

Волгоградский государственный университет

Лекция 3

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (часть 1)

**Кафедра физического воспитания и
оздоровительных технологий**

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности.

Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; человек познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.

Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

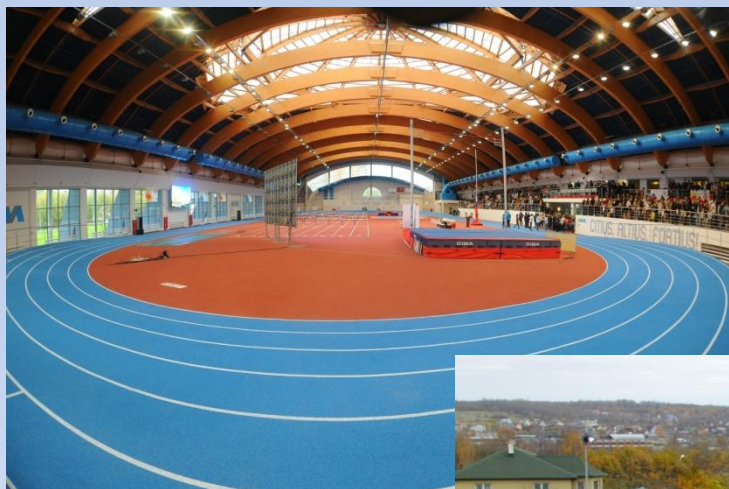
Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.



Основа физической культуры - двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.



Физическая культура представлена совокупностью **материальных** и **духовных ценностей**. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение.



Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др.



В развитых формах физическая культура продуцирует **эстетические ценности** (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).



Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.



Физическая культура - особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

В социальной жизни, системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое **воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение**, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.



КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ характеризует основу физической подготовленности людей — приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.



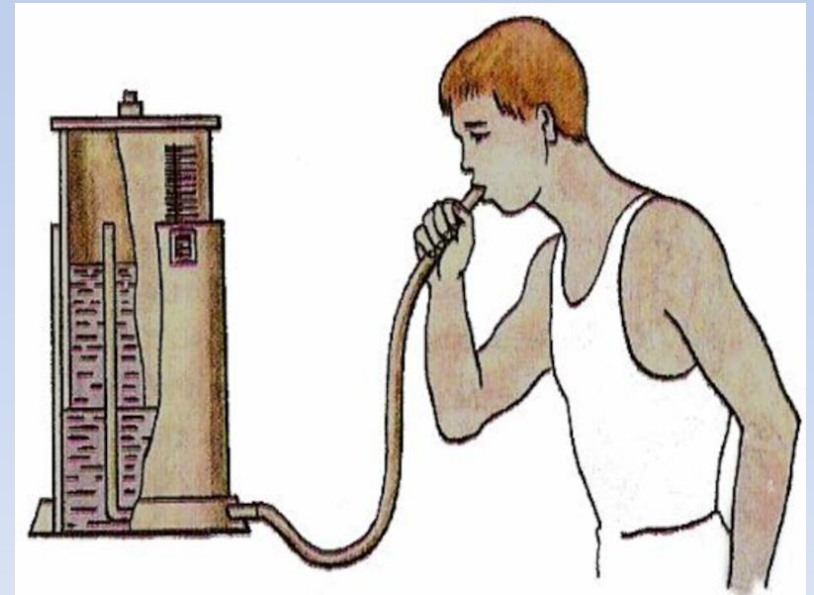
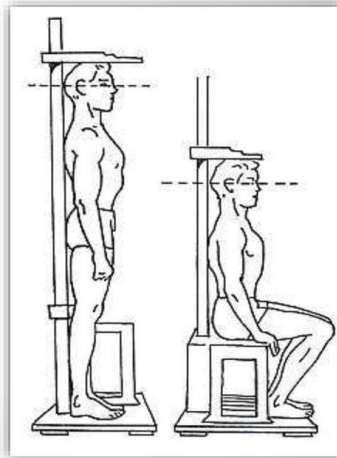
Важные элементы физического воспитания - движения, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ — биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Рост (длина тела)

Техника измерения роста



Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении **показатели физического развития**. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма, а также наследственность.



Физическое развитие связано с законом единства организма и среды и зависит от условий жизни человека, в том числе и географической среды. Поэтому при выборе средств и методов физического воспитания необходимо учитывать влияние указанных законов.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Благодаря **профессионально-прикладной физической культуре** создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

На производстве это **вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др.** Содержание и состав средств профессионально-прикладной физической культуры, порядок их применения определяются особенностями трудового процесса.

