



Физическая культура и физическое воспитание

Выполнила :

студентка группы

ЗПСО12

Данильчук Е.В.

- ▶ Физическая культура - это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человек.



- ▶ Физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которого заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.



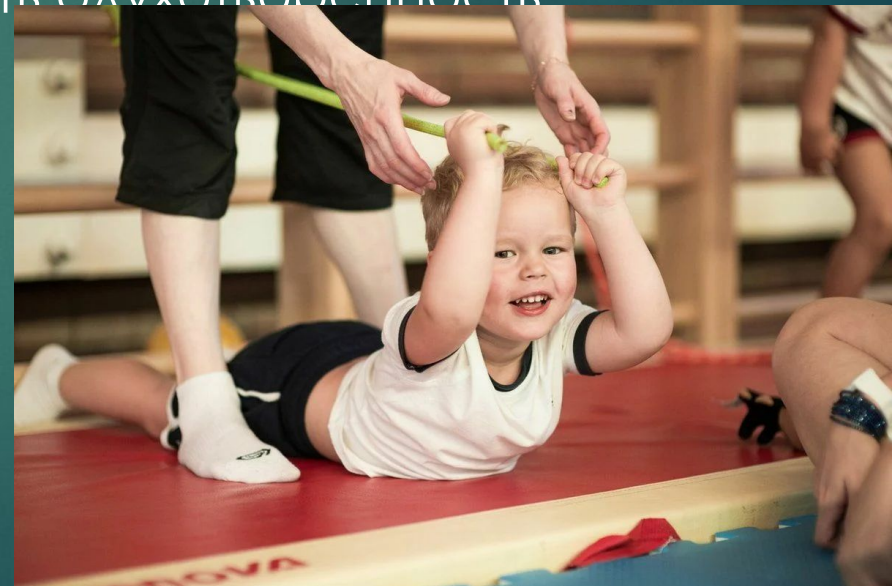
- ▶ Физическая культура - это часть культуры общества, которая представляет собой интеграцию различных видов человеческой деятельности и их результатов, направленных на совершенствование человека и которая существует в двух основных формах: объективной (в виде реальных предметов, в продуктах духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе) и субъективной (в виде деятельностных способностей человека, возможностей индивида овладеть этим предметным богатством)



- ▶ Главной специфической особенностью профессиональной физической культуры является прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках "переноса тренированности" и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоении того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности, подготовки к труду.



- ▶ Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить охотворенность



- ▶ Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека.



- ▶ Ю.И. Евсеев определяет физическое воспитание как вид воспитательного процесса, специфика которого заключается в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека³. Однако, на наш взгляд, это определение не отражает полноту всего процесса физического воспитания и рассматривает только его деятельностный компонент, в то время как в нем существенными являются когнитивный и



ты.



- ▶ Ж.К.Холодов, рассматривая понятие "физическое воспитание", отмечает, что это процесс, направленный не только на обучение движениям, воспитание физических качеств, но и на овладение занимающимися специальными знаниями и формирование у них осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.



- ▶ Наиболее точное и всеобъемлющее определение физическому воспитанию дано Л.П. Матвеевым. Он отмечает, что физическое воспитание - это педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий обучение двигательным действиям (в результате которых формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними знания), воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свой



- ▶ Таким образом, современные представления о физическом воспитании отражают не только его прикладной характер, но и вопросы социализации личности, ее интеллектуальное, психологическое, духовное и творческое развитие и долголетие. Именно такое понимание физического воспитания дает возможность ставить в этом процессе ведущей и целеполагающей установкой формирование физической культуры личности



- ▶ Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.



- ▶ Эмоционально-целостное отношение к физической деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе.



- ▶ Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма, его работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленного организационного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной (разумной) интенсивности

