

**Физическая культура  
в общекультурной  
и профессиональной подготовке  
студентов**

**Лекция**

## **Учебные вопросы:**

- 1. Физическая культура и ее составляющие. Ценности физической культуры.**
- 2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и средство целостного развития личности.**
- 3. Организация физического воспитания в образовательной организации высшего образования.**

## Список рекомендуемой литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
2. Физическая культура и физическое воспитание студентов технического вузе / под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 294 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов н / Д: Феникс, 2005. – 382 с.
4. Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

# **1. Физическая культура и ее составляющие. Ценности физической культуры**

**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 человека.

Она представлена совокупностью **материальных и духовных ценностей.**

## **Материальные ценности физической культуры:**

- **спортивные сооружения;**
- **инвентарь;**
- **спортивная экипировка.**

## **Духовные ценности физической культуры:**

- **разнообразные виды спорта;**
- **комплексы физических упражнений;**
- **передовые методики физического воспитания и спортивной тренировки;**
- **произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту.**

**Основные группы физкультурных ценностей: общественная и личностная.**

**К общественной группе ценностей относятся:**

- **общий уровень знаний о методах и средствах физического совершенствования человека;**
- **общий научно-технический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу;**
- **опыт организации физической активности;**
- **общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе;**
- **уровень активности общества в сфере физической культуры.**

**Личностная группа физкультурных ценностей** включает в себя те же, компоненты, что и общественная, но в отличие от них, они присущи не обществу в целом, а конкретному человеку и характеризуют при этом, интеллектуальные и мотивационно-ценностные свойства соответствующей личности.

# **Основные компоненты физической культуры:**

- физическое развитие;**
- физическое воспитание;**
- физическая подготовка;**
- физическое совершенство;**
- спорт.**

**Физическое развитие** – это естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.



**Физическое воспитание** — это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

## **Физическое воспитание** включает в себя:

- ▶ **Обучение движениям,** результатом которого являются приобретения обучаемыми двигательных умений и навыков.
- ▶ **Совершенствование физических качеств,** к которым относятся сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.
- ▶ **Овладение обучаемыми специальными физкультурными знаниями,** позволяющими им разбираться в основных закономерностях процесса физического воспитания, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом.
- ▶ **Формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях,** позволяющих в течение жизни поддерживать хорошее здоровье и высокий уровень физической и умственной работоспособности.

**Физическая подготовка** – это процесс физического воспитания, имеющий прикладную направленность к трудовой или иной деятельности.

**Физическая подготовка** подразделяется на **общую и специальную**.

**Общая физическая подготовка** направлена на разностороннее воспитание физических качеств и обучение движениям для создания предпосылок успеха в различных видах деятельности.

- ▶ **Специальная физическая подготовка** направлена на воспитание физических качеств и приобретение двигательных умений и навыков, содействующих успеху в конкретном виде деятельности (профессии, виде спорта).
- ▶ Специальная физическая подготовка к определенной профессиональной деятельности – **профессионально-прикладная физическая подготовка**.
- ▶ Целью и результатом **физической подготовки** является **физическая подготовленность**, отражающая соответствующий требованиям целевой (профессиональной или спортивной) деятельности уровень работоспособности, заключающийся в соответствующей степени совершенствования физических качеств и сформированности прикладных двигательных умений и навыков

## **Деятельностный аспект физической культуры**

**заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека.**

**Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни**

**Спорт** – это специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

### **Основные черты спорта:**

- ▶ **Собственно-соревновательная деятельность;**
- ▶ **Специальная подготовка к ней, осуществляющаяся в форме спортивной тренировки;**
- ▶ **Межчеловеческие отношения и нормы, присущие соревновательной деятельности (отношения между соперниками и товарищами по команде, между тренером и спортсменом и т.д.)**

**Физическая культура и спорт выполняют следующие функции:**

**1. Укрепление и сохранение здоровья людей, обеспечение воспроизводства и сохранения здорового генофонда.**

**2. Формирование всесторонне и гармонично развитой личности, имеющей мотивацию на достижение физического совершенства.**

**3. Обеспечение физической подготовленности населения к производству материальных благ и защите Родины.**

**Физическую культуру и спорт следует рассматривать, как важнейшие социальные факторы, имеющие огромное оздоровительное, воспитательное, экономическое и общекультурное значение.**

## **2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и средство целостного развития личности**

**Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.**

**Физическая культура личности это устойчивое состояние человека, включающее в себя совокупность уровня образованности в области физической культуры, мотивационно-ценностных ориентаций на систематические занятия физическими упражнениями и поддержание здорового стиля жизни, осуществления физкультурно-спортивной деятельности и высокого уровня физической подготовленности.**

## **Задачи физического воспитания студентов:**

- **формирование понимания роли физической культуры в развитии личности и её подготовки к профессиональной деятельности;**
- **приобретение знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;**
- **формирование мотивационно-целостного отношения к освоению ценностей физической культуры;**
- **овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих возможность человека к осуществлению деятельности, направленной на его физическое совершенство;**
- **обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студента к будущей профессии.**

### **3. Организация физического воспитания в образовательной организации высшего образования**

# Социальные функции физической культуры:

- **преобразовательно-созидательная**, обеспечивающая достижение необходимого уровня физического развития и физической подготовленности студента, укрепление его здоровья, подготовку к успешному осуществлению профессиональной деятельности;
- **интегративно-организационная**, характеризующая возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы и т.д. для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- **проективно-творческая**, определяющая возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития;
- **проективно-прогностическая**, позволяющая расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, использовать знания о физкультурно-спортивной деятельности и соотносить её с профессиональными намерениями;

- **ценностно-ориентационная,** обеспечивающая формирование профессионально - и личностно-ценностных ориентаций, направленных на профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;
- **коммуникативно-регулятивная,** отражающая процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от вредных привычек;

**- социализации**, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

**Физическое воспитание студентов включает в себя следующие разделы: теоретический, практический и контрольный.**

**Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре.**

**Теоретический раздел предусматривает изучение следующих тем:**

***В ходе лекционного курса - в 6 семестре:***

- 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**
- 2. Социально-биологические основы физической культуры.**
- 3. Основы здорового образа жизни.**
- 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.**
- 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

***В ходе лекционного курса - в 7 семестре:***

- 1. Общая специальная и физическая подготовка в системе физического воспитания.**
- 2. Спорт.**
- 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**
- 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.**
- 5. Современные фитнес-технологии.**
- 6. Основы молодежно-студенческого туризма.**
- 7. Адаптивная физическая культура.**

***В ходе самостоятельного изучения:***

***в 6 семестре:***

- 1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.**
- 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

**В 6-ом семестре предусмотрено выполнение реферата.**

***в 7 семестре:***

**Выполнение 4-х самостоятельных работ в виде решения специальных задач по теме «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.**

**Изучение практического раздела направлено на повышение уровня физической подготовленности студентов, формирование необходимых личностных свойств и качеств, на овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающее возможность их самостоятельного использования для физического совершенствования.**

**Практический раздел изучается в ходе методико-практических и учебно-тренировочных занятий.**

**В ходе методико-практических занятий** осуществляется освоение студентами основных методов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

**В ходе учебно-тренировочных занятий** решаются задачи повышения уровня физической подготовленности студентов, формирования личностных качеств, укрепления здоровья, достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

**Контрольный раздел** обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

**Оперативный контроль** создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы.

**Текущий контроль** позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

**Итоговый контроль** выявляет уровень сформированной физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

**Итоговый контроль** включает в себя:

- зачеты в 1-6 семестрах;
- дифференцированный зачет в 7 семестре.

**Студент, завершающий обучение по дисциплине «Физическая культура», должен:**

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;**
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;**
- иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.**

**В соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 9 августа 2010 г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» студенты распределяются на 4 функциональные группы здоровья:**

- 1 группа (основная) - возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях;**
- 2 группа (подготовительная) - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях;**
- 3 группа (специальная медицинская группа здоровья «А») - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;**
- 4 группа (специальная медицинская группа здоровья «Б») - возможны занятия лечебной физической культурой.**

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: **основному, специальному.**

В ряде вузов выделяется **спортивное отделение.**

В **основное отделение** зачисляются студенты, отнесенные к **1 и 2 функциональной группе.**

В **специальное отделение** зачисляются студенты, отнесенные к **3 и 4 группе.**

В **спортивное отделение** зачисляются студенты, отнесенные к **1 и 2 функциональным группам здоровья, имеющие способности и склонности к занятию различными видами спорта.**

**В физическом воспитании студентов используются разнообразные учебные и внеучебные формы занятий.**

**Учебные занятия проводятся в форме:**

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

## **Внеучебные занятия организуются в форме:**

- ▶ **- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;**
- ▶ **- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;**
- ▶ **- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом;**
- ▶ **- массовых оздоровит-х, физкультурных и спортивных мероприятий.**