В условиях воинской службы она приобретает черты **военно-профессиональной физической культуры**



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**, имеющая широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).



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, физкультурно-оздоровительные развлечения).



ФОНОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального **«фона»** жизнедеятельности.

Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой.



В качестве *средств физической культуры* используются:

- физические упражнения,
- естественные силы природы (солнце, воздух и 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). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры.

Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Физическая культура характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.



Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.



Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания:

Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования.

Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»

Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять то, или иное физическое упражнение, двигательное действие?»

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Прежде всего, это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний.

Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности.

Она имеет две стороны — содержательную (знания) и эмоциональную (отношение).



Самооценка — это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей.

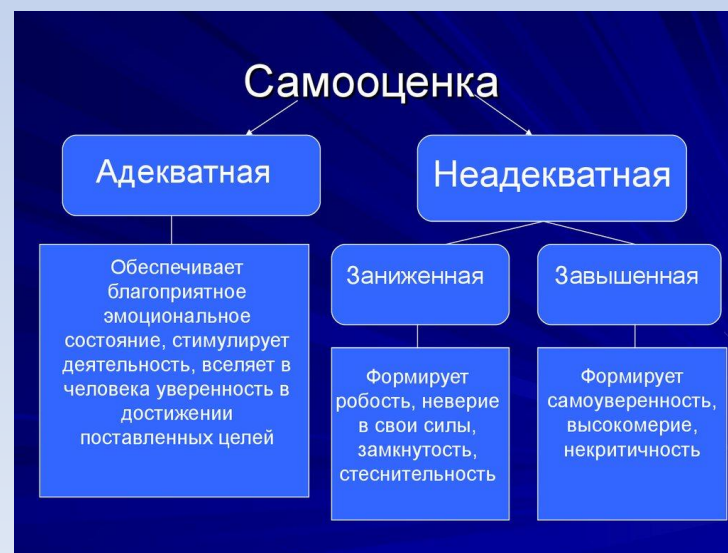
В связи с самооценкой возникают такие **личностные качества**, как самоуважение, тщеславие, честолюбие. Самооценка имеет ряд функций:

- сравнительного познания себя (чего я стою);
- прогностическая (что я могу);
- регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт).

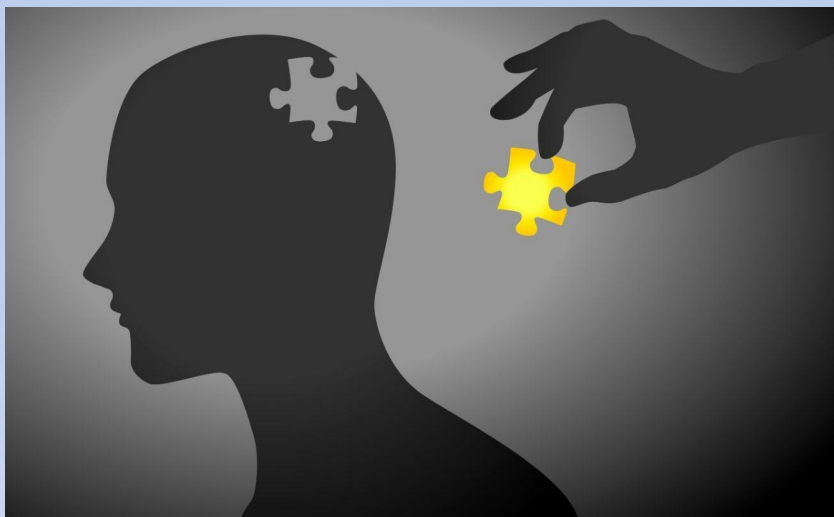
Студент ставит перед собой цели определенной трудности, то есть имеет определенный уровень притязаний, который должен быть **адекватным его реальным возможностям**.

Если уровень притязаний **занижен**, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании;

завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.



Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения.



Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности.

Они имеют широкий спектр:

- потребность в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего Я;
- в познании; в эстетическом наслаждении;
- в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.



Потребности тесно связаны с **ЭМОЦИЯМИ** — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается **положительными эмоциями** (радость, счастье), неудовлетворение — **отрицательными** (отчаяние, разочарование, печаль).

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.



Система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

Физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;



Дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

Долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;



Конкуренция, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

Имитация, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;



- **спортивный**, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- **процессуальный**, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;



Игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

Комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.



В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны **и интересы**.

Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес — познакомиться с ним.



В структуре интереса различают **эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты.**

Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Его показателями могут быть: удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я и др.



Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности.

Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др.



В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности.

В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.



Интересы возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);
- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

При **активно-положительном отношении** ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях, активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.



Если человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни.

Выделяют **активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное** отношения.



Пассивно-положительное отношение отличается расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Индифферентное отношение — это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют.



Пассивно-отрицательное отношение связано со скрытым негативизмом части людей к физической культуре и спорту, они для таких лиц не имеют никакого значения.

Активно отрицательное отношение проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиям физическими упражнениями, которые для таких лиц не имеют никакой ценности.

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.



Эмоции — важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность.

С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я.

КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

ГРУСТЬ РАДОСТЬ СТРАХ СТЫД ГНЕВ СКУКА

ИНТЕРЕС ОТВРАЩЕНИЕ ВОСХИЩЕНИЕ ОБИДА УДИВЛЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

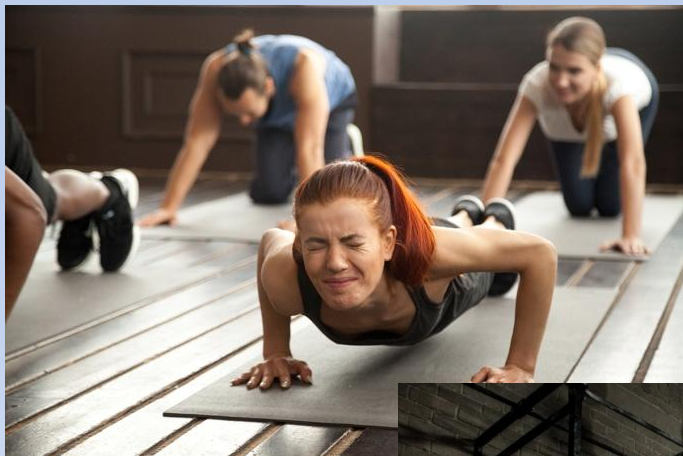
Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

В связи с тем что эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить: **настроения** (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния); **страсть/быстро** возникающее, стойкое и сильное чувство, например к спорту); **аффект** (быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызванное особо значимым раздражителем и всегда бурно проявляемое, например при победе). Эмоции обладают свойством заразительности, что очень важно при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.



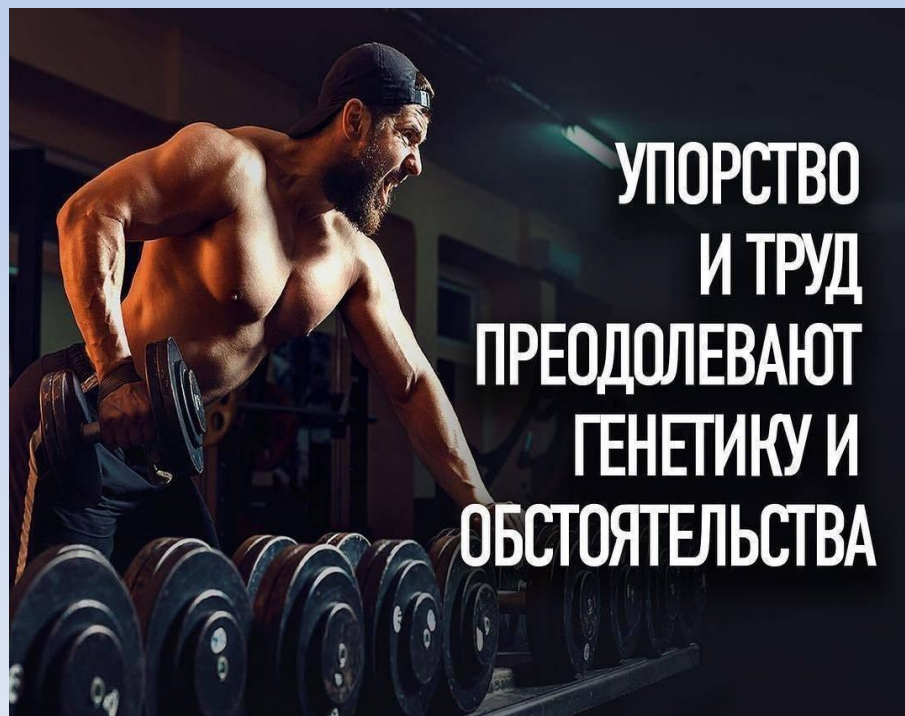
Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями.

