

## Лекция-4 (2ч.)

### Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

#### План:

1. Сущность и строение физической культуры.
2. Функции физической культуры.
3. Формы физической культуры.

#### (1)

Различают три основных подхода к определению культуры:

- аксиомологический;
- деятельностный;
- субстанциональный (сущностный).

Под «культурой» понимают:

- совокупность ценностей накопленных обществом;
- деятельность по созданию и распространению среди населения имеющихся ценностей;
- уровень развития способностей людей на данном этапе исторического развития.

Культура это все то, что создано человеком для развития его способностей.

Выделяют три формы существования культуры:

1. Культура условий - это все то, что накоплено обществом;
2. Культура деятельности;
3. Культура личности (уровень развития способностей людей).

Физическая культура (ФК) – органическая часть культуры общества связанная с активной двигательной деятельностью.

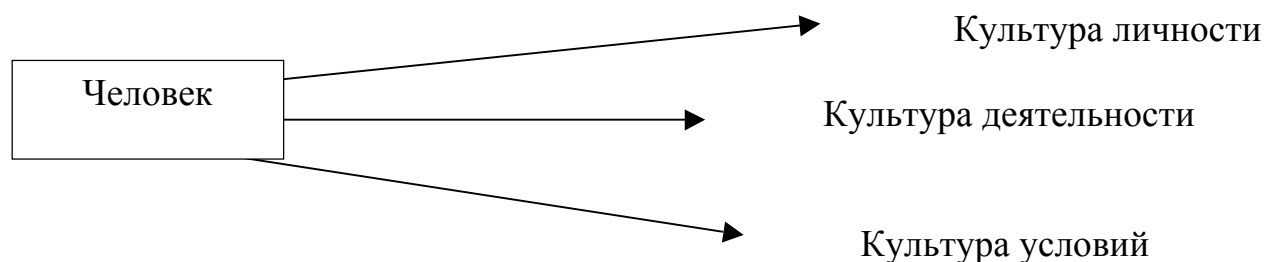
Отличие: в каждой отрасли культуры есть наличие своей науки, наличие институтов управления, исполнения и контроля.

Физическая культура - это область которая удовлетворяет потребности общества по созданию физической готовности людей к различным видам деятельности.

Выделяют две стороны физической культуры:

1-я Функционально-обеспечивающая совокупность материально-духовных ценностей и активная деятельность людей по распространению этих ценностей.

2-я Достигнутый уровень способностей людей.



Культура условий:

1. Материально-техническое оснащение.
2. Теоретико-методическое обеспечение (система знаний)
3. Исторически сложившаяся система средств:

- гимнастика;
- спорт;
- спортивные игры;
- туризм.

Социальные условия распространения культуры двигательной деятельности:

- Социальные и экономические условия жизни;
- Сложившаяся система физического воспитания в стране.

Культура деятельности по освоению и распространению накопленных ценностей физического совершенства среди населения и дальнейшее её развитие – включает:

1. Двигательную деятельность занимающихся.
2. Деятельность специалистов управляющих и оптимизирующих деятельность занимающихся.
3. Деятельность лиц осуществляющих организационное, научное и врачебное обеспечение.

Культура личности – достигнутый уровень физических способностей людей – включает:

1. Уровень физической подготовленности.
2. Фонд двигательных умений и навыков.
3. Уровень физического развития
4. Уровень здоровья
5. Уровень внедрения ФК в жизнь общества (определяет грамотность населения в области ФК).

Физическая культура – это историческая совокупность условий, средств, способов и результатов развития людей.

## (2)

Функции ФК – это объективные, присущие ей свойства воздействия на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определённые потребности и свойства личности и общества.

Функции ФК делятся:

- специфические функции (присущие только ФК);
- общекультурные функции присущие ФК другим отраслям.

Специфические функции:

- специально-образовательные по формированию двигательных умений и навыков;
- прикладные функции – воспитание профессионально важных физических качеств и формирование прикладных навыков;
- спортивная функция – формирование спортивных результатов.

- Рекреативная функция – поддержание достигнутого уровня физической подготовки и здоровья за счёт физических упражнений;
- Реабилитационная функция – восстановление нарушенных органов и функций человека.

#### Общекультурные функции ФК:

- социальные функции – приобретение социального статуса;
- интегративная функция – формирование коллективов (спортивных команд, спортивных обществ, клубов и т.д.);
- коммуникативная функция – формирование навыков общения людей;
- воспитательная функция – формирование личности;
- зрелищная функция – удовлетворение потребности зрителя.
- семейно-бытовая функция
- престижная функция (состязательность).

#### Политические функции ФК:

- международное сотрудничество;
- агитационно-пропагандистская функция (пропаганда своего политического строя и государственного устройства через выступления выдающихся спортсменов, а также суждение о генотипе государства);
- функции отвлекающие от антисоциальных и антиобщественных поступков;
- управленческая функция;
- военно-прикладная функция;
- классовая функция (интересы слоёв населения);
- мировоззренческая;
- научная;
- идейно-политическая;
- нравственная;
- правовая;
- религиозная.

#### Духовная функция ФК:

- познание закономерностей двигательной деятельности;
- гедонистическая функция – получение удовлетворения;
- катарсическая функция – снятие стресса;
- эстетическая функция – формирование нравственно-эстетического поведения личности;
- творческая - способность принимать решения в экстремальной ситуации;
- информационная – передача опыта ФК;
- нормативно-оценочная – нормирование нагрузки и оценка деятельности.

#### Социально-образовательные функции (использование ФК в образовании):

- развивающая функция сдвига в системах организма);

- прикладные (специальная подготовка к труду);
- спортивные функции (результат);
- рекреативные функции (повышение дееспособности);
- реабилитационные функции (восстановление утраченных функций организма).

### (3)

Формы физической культуры это виды и разновидности физической культуры.

Виды – это крупные сочетания элементов ФК

Разновидности – это менее крупные формы ФК (военно-прикладная).

В зависимости от цели использования ФК можно определить её основные направления;

- общеподготовительное (оздоровительное) направление;
- специализированное (спортивное, лечебное, профессионально-прикладное) направление.

Основные формы физической культуры:

1. Базовая ФК;
2. Спорт;
3. Профессионально-прикладная ФК;
4. Оздоровительно-реабилитационная ФК;
5. Фоновая ФК.

Базовая ФК. Цель – формирование основного фонда двигательных умений и навыков, физических качеств (способностей). Основной вид – ОФП  
Разновидность – школьная ФК.

Спорт. Цель – достижение высокого результата в принятых критериях времени, расстояния, веса, в баллах и т.д. разновидности; массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный)

Профессионально-прикладная ФК – создает предпосылки для успешного освоения специальности. Развитие профессиональных способностей. Её разновидности: собственно профессиональная и военно-прикладная подготовка. Формы: организация на производстве вводной гимнастики, физкультпауза, физкультминутки, реабилитационные упражнения, в армии – физическая подготовка.

Оздоровительно-реабилитационная ФК. Использование физических упражнений как средств снятия патологии, восстановления работоспособности (ЛФК). Разновидность: спортивно-реабилитационная ФК – средств восстановления временного снижения работоспособности.

Фоновая ФК. Разновидности: гигиеническая, кондиционная тренировка. Формы: утренняя гимнастика, прогулки и игры в режиме дня, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения, группы ОФП, клубы по интересам, и т.п. Компонент здорового образа жизни.

Театрализованные формы ФК:

- физкультурные парады;
- праздники;

- показательные выступления;
- произведения живописи, графики, архитектуры.

В концепции развития «Физической культуры» в России определено:

1. Формирование потребностей людей в физическом совершенствовании с раннего возраста.
2. Повышение эффективности занятий физической культурой.
3. Совершенствование управления физическим воспитанием.
4. Развитие материальной базы.
5. Содействие развитию науки.
6. Улучшение пропаганды «Физической культуры».

Особенности физической культуры в новых условиях хозяйствования:

- расширение сферы платных услуг;
- введение новых форм организации физического воспитания;
- стимулирование спортсменов и специалистов;
- увеличение финансирования ФКиС.

#### Использование литературных источников

1. Асанова, И. М. Организация культурно-досуговой деятельности. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - 3
2. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Вторая младшая группа. - Волгоград : Учитель, 2013. - 45 с.
3. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Подготовительная группа. - Волгоград : Учитель Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Старшая группа. - Волгоград : Учитель, 2012. - 59 с. - 46.00., 2012. - 67 с.
4. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 526 с.: ил. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521.
5. Бордовская, Н. Педагогика. - СПб. : Питер, 2011. - 299 с.
6. Вайссман, Джерри. Блестящая презентация. Как завоевать аудиторию : [пер. с англ.] / Джерри Вайссман. - Обновл. и доп. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 285 с. - ISBN 978-0137144174. - ISBN 978-5-459-00336-9.
7. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов / [Т. П. Абдулова и др.]; под ред. Т. Д. Марцинковской. - М. : Академия, 2011. - 330 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-6685-1
8. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.1. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 366 с.
9. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.2. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 343 с.
10. Ворович, И.И. Функциональный анализ. - М. : Вузовская книга, 2011.

- 316 с.

11. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей. - М. : Юрайт, 2013. - 479 с.

12. Гончарова, О. В. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 255 с.

13. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.

14. Ежова, Наталья Николаевна. Научись общаться! Коммуникативные тренинги : [избавление от вечных проблем в общении; способность общаться с "проблемными" клиентами; возможность устроиться на престижную работу; умение выгодно подавать себя] / Н. Н. Ежова. - Изд. 8-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 250 с.

15. Ефанова, З. А. Комплексные занятия. - Волгоград : Учитель, 2012. - 247 с.

16. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре. - М. : Академия, 2013. - 255 с.

17. Захарова, И. Г. Информационные технологии в управлении. - М. : Академия, 2012. - 191 с.

18. Иванченко, Валентина Николаевна. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 341 с. - (Сердце отдаю детям). - Автор на обложке не указан. - Библиогр. : с. 337.

19. Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб. : Питер, 2012. - 351 с.

20. Кафидов, Валерий Викторович. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие для бакалавров и специалистов / В. В. Кафидов. