

## Лекция – 1(2ч)

### Тема: «Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности»

#### План:

1. Культура двигательной деятельности. Двигательная деятельность.
2. Классификация деятельности.
3. Содержание и формы активной двигательной деятельности
4. Двигательная активность
5. Ритмы двигательной активности.

### 1. Культура двигательной деятельности

**Культура двигательной деятельности** определяется по социальным элементам: органы управления, кадры, материальная база, национальные особенности, сфера деятельности (активная двигательная деятельность), сфера обслуживания; по профилям использования специалистов: в «физическом воспитании», в образовании и подготовке специалистов, на производстве, в здравоохранении; по предметно-содержательной основе – воспитание культуры двигательной деятельности у занимающихся.

#### Основные направления и виды деятельности специалиста

1. Физическое воспитание.
2. Физическая рекреация.
3. Спорт.
4. Физкультурно-спортивное движение.

#### Объект и профили специальности

№	Объект (человек)	Направления деятельности специалистов		
		Физ. воспитание	Физ. рекреация	Спорт
1.	Человек здоровый, развивающийся	Общая система ФВ. Базовое ФВ.	Оздоровительная ФК (ОФК)	Массовый спорт
2.	Человек профессионально ориентированный.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Производственная физическая культура	Профессиональный спорт
3.	Человек имеет отклонения в здоровье или в физическом развитии.	Специальная физическая культура	Лечебно-восстановительная ФК	Спорт для инвалидов

**Физическое воспитание** – это общественно организованный процесс формирования способностей и потребностей людей посредством активной двигательной деятельности.

#### Задачи ФВ:

1. Содействовать нормальному физическому развитию и воспитанию физических качеств.
2. Приобретение двигательного опыта, формирование двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности.

**Физическое воспитание** (ФВ) – это педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Физическое развитие** (ФР.) – это процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека, совершенствующийся под влиянием условий жизни и в особенности воспитания.

**Физическое развитие подчиняется** объективным законам природы: закону единства организма и условий его жизни; закону взаимообусловленности функциональных и структурных изменений; закону постепенности количественных и качественных изменений в организме и др.

**Средства ФВ;** физические упражнения (ФУ); гигиена; естественные силы природы.

**Система ФВ** представляет собой единство идеологических, научно-методических основ ФВ, а так же организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих ФВ граждан.

**Предметно-содержательная основа ФВ** – культура двигательной деятельности.

**Общее (базовое) «Физическое воспитание»** происходит по возрастным группам: дошкольники, школьники, юноши, юниоры, взрослые, пожилые.

**Профессионально-прикладное физическое воспитание (ППФВ)** предполагает овладение культурой двигательной деятельности в ограниченном объёме, т.е. дальнейшее развитие и совершенствование профессионально необходимых физических качеств для конкретной трудовой специальности. Физическая подготовка проводится в средних и высших специальных учебных заведениях. Она включает общую физическую подготовку (ОФП) и профессионально-прикладную подготовку.

**Специальное физическое воспитание** включает освоение показанных для данного заболевания подобранных упражнений и требований, а так же специальные упражнения на снятие патологии (заболевания).

**Физическая рекреация** направлена на оптимизацию состояния организма человека.

**Задачи рекреативной ФК:**

Укрепление здоровья и поддержание достигнутого уровня физической подготовки.

Поддержание работоспособности.

Продление творческого долголетия.

Активный образ жизни.

**Средства физической рекреации:**

Физические упражнения.

Естественные средовые факторы (Природа).

Гигиенические факторы (гигиена).

**Предметно-содержательная основа физической рекреации** – культура двигательной активности организма.

**Оздоровительная физическая культура (ОФК)** предполагает физические упражнения в качестве активного отдыха и организации рационального досуга населения.

**Задачи ОФК** – те же:

Дополнительной задачей занимающихся ОФК может быть формирование телосложения (атлетическая и гигиеническая гимнастика).

Основные элементы гигиенической гимнастики:

закаливание;

занятия в группах общефизической подготовки (ОФП);

занятия в группах здоровья; занятия в клубах или группах по интересам (по видам спорта);

соблюдение двигательного режима (8-10 часов еженедельных занятий).

**Производственная физическая культура** решает задачи:

Борьба с утомлением.

Поддержание работоспособности.

Профилактики профессиональных заболеваний.

Она организуется для рабочих и служащих на производстве и включает элементы:  
вводная гимнастика;  
физкультпаузы;  
физкультминутки;  
физические упражнения и игры во время обеденного перерыва;  
восстановительные упражнения после работы.

*Квалификационный профиль* – методист производственной гимнастики.

**Лечебная физическая культура (ЛФК)** включает элементы:

Лечебно-восстановительные сеансы.

Массаж.

Занятия лечебной гимнастикой.

*Квалификационный профиль* – методист ЛФК.

**Спорт** – деятельность человека через специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких результатов.

Спорт это исторически сложившаяся игровая, состязательная деятельность людей направленная на достижение результата. Составные элементы спорта: состязательность; специализация предельного усилия; социальная значимость.

*Средства спорта*: общеразвивающие упражнения (ОРУ); спортивные упражнения.

*Предметно-содержательная основа спорта* – спортивное совершенство и культура спортивного мастерства.

**Массовый спорт** охватывает большинство населения и имеет целью развитие способностей освоения спортивной техники. Это средство борьбы с гиподинамией (недостаточность, дефицит движений). Спорт на уровне доступных и равных возможностей.

*Квалификационный профиль*: тренер; тренер-преподаватель.

**Профессиональный спорт**. Характерные черты профессионального спорта: Высокая зрелищность.

Прибыльность.

Высокие результаты.

Высокая престижность.

В данной сфере деятельности формируется профессия – спортсмен.

**Спорт для инвалидов**.

*Задачи* – социальная адаптация инвалидов и повышение их функциональных возможностей.

*Квалификационный профиль*: тренер-преподаватель; преподаватель по адаптационной тренировке.

**Физкультурно-спортивное движение** – социальное движение по внедрению и распространению ФКиС среди населения. Специалисты ФКиС работают в органах управления, разрабатывают программы, директивы, материалы, положения, проводят статистические исследования состояния физической культуры и воспитания.

*Квалификационный профиль*:

инструктор-организатор;

специалист по маркетингу (реклама, продажа) и менеджменту (управлению).

## Двигательная деятельность

**Двигательная деятельность** – это активная форма взаимоотношения человека с окружающей средой и фактор индивидуального развития.

**Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД)** – это особый вид социальной деятельности людей направленный на освоение, распространение и дальнейшее развитие материальных и духовных ценностей ФКиС среди населения. Можно выделить:

Деятельность специалистов.

Деятельность занимающихся.

Деятельность общества.

Деятельность образования культуры.

**Деятельность** – это активная форма целенаправленного отношения человека к себе и к окружающему миру.

Основное содержание деятельности – это познание, использование, развитие и преобразование природных и общественных явлений, включая самого человека.

**Причины деятельности** – это взаимодействие человека и общества между собой, а так же с природой, с целью самосохранения и саморазвития. У истоков деятельности лежит потребность в чем-либо. Способ удовлетворения – это активность.

**Активность** – это всеобщее свойство материи и способ существования высокоорганизованных систем (организм, человек, общество).

Активность материи проявляется через солнечные лучи, космическую энергию, процессы в живой клетке, биохимические процессы в организме.

В живой органической природе *активность направлена на саморазвитие и самосохранение*.

Обмен веществ в природе, энергии и информации **различает активность внутреннюю и внешнюю**, а так же **самопроизвольную** (спонтанную) и **наведенную** (под воздействием извне на организм).

Виды активности – химическая, биологическая, физическая, психическая, социальная и др.

**Потребности** человека бываю естественные (в пище, воде, воздухе) и осознанные (в чтении, в образовании, в физическом развитии). Потребности формируют цель, побуждают человека к внутренней или внешней активности.

**Внутренняя активность** (её причины) рассогласование составляющих элементов системы, что ведет к напряжению самой системы.

**Внешняя активность** является следствием внутренней активности и выражается в движении, в теплоизлучении, активности обмена веществ и в других формах.

Высшая форма проявления системной активности – **двигательная деятельность**. Функциональная организация деятельности это способ связи факторов и элементов её содержания, обеспечивающий конечный эффект деятельности.

### 3. Классификация деятельности

**Классификация** – научно обоснованная система нормативов, последовательно нарастающих требований, начиная от программных требований для детей и заканчивая требованиями для взрослых людей, вплоть до спортивной классификации для квалифицированных спортсменов.

**Программа** представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации занятий в различных возрастных группах.

Программа это нормативный, регламентирующий круг задач, раскрывающих и организующих содержание ФВ населения, определяющих систему требований к методам и организации учебно-воспитательной работы, прогнозирующих конечные результаты обучения и воспитания конкретных возрастных контингентов занимающихся.

**Двигательная деятельность** (ДД) это фактор физического развития. Активная двигательная деятельность это активная форма механического взаимодействия человека с окружающей средой. Она осуществляется по средством пространственно-предметных перемещений, биомеханических изменений.

**Основные функции двигательной деятельности:** Воздействие на окружающую среду (трудовая деятельность, освоение и изменение окружающей среды). Воздействие на человека. Двигательная деятельность как источник информации о функциональном состоянии человека.

**Индивидуальное развитие** – это естественный процесс реализации наследственных возможностей под влиянием условий жизни и деятельности.

**Факторы развития:**

Генотип. Условия жизни.

Деятельность (фенотип).

Ограничение условий и деятельности ведёт к неполной реализации наследственных возможностей.

#### 4. Содержание и формы активной двигательной деятельности

**Двигательная деятельность (ДД)** это внешняя (видимая) сторона деятельности.

**Двигательная активность (ДА)** организма это внутренняя сторона деятельности.

В процессе эволюции сложились следующие формы ДД:

*Естественные формы* (повседневно-бытовые) возникшие по ходу жизни.

*Моделирующие формы* (разработанные самим человеком): аналитические; имитационные (стиль богомола, стиль обезьяны, стиль змеи и т.д.); абстрактно-символические (пехота, кавалерия и т.д.)

*Орудийно-технические* (с использованием технических средств – велосипед, мотоцикл, автомобиль).

*Ранжирующие* (суть – ранги). Уровень подготовленности и мастерства происходит в условиях единоборства.

*Групповые и коллективные* (суть этого вида деятельности – командная борьба, интеграция целей или распределения ролей).

**Двигательные действия** это способы пространственно-предметных перемещений и механических воздействий.

*Основная форма двигательных действий* – решение двигательных задач или способы взаимодействия человека с окружающей средой:

Противодействие – преодоление внешних сил.

Перемещение – уравнивание задействованных сил.

Использование внешних сил.

**Типы двигательных действий.**

*Баллистические* – действия преодоления или противодействия внешним силам (удар, бросок, прыжок, метания).

*Циклические* – действия двигательного перемещения (бег, ходьба, многоскоки и т.д.).

*Аdditивные* – комбинированные действия согласования собственных и внешних сил (гимнастические упражнения)

*Смешанные* – состоящие из различных основных действий и элементов (Например: прыжок в длину с разбега составляет: разбег, толчок, полёт, приземление).

**Основной фактор различия выполняемых двигательных действий это способ энергетического обеспечения:**

– первый способ связан с использованием одного источника энергии и готовых её запасов (АТФ в мышцах);

– второй способ имеет два источника: «первый» плюс восстановление энергии в ходе работы (дыхание, ресинтез АТФ);

– третий способ имеет три источника: «первый» плюс «второй» плюс внешние реактивные (или инерционные) силы – главным образом полная механическая энергия перемещаемого тела, а также движение внешней среды (ветер, течение воды и т.д.).

Эти три способа энергообеспечения и есть три формы проявления физической активности, связанной с энергетическим обеспечением движений. Они соответствуют типу двигательных действий и способу энергетического обеспечения

## 5. Двигательная активность

**Формы и функции двигательной активности** – это способность организма к осуществлению двигательной деятельности. Она связана с воздействием на организм и с воздействием на внешнюю среду.

**Двигательная активность** осуществляется на трёх уровнях: *биологический* (задействованы системы организма); *психологический* (задействованы органы чувств и мозг); *социальный* (задействованы поведенческие структуры).

Отсюда выделяют три *формы двигательной активности*:

**Нейрофизиологическая активность** (свойственная всем живым организмам). Её функции (процессы): энергетическое обеспечение движений; адаптация к нагрузкам; непосредственное выполнение двигательных действий.

**Сенсорно-интеллектуальная активность**. Её функции: восприятие информации; передача информации и постановка оперативных двигательных задач; контроль и коррекция движений.

**Эмоционально-нравственная активность** (свойственная высшим животным и человеку).

Её функции:

- реагирование на ситуацию (испуг, радость);
- мотивационный настрой занимающихся на конечный результат деятельности;
- выбор образа действия (вид спорта).

Выделенные формы взаимосвязанные с высшим уровнем двигательной активности, который включает нижележащие уровни. Разделение двигательной активности на уровни и формы носит условный характер.

*Двигательная активность обеспечивает:*

- *поддержание гомеостаза* (устойчивого постоянства внутренней среды),
- *нормализацию процесса индивидуального развития,*
- *оптимизацию функциональных состояний организма* (здоровье, работоспособность, сон),
- *производство двигательных действий и достижение результатов,*
- *освоение форм и видов двигательной активности,*
- *формирование активности функциональных систем организма,*
- *достижение высокого эффекта двигательных действий* (спортивный результат).

**Физическая активность** – это разновидность нейрофизиологической активности связанной с энергетическим обменом и с терморегуляцией (теплообменом) организма, т.е. с дыханием, кровообращением, восстановлением.

Генетически заданное свойство организма, преимущественно направленное на поддержание гомеостаза и оптимизацию функционального состояния, т.е. это механизм защитного действия, который и сам нуждается в активности.

Сорок процентов массы тела составляют мышцы. Чтобы нормально функционировать, они должны работать. Главный фактор сохранения дееспособности – движение.

**Гиподинамия** – недостаток физической активности. Функциональное нарушение ведет к патологии.

Три формы гиподинамии:

Недостаток объёма движений (гипоэргия).

Недостаток разнообразия движений (гипокинезия).

Недостаток интенсивности движений (гипотония).

## 6. Ритмы двигательной активности.

**Ритмы двигательной активности** это периодические колебания функциональной готовности организма к активной двигательной деятельности. Различают ритмы по характеру протекаемых процессов:

*физические ритмы,*  
*эмоциональные ритмы,*  
*интеллектуальные ритмы.*

Чёткие ритмы – признак нормального состояния организма.

Нечёткие ритмы – признак функционального нарушения организма. У человека 300 периодически сменяющихся физиологических функций. Их длительность протекания колеблется от долей секунды до продолжительности в течение всей жизни человека. У разных людей возможны некоторые отклонения (разновидность фаз) по длительности одних и тех же ритмов (частота сердечных сокращений – ЧСС).

**Биоритмы** называют «часами жизни» или «волнами жизни». Они развертываются по типу синусоиды.

Основные характеристики:

*период* (длина волны);  
*фаза* (смена состояний повышенной и пониженной работоспособности);  
*частота* (количество волн в единицу времени).

В амплитуде колебаний выделяются три зоны:

*норма;*  
*резервный оптимум* (зона экстремальных изменений);  
*патология.*

*Ритмы физической активности* связаны с работоспособностью организма и делятся на три группы:

*Рабочий ритм.*

*Ритм жизнедеятельности.*

*Ритм индивидуального развития.*

*Рабочие ритмы* (инфроритмы) – функциональные изменения в организме по ходу работы. Они обусловлены внутренней средой организма (уровнем функциональной подготовленности). Длятся от доли секунды до нескольких часов.

*Ритмы жизнедеятельности* (циркадные ритмы) обусловлены внешней средой. Циркадные ритмы обусловлены геофизическими и социальными условиями жизни. Двигательная деятельность развертывается в пределах этих ритмов.

Различают:

суточные ритмы (вращение земли вокруг солнца. У человека 100 физиологических функций с суточным ритмом);

недельные ритмы;

месячные ритмы или лунные (связанные с изменениями фаз Луны);

годовые ритмы (обусловлены вращением Земли вокруг Солнца);

многолетние ритмы (носят социально-обусловленный характер; пребывание в яслях, детском саду, школе, в ВУЗе, в армии и т.д.);

Олимпийские циклы – четыре года.

Знание ритмов двигательной активности позволяет давать: правильную оценку функционального состояния спортсменов; оптимально выделять используемые средства; достигать высокого эффекта двигательных действий.

*Суточный ритм.* У человека в течение суток наблюдается две волны: повышенной работоспособности 9 – 12 и 15 – 18 часов.

Самый низкий уровень работоспособности сердечной мышцы в 4 часа утра и в 21 час вечера.

Условно различают 1\5 человечества работают лучше утром, чем вечером, их называют «жаворонки»;

1\3 человечества, лучше вечером, чем утром – «совы»;

1\2 человечества-«голуби», одинаково работают и утром и вечером.

На перестройку суточного ритма требуется до трёх недель.

*Недельный ритм* связан с социальными условиями. Рабочая неделя рассчитана на оптимальный ритм труда. В спорте, в зависимости от периода тренировки (амплитуда ритма), используют микроциклы длительностью от 3 – 4 до 12 – 18 дней. Общая структура в первой половине цикла интенсивные, во второй – объёмные нагрузки.

*Месячные ритмы* (около 30 дней) связаны с изменениями фаз Луны (Новолуние, полнолуние). Это один из самых древних ритмов. Живут по лунному календарю манящий краб, рифовая цапля – Австралия. У человека эта связь утеряна, но ритм остался.

Выделяют:

23-дневный ритм – физический;

28-дневный ритм Эмоциональный;

33-дневный – интеллектуальной активности. Имеются критические точки перехода от фазы к фазе, а также совпадение и расхождение акрофаз физической, эмоциональной и интеллектуальной активности.

Кумулятивные состояния повышенной работоспособности проявляются в годовом цикле 1 – 2 раза.

*Годичный ритм.* Выделяет сезонные колебания работоспособности (активность). У мужчин более повышенная активность в весенне-летние месяцы, у женщин в летне-осенние месяцы, а также периодически изменения её динамики, связанные с днём рождения.

В спорте необходимость изменения годового ритма обусловлена управлением динамикой «спортивной формы» (спортивной работоспособности). Используются однофазный и двухфазный циклы тренировки.

При однофазном цикле уровень работоспособности (спортивный результат) можно поднять на 2 – 2,5 % в год, при двухфазном – на 3 – 3,5 % (тяжёлая атлетика).

*Многолетние ритмы.* Носят социально обусловленный характер. Оказывают влияние на длину всех циркадных ритмов. Некоторые из биоритмов связывают с циклом солнечной активности.

В спорте наблюдаются 2 – 3-летние и 7 – 9-летние ритмы изменения темпов прироста спортивных результатов с последующим восстановлением.

*Ритмы индивидуального развития* (генетические) в основном многолетние. Они определяют возрастную динамику морфо-и системогенеза человека:

от 9-месячного цикла внутриутробного развития до почти 100-летнего цикла постэмбрионального развития.

Допускают значительную разность фаз (недоношенный ребёнок, **акселераты**, долгожители и маложители).

Имеются различия по полу – женщины развиваются быстрее, но живут дольше в среднем на 5 – 9 лет; женские мировые рекорды отстают от мужских на 15 – 18 лет.

**Периоды развития** трактуются субъективно, а их границы определяются приблизительно (детство, отрочество, юность и т.д.).

Выделяют «критические (**сенситивные**) периоды развития физических качеств ( 6 – 9 лет – координация, 11 – 13 лет – быстрота, 16 – 17 лет – сила) и ступени оперативно-технического освоения жизненных форм двигательной деятельности (сидеть, стоять, ходить, прыгать плавать и т.д.)