

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Физическая культура в системе человеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов

**Колосова Татьяна Игоревна,
доцент кафедры физического воспитания ФФК**

ПЛАН

1. Цель и задачи физической культуры.
Принципы физической культуры.
2. Основные понятия, термины физической культуры.
3. Виды физической культуры.
4. Ценности и функции физической культуры.
5. Организационно - правовые основы физической культуры.





ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НГПУ





2018-10-4 12:41



DESPERADO



asics

Runners.ru

2-3.10.2010 Оренбург
Чемпионат России по кроссу
Фото: Ленар Рахматуллин



ЗАДАЧИ

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

РАЗВИВАЮЩИЕ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья (плавание, спортивные игры, передвижение на лыжах и т. п.);

развитие и совершенствование основных физических качеств;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии;

приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей;

привитие занимающимся физической культурой, определённых знаний, методических навыков и умений, которые способствовали бы их использованию для укрепления здоровья и сохранения работоспособности.

ПРИНЦИПЫ

Общеметодические принципы:

Сознательности и активности

Наглядности

Доступности

Систематичности

Индивидуализации

ПРИНЦИПЫ

Принципы физического воспитания:

Непрерывности

Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха,

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,

Принцип цикличности построения занятий

2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА—это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ—это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ-это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ-процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО-это высшая степень гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-это движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ -это такие движения, в которых все элементы, составляющие цикл, обязательно повторяются в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений тесно связан с предыдущим и последующим (ходьба, бег, плавание)

АЦИКЛИЧЕСКИЕ движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие чёткое завершение (прыжки в высоту или длину, кувырки)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ЭТО

разновидность физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержание которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определённому виду деятельности.

Тренировка (англ. training — упражнение) — в узком понимании — повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата; в широком — педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.



Тренированность — степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями.



3. ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- БАЗОВАЯ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- СПОРТ**
- ТУРИЗМ**
- ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ППФК)**
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОРФК)**
- СПОРТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СРФК)**

(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ) БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- **Фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания**
- **Базовая – потому, что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений»)**

➤ Специфические образовательные функции

(наиболее полно выражены в базовой физической культуре, в систематическом формировании фонда жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний).

**Базовая (образовательная)
физическая культура**



СПОРТ

Это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов

Спорт

это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней



Физкультурник



Спортсмен



ТУРИЗМ

Активные виды туризма –

пеший

горный

водный

велотуризм

Велосипедный туризм



- **Велосипедный туризм** (велотуризм) — один из видов **спортивного туризма**, который заключается в прохождении на **велосипеде маршрутов**, содержащих общетуристические и специфические для велотуризма **препятствия**, а также один из видов активного отдыха.



Горный Алтай.



- Водный туризм

Рекреационный туризм

оздоровительный

/пляжный/

/отпускной/



познавательный

спортивный



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, в мореходных учебных заведениях предпочтение отдаётся плаванию, гребному, парусному спорту и др. водным видам спорта; в геологоразведочных – туризму, альпинизму).

В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т. п.).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин.

Лечебная ФК

Адаптивная ФК



СПОРТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм



ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ В ТРЕХ ФОРМАХ

*ГРУППА ЛФК ПРИ ДИСПАНСЕРАХ, БОЛЬНИЦАХ.

*ГРУППА ЗДОРОВЬЯ ПРИ КОЛЛЕКТИВАХ ФК

*САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ Ф.У. ПО РЕКОМЕНДАЦИИ
ВРАЧА.

-СПОРТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА-ЭТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ И
ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, А
ТАК ЖЕ ЛИКВИДАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ СПОРТИВНЫХ
ТРАВМ.

-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА-ЭТО
РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ФК ВКЛЮЧЕННЫЕ В РАМКИ
ПОВСЕДНЕВНОГО БЫТА.



4. СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ, ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура – это деятельность и её результаты по формированию физической готовности к жизни; с одной стороны, специфический процесс, с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

Деятельность в сфере физической культуры имеет свои ценности

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- ◆ **материальные** (условия занятий, спортивная экипировка, спортивные сооружения, инвентарь);
- ◆ **физические** (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);
- ◆ **социально-психологические** (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);
- ◆ **психические** (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);
- ◆ **культурные** (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

образовательная — получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития;

прикладная — повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;

спортивная — достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;

рекреативная — организация содержательного досуга;

оздоровительно-реабилитационная — предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.



Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.



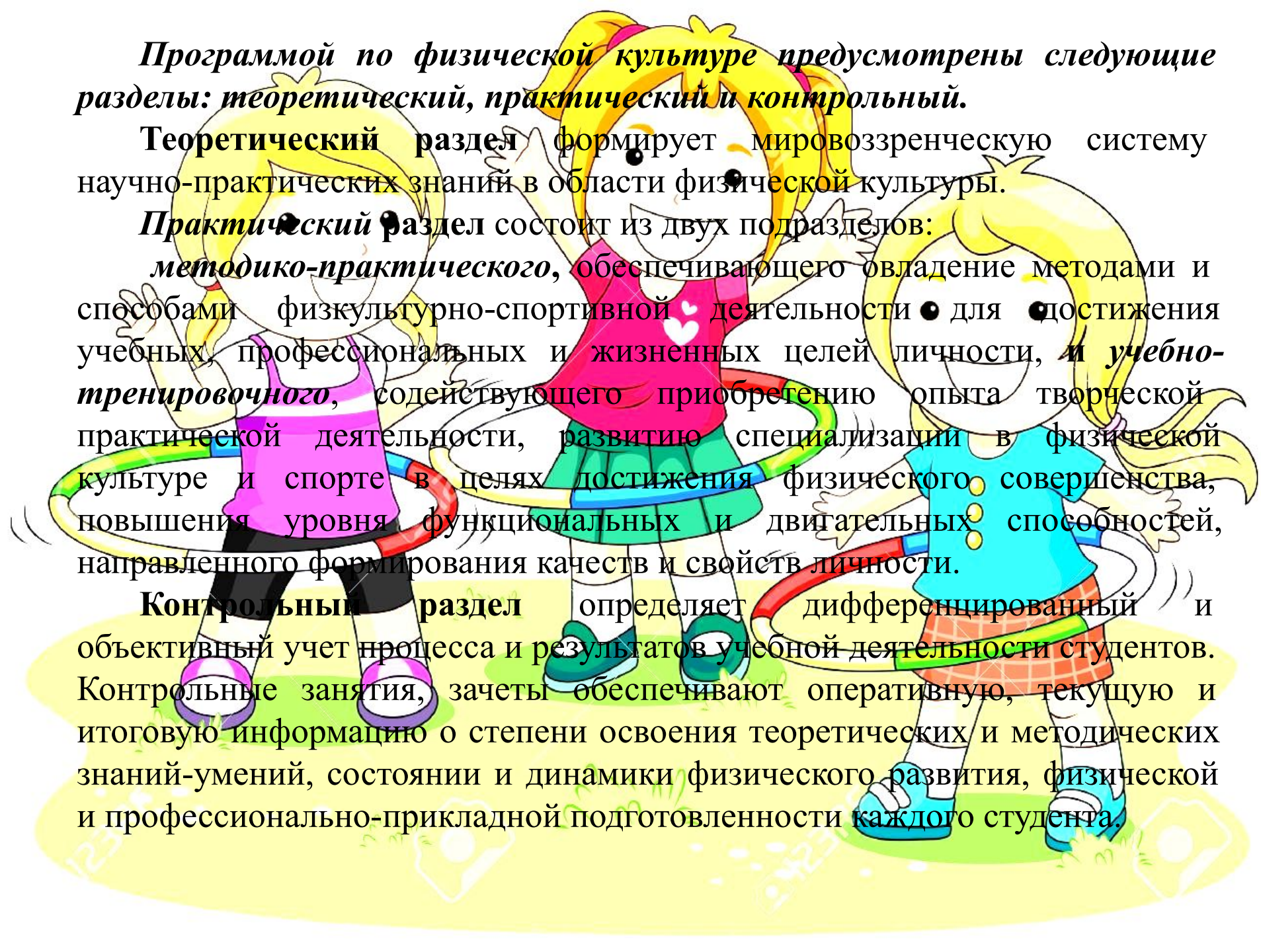
Программой по физической культуре предусмотрены следующие разделы: теоретический, практический и контрольный.

Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний в области физической культуры.

Практический раздел состоит из двух подразделов:

методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, **и учебно-тренировочного**, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию специализации в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.



5. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическое воспитание в образовательных учебных заведениях должно проходить на основе государственных образовательных программ и внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. С обучающимися, имеющими отклонения в развитии, занятия должны проводиться в рамках индивидуальной программы реабилитации.



Администрация учреждений, предприятий обязана создавать работникам условия для реализации их права на занятия физической культурой, включая реабилитационные, профессионально-прикладные занятия в режиме рабочего дня, послетрудовое восстановление, профилактические занятия.

ВЫСОКАЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПОТРЕБОВАЛА СОЗДАТЬ ДЛЯ ЭТОЙ СФЕРЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ

-нормативные акты, законы, указы и постановления

-Конституция РФ (ст. 41), в которой закреплено право российских граждан на занятия физической культурой и спортом.

-Основным законодательным документом в сфере физической культуры и спорта является Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», от 4 декабря 2007 г.



Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

Эти документы направлены на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Начальным этапом становления физической культуры личности является формирование *ценностно-смыслового* отношения человека к своей физической форме. Сюда входит знание студентом своего физического развития и здоровья, умение оценивать свои физические способности, а также положительный настрой на физкультурно-оздоровительную деятельность.

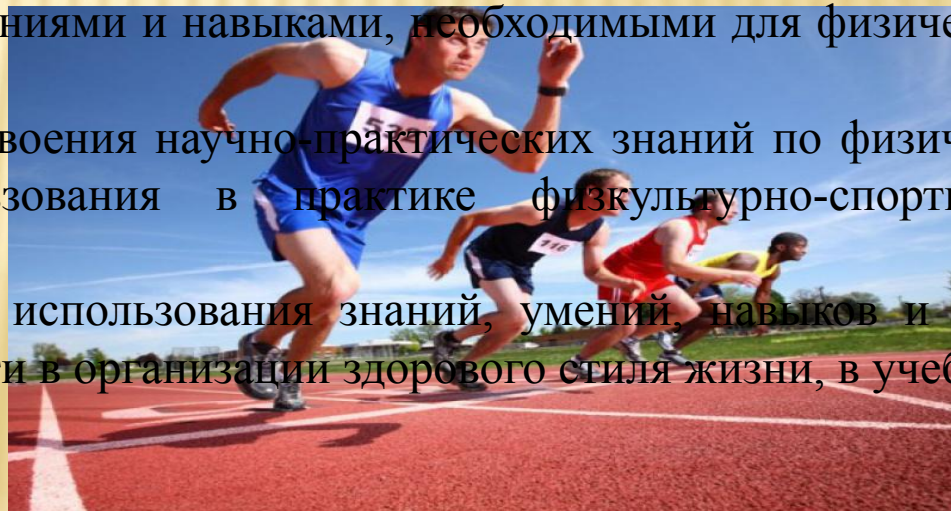
Следующий этап — *преобразовательный*. Это собственно *познавательная и физкультурно-спортивная* деятельность. Цель педагога по физической культуре — поэтапно, в процессе освоения предмета оказать помощь студентам в своем самопознании и самоопределении в физкультурно-оздоровительной деятельности. Студент должен иметь возможность оценить свое физическое развитие, сравнить его со сверстниками и контролировать свою деятельность в сфере физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы дисциплины.

Личный образовательный уровень и позитивный опыт преобразования физического потенциала молодых людей создаст фундамент для перехода на последний — *творческий* — этап *самореализации* студентов и выпускников вузов в сфере физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности

- ◆ интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности
- ◆ характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- ◆ выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
- ◆ степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;
- ◆ проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- ◆ уровень физического совершенства и отношение к нему;
- ◆ владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- ◆ системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- ◆ широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.



*Гимнастика, физические упражнения, ходьба
должны прочно войти в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ (460 — 377 до н.э.), величайший врач
Древней Греции*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Список используемых источников:

Основная учебная литература

- 1. Виленский М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура" : доп. М-вом образования и науки РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва :Кнорус, 2012. - 240 с. : табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-231. - ISBN 978-5-406-02534-5.
- 2. Евсеев Ю. И.** Физическая культура: учебное пособие для вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 444 с. : ил., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 349. - Соответствует Федер. гос. образоват. стандарту (третьего поколения). - ISBN 978-5-222-19464-5.
- 3. Физическая культура:** учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - Москва :Кнорус, 2012. - 424 с. : ил., табл. - Термины и понятия: с. 417-424. - ISBN 978-5-406-01488-2.
- 4. Шкляров С. В.** Прикладная физическая культура : основная гимнастика : учебно-методический комплекс / С. В. Шкляров ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2017. - 116 с. : ил., табл. - Библиогр. в сносках. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: <https://lib.nspu.ru/views/library/70481/read.php>. - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВО "НГПУ" на 2012-2017 гг. - Словарь: с. 67-69. - ISBN 978-5-00104-126-9.
- 5. Чеснова Е. Л.** Нордическая ходьба как средство оздоровления организма : учебно-методический комплекс / Е. Л. Чеснова, Л. А. Кузьмина, С. В. Шкляров ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2015. - 64 с. - Библиогр.: с. 50-51. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: <https://lib.nspu.ru/views/library/59843/read.php>. - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг. - ISBN 978-5-0023-774-8.

Дополнительная учебная литература, в том числе из фондов библиотеки НГПУ

- 1. Лубышева Л. И.** Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов : рек. УМО вузов РФ / Л. И. Лубышева. - Москва : Академия, 2001. - 240 с. : табл. - (Высшее образование). - Библиогр. в тексте. - Словарь: с. 232-235. - ISBN 5-7695-0804-3
- 2. Лукьяненко В. П.** Физическая культура: основы знаний: учеб. Пособие, стереот. – Советский спорт.– 2007.–228 с.
- 3. Мельникова М. М.** Основы рационального питания : учебно-методическое пособие / М. М. Мельникова, Л. В. Косованова ; науч. рук. Р. И. Айзман ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2001. - 119 с. : табл. - Библиогр.: с. 118. - ISBN 5-85921-249-6.
- 4. Туманян Г. С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2008. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1.
- 5. Рубанович В. Б.** Основы здорового образа жизни : учебное пособие для вузов : рек. УМО вузов РФ / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. - Новосибирск ; Москва : Арта, 2011. - 256 с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: с. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7.

Ресурсы НГПУ

- 1. Кончиц Н. С.** Влияние физических упражнений на умственную работоспособность / Н. С. Кончиц, Т. Н. Васильева ;Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2014. - 105 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 91-104. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: <https://lib.nspu.ru/views/library/50281/read.php>. - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг.. - Список сокращений: с. 5. - ISBN 978-5-00023-391-7.
- 2. Чеснова Е. Л.** Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова ; Кузбасская гос. пед. акад.. - Новокузнецк :КузГПА, 2010. - 222 с. : табл. - Библиогр.: с. 198-199. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: <https://lib.nspu.ru/views/library/57441/read.php>
- 3. Самостоятельные занятия** на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы: методические рекомендации / [С. В. Шкляр, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.] ; Новосибир. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2015. - 49 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 25. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: <https://lib.nspu.ru/views/library/59846/read.php>. - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг.. - Авт. указ. на обороте тит. л.. - ISBN 978-5-0023-789-2.
- 4. Гуревич И. А.** Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с. – Доступна эл. Версия. ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>. – ISBN [978-985-06-1911-2](https://lib.nspu.ru/views/library/59846/read.php)