность жизнедеятельности человека зависит от состояния здоровья и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, учебном – в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

ЗДОРОВЬЕ – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное **благополучие** и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентации на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это **показатели общей культуры человека.**

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью является физическая культура. Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФК) – это область социальной деятельности, направленная на **сохранение и укрепление здоровья**, а так же психофизическое развитие личности **в процессе осознанной двигательной активности**.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ –
систематическое, соответствующее возрасту,
полу, состоянию здоровья и интересам
использование разнообразных двигательных
действий, выполнение физических упражнений,
занятия спортом.



Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

В отличие от других видов физической активности человека физкультурно-спортивная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

- физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент;
- деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий;
- физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствование самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д.

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

*Физическую культуру следует рассматривать как совокупность органически взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи, функции, к таким частям относятся следующие: **физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация.***



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

Т.е. *физическое воспитание* - вид воспитания человека, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и в воспитании (управлении развитием) физических качеств.

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

СПОРТ – специфическая социально организованная форма физической культуры, которая предусматривает **соревновательную деятельность**, а также подготовку к ней. По мере развития человеческого общества появилась потребность в выявлении лучших среди равных. Такая потребность могла быть реализована за счет организации специфического соревновательного процесса. Человек нашел в спорте один из способов самоутверждения личности, победы над временем, весом, соперником, над собой.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ – различные формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Она представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах и естественных сил природы с целью **активного отдыха**, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия, наслаждения от физкультурной деятельности.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ –

использование физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний, травм и их последствий.

Она направлена на **восстановление с помощью физических упражнений** временно утраченных или сниженных в процессе труда и спортивных занятий двигательных навыков.

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура представлена совокупностью следующих **ЦЕННОСТЕЙ**:

- **материальные** – физкультурно-спортивные сооружения (стадионы, бассейны, залы), специальное оборудование и инвентарь (легкоатлетические и гимнастические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.);



Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- **физические** – здоровье, телосложение, физические качества, умения, навыки;
- **социальные** – отдых и развлечение, удовольствие и формирование трудолюбия; рациональное поведение в коллективе; понятие долга, чести, совести и благородства; средство воспитания и социализации, общественного самоуправления, международного сотрудничества и национального самосознания; установление рекордов и достижение побед, соблюдение традиций; соревновательность и зрелищность;

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- **психические** – получение радости от эмоциональных переживаний; быстрота мышления, воображение; творческие задатки, черты характера, волевые качества;
- **духовные** – познание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности и соответствующие им идеалы – общение, авторитет.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- **физические упражнения** – это движения и действия, направленные на улучшение физического состояния человека. Они могут быть самыми разнообразными по форме (структуре) и содержанию в единстве и взаимосвязи;
- **оздоровительные силы природы** (солнце, воздух, вода, их закаливающее воздействие),
- **гигиенические факторы** (личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА – биологический процесс становления, формирования и последующего изменения естественных морфофункциональных свойств его организма, его физических качеств и способностей.



Характеристики физического развития:

- **антропометрические показатели:** рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода;
- **физические качества:** сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

2. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Основополагающей законодательной базой в области физической культуры и спорта в Российской Федерации является Федеральный закон № 329-ФЗ **«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**, принятый Государственной Думой 4 декабря 2007 г.



Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

В законе физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности россиян. Закон содержит восемь глав:

Глава 1. Общие положения (рассматривает вопросы: предмет регулирования настоящего Федерального закона; основные понятия; основные принципы; субъекты физической культуры и спорта; полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта).

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта (рассматривает вопросы: физкультурно-спортивные организации; олимпийское и паралимпийское движение России; вопросы о спортивных федерациях разных уровней)

Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Глава 4. Спортивный резерв (все вопросы связанные с подготовкой профессиональных спортсменов)

Глава 5. Спорт высших достижений

Глава 6. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта

Глава 7. Международная спортивная деятельность (международное сотрудничество Российской Федерации в области физической культуры и спорта)

Глава 8. Заключительные положения (предыдущие документы утратили силу и т.д.)

3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Действующий ФГОС ВО предусматривает две дисциплины в рамках физического воспитания студентов:

- «Физическая культура и спорт»
- «Прикладная физическая культура»

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Учебная дисциплина **«Физическая культура и спорт»** является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на всестороннее развитие личности студента, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности в трудовой деятельности.

**Трудоемкость дисциплины «Физическая
культура и спорт»:**

- Лекции – 16 часов (8 лекций)
- Семинары – 16 часов (8 семинаров)
- Самостоятельная работа – написание и подготовка к защите реферативной работы; подготовка к контрольным работам (тестам).

Итоговая аттестация – зачет

Контрольные точки для получения зачета:

- посещение лекций;
- выполнение заданий на семинарах;
- защита реферата

**Учебная дисциплина «Прикладная
физическая культура»**

**Трудоемкость дисциплины «Прикладная
физическая культура»**

Практические занятия – 328 часов (6 семестров)

Итоговая аттестация каждый семестр – зачет
Формы контроля успеваемости студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура»: функциональное тестирование; текущий контроль; итоговый контроль.

Вопросы для подготовки к семинару

- 1. Дайте определение основным понятиям: здоровье, физическая культура, спорт, двигательная активность, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая культура личности.
- 2. Охарактеризуйте ценности физической культуры.
- 3. Что используется в качестве средств физической культуры?
- 4. Что такое физическое развитие человека? Раскройте показатели физического развития.
- 5. Какова законодательная база физической культуры в РФ.
- 6. Какие дисциплины в вузе представляют физическое воспитание студентов?

Практическое задание 1

1. Продолжите определения:

- Здоровье человека – это
- Физическая культура – это

2. Перечислите основные части физической культуры.

Работу выполнить в информационно-образовательной среде Таймлайн