Волевое усилие направляется разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями.



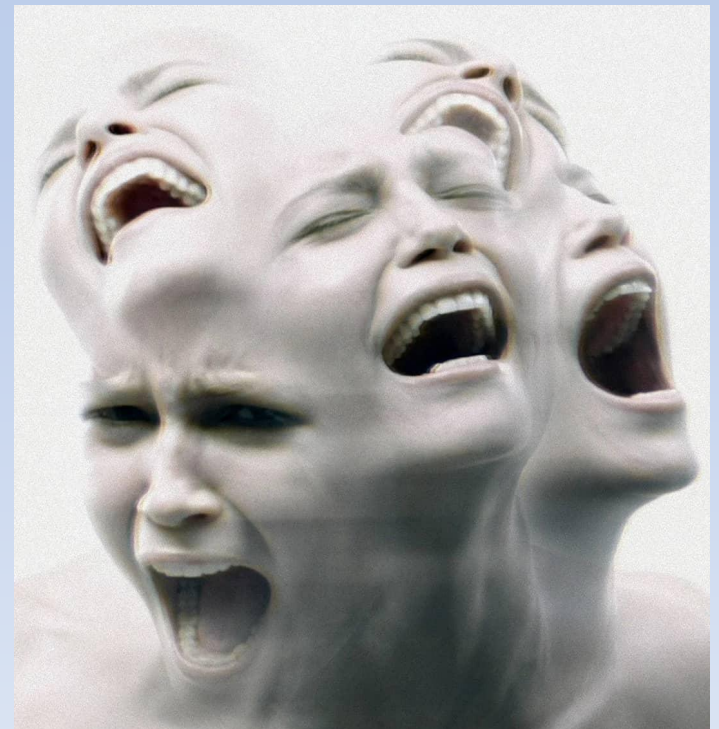
Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества:

Упорство в достижении цели, самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха;



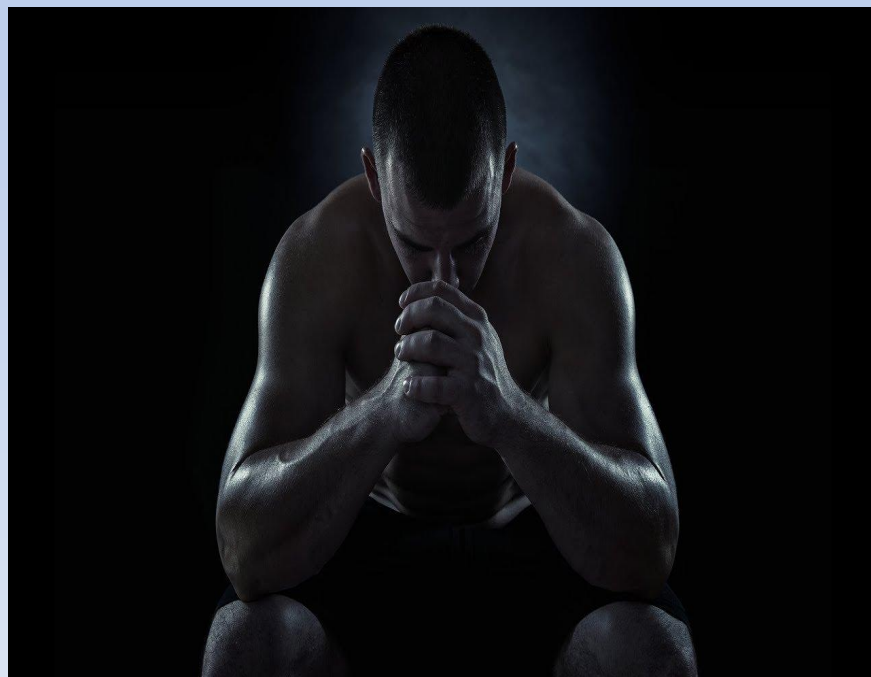
Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества:

Псдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции;



Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества:

Пособранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи.



К волевым качествам относятся **решительность**, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и **инициативность**, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!