

# ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

*50 лет движения вперед*



**КГЭУ**



**Доцент кафедры ФВ Хайруллин Ильдар  
Тагирович**

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

## ПЛАН:

1.1. Определение понятия «культура»

1.2. Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой

1.3. Виды физической культуры

1.4. Основные понятия теории физической культуры

1.5. Этапы развития теории физической культуры

1.6. Функции и принципы физической культуры как социального явления

1.7. Физическая культура в различные периоды жизни человека

## Основная литература:

- 1) Теория и методика физической культуры : Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина ; 4-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.
- 2) Теория и методика физического воспитания : Учебник для вузов физ. восп. и спорта (в 2-х томах) /под ред.Т.Ю.Круцевич. Киев: Олимп. литература, 2003. 424 с. (т.1),392 с.Т2
- 3) Горелов А.А. Теоретические основы физической культуры: Курс лекций / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков. Белгород: ЛитКараВан, 2009. 124 с.

## 1.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «КУЛЬТУРА»

В отечественной и зарубежной теории культуры существуют 2,5 тысячи её определений.  
*Из всех подходов к её определению для теории физической культуры наиболее близкими являются следующие:*

### КУЛЬТУРА

– это творение человека, то, что не создано в таком виде природой

– это мера и способ развития человека

- это качественная характеристика деятельности человека и общества

- это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей

Наиболее обобщённым представляется следующее определение понятия «КУЛЬТУРА»:

в широком смысле слова – это интеллектуально-моральная надстройка общества (Коренберг В.Б., 2008)

## 1.2 Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

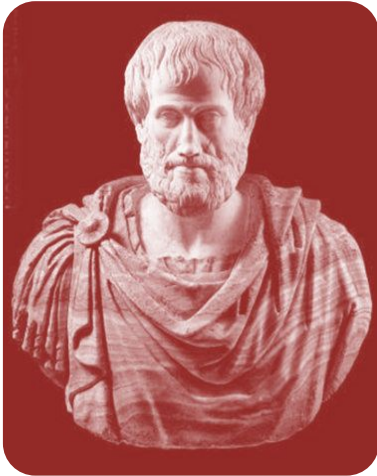
*(Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ)*

**Одна из главных задач ФК** – активное содействие всестороннему и гармоничному развитию членов общества, их преобразование, т.е. именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане.

**Деятельность в сфере ФК** имеет как материальные, так и духовные формы выражения:

**МАТЕРИАЛЬНЫМ** является результат воздействия на биологическую сторону человека – физическое и функциональное состояние.

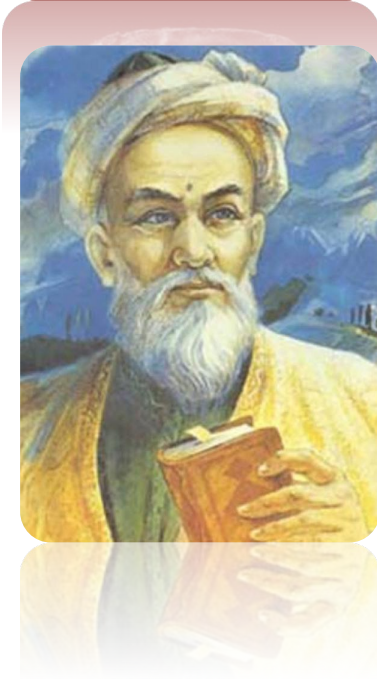
**ДУХОВНОЕ** выражается в результатах проектирующей и моделирующей деятельности, в изменении системы ценностей людей со смещением акцентов в сторону красоты, здоровья, гармонии.



**НИЧТО НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ  
ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ.**

***Аристоте***

Великий греческий философ,  
естествоиспытатель, основатель естествознания,  
ученый-энциклопедист



**КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ:  
«УМЕРЕННО И СВОЕВРЕМЕННО  
ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ ЧЕЛОВЕК  
НЕ НУЖДАЕТСЯ НИ В КАКОМ ЛЕЧЕНИИ,  
НАПРАВЛЕННЫМ НА УСТРАНЕНИЕ  
БОЛЕЗНЕЙ»**

Самый известный и влиятельный  
**Абу Али ибн Сина (Авиценна)**  
философ-ученый средневекового  
исламского мира

## 1.3 Виды физической культуры

**В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВЫДЕЛЯЮТ ЧЕТЫРЕ ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:**



- ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ , ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ)



- АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.



**СПОРТ – ЭТО СФЕРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КАК СОВОКУПНОСТЬ ВИДОВ СПОРТА, СЛОЖИВШАЯСЯ В  
ФОРМЕ СОРЕВНОВАНИЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ  
ПОДГОТОВКИ К НИМ.**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.

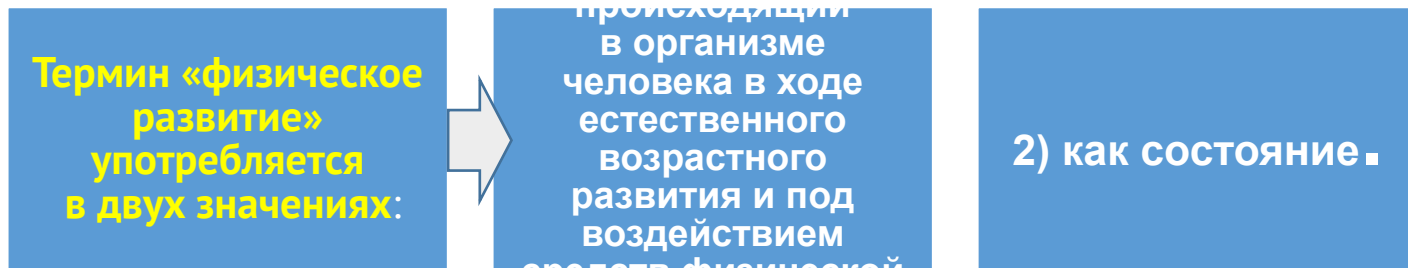
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – вид физической культуры, предполагающий целенаправленное использование физических упражнений для укрепления, сохранения, восстановления здоровья людей.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) включает два направления:

- ❖ - **Физическая рекреация** – использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.
- ❖ - **Двигательная реабилитация** – целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – вид физической культуры, направленный на адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств двигательной реабилитации.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.



**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** как состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень развития физических качеств, необходимых для жизнедеятельности организма.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО** – высшая степень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.



## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ**

организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

сформированности физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

обеспечивающая его физическое и психическое развитие.

## **ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

лазанье, ползание, метание и т.п.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих её эффективность.

К основным физическим качествам относятся:

сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** – движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
- **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** – развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.
- **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** – учебный процесс, в рамках которого человек овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры.
- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, основанная на культурных нормах и ценностях и укрепляющая адаптивные возможности организма.

## 1.5 Этапы развития теории физической культуры

**В настоящее время выделяют шесть основных этапов развития теории физической культуры:**

- **на первом этапе** люди в результате повседневной деятельности получали эмпирические знания о влиянии двигательных действий на организм. Накопление эмпирических знаний привело к осознанию «эффекта упражняемости» и к познанию способов передачи опыта;

- **второй этап** характеризуется созданием первых методик по физическому воспитанию и охватывает периоды древних рабовладельческих государств и Средние века;

- **начало третьего этапа** обусловило развитие частных методик обучения тому или иному двигательному умению, в процессе которого обнаружилось, что в основе их осуществления лежат общие фундаментальные закономерности;

- -
- **четвёртый этап** – создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в России (период с конца XIX столетия по 1917 г.); большой вклад в развитие ТФВ внесли учёные Пётр Францевич Лесгафт (1837-1909), Жорж Демени (1850-1917) и др.;
- - **пятый этап** – формирование обобщающей дисциплины – теории и методики физической культуры, поставившей своей задачей интеграцию научных знаний в единую дисциплину (начался после 1917-го года); характеризуется изучением биологических обоснований двигательной активности и педагогических принципов их использования; связан с именами физиологов И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна и др.;
- - **начало шестого этапа (90е гг. XX века)** обусловлено смещением приоритетов государственной политики в сторону личностных потребностей и повышением спроса населения на рекреационные развлечения и оздоровление с использованием двигательной активности.

## 1.6 Функции и принципы физической культуры как социального явления

### ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОРГАНИЧЕСКОМУ ВИДУ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА ПРИСУЩИ ТРИ КАТЕГОРИИ

• **ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ**

• **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ**

к • **ЧАСТНЫЕ**

**ОБЩЕКУЛЬТУРНЫМ  
ФУНКЦИЯМ МОЖНО**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ  
ННУЮ**

**ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ**

**НОРМАТИВНУЮ**

**ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬ  
ННУЮ**

**ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ**

**ЦЕННОСТНУЮ**

**ОРИЕНТАЦИОННУЮ  
КОММУНИКАТИВНУЮ И**

**многие другие**

**• СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЖНО СВЕСТИ В СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ:**

- **ОБРАЗОВАНИЕ НАДПРИРОДНОЙ ТЕЛЕСНОСТИ, ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ**
- **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И Т.П.**
- **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЮДЕЙ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЕ РОДИНЫ**
- **УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЛЮДЕЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РАЦИОНАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ**
- **РАСКРЫТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

**ЧАСТНЫЕ  
ФУНКЦИИ –  
ЭТО ФУНКЦИИ  
КОМПОНЕНТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ  
ОСНОВЫВАЕТСЯ СОВРЕМЕННАЯ  
СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

- ◆ принцип всестороннего гармонического развития личности;
- ◆ принцип взаимосвязи с трудовой и оборонной деятельностью;
- ◆ принцип оздоровительной направленности.

**ПОМИМО ПРИНЯТОЙ В 1965 Г. СХЕМЫ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ, СУЩЕСТВУЕТ ТАКЖЕ ДЕЛЕНИЕ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ С УЧЁТОМ СОВОКУПНОСТИ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА И УСЛОВИЙ ЖИЗНИ, ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ:**



**Данная периодизация отражает существующее в настоящее время разделение общеобразовательных учреждений на ясли, детский сад, школу.**

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В средние специальные и высшие учебные заведения поступают юноши и девушки в возрасте 15-17 лет, окончившие 9 или 11 классов школы.

Профессионально-техническое образование осуществляют средние специальные учебные заведения (ССУЗы), к числу которых относятся: колледжи, лицеи, техникумы, профессионально-технические училища.

Высшее образование осуществляют высшие учебные заведения (ВУЗы),  
к числу которых относятся: институты, академии, университеты.

- **СОГЛАСНО ПРИНЯТОЙ В 1965 году СХЕМЕ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ, СТУДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ ОТНОСИТСЯ К VII ВОЗРАСТНОМУ ПЕРИОДУ – ЮНОШЕСКОМУ ВОЗРАСТУ:**  
от 17-ти до 21-го года для юношей,  
от 16-ти до 20-ти лет для девушек.  
Далее молодые люди входят в 1-й период зрелости, который длится до 35-ти лет.



**Цель дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.**

**Цель достигается путём комплексного решения**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ**

- сохранение и укрепление здоровья студентов;

повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической - воспитание потребности в

систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом

- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

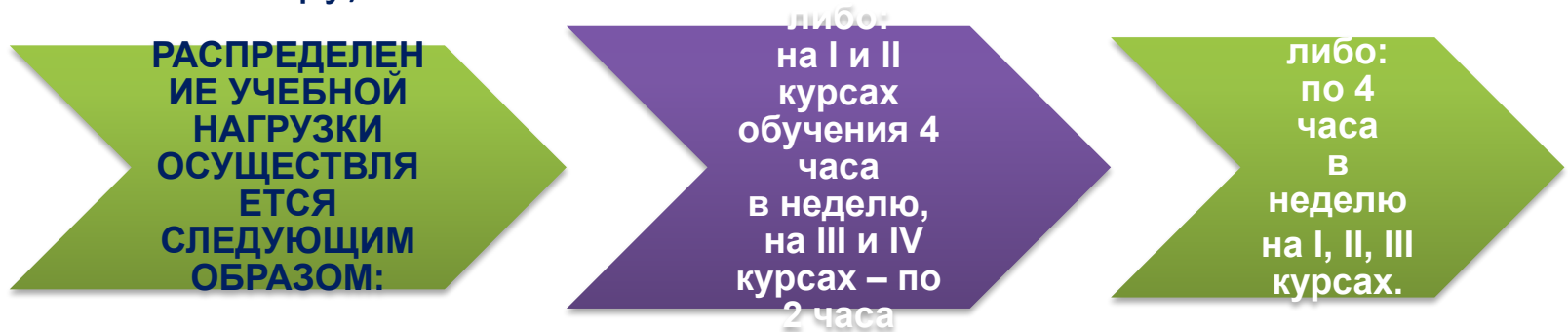
- приобретение теоретических знания, умений, навыков в области физической культуры;

- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

В соответствии с действующими государственными образовательными стандартами преподавание физической культуры осуществляется в объёме **400 часов** в рамках двух дисциплин:

- «**Физическая культура**» (72 часа) – входит в цикл базовых (обязательных) дисциплин;
- «**Прикладная физическая культура**» (328 часов) – входит в элективный цикл (дисциплины по выбору).



- Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока:
- Физическое воспитание
- Студенческий спорт
- Активный досуг

## 1.7 Физическая культура в различные возрастные периоды жизни человека ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

**ЛЮДЕЙ ВЫДЕЛЯЮТ ЧЕТЫРЕ ПЕРИОДА:  
зрелый возраст (делится на два периода),  
пожилой возраст,  
старший возраст.**

- I – первый период зрелости: 22-35 лет мужчины, 21-35 лет женщины;
- второй период зрелости: 36-60 лет мужчины, 36-55 лет женщины;
- II – пожилой возраст: 61-74 лет мужчины, 56-74 лет женщины;
- III – старший возраст: 75-90 лет;
- IV – долгожители: старше 90 лет.

**КАЖДЫЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ  
ОТДЕЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В ОРГАНИЗМЕ.**

**ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА, ПО ДАННЫМ ГЕРОНТОЛОГОВ, РАЗВИВАЕТСЯ МЕЖДУ 40 И 60 ГОДАМИ. ОДНАКО НАУЧНО ДОКАЗАНО, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕШАГНУВШИЙ 30-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ, БУДЕТ ЕЖЕДНЕВНО ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ВСЕМ СИСТЕМАМ ОРГАНИЗМА, ТО НАЧАЛО ЕГО СТАРОСТИ МОЖЕТ БЫТЬ ОТОДВИНУТО**

**ПОНЯТИЯ «СТАРЕНИЕ» И «СТАРОСТЬ» необходимо различать: НА 10 И БОЛЕЕ ЛЕТ.**

**Старение** – это длительный биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма.

**Старость** – это неизбежная стадия онтогенеза.

**ГЛАВНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ СТАРЕЮЩЕГО ОРГ,** является замедленное приспособление функциональных систем организма к изменяющимся условиям.

**Если одряхление организма наблюдается в 60-70 лет,**

**старость следует считать преждевременной.**



# Виды физкультурно-оздоровительных занятий взрослых

Среди взрослых культивируются все виды физической культуры:

- физическое воспитание,

- профессионально-прикладная физическая культура,

- физическая рекреация,

- двигательная реабилитация,

- фоновая физическая культура,

- адаптивная физическая культура.

## **ПРИНЦИПИАЛЬНОЕ ОТЛИЧИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛЫХ**

**ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ГЛАВНЫМ ПОБУЖДАЮЩИМ ФАКТОРОМ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ВЫСТУПАЮТ ТОЛЬКО ИХ СОБСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ И ИНИЦИАТИВА.**

# Спасибо за внимание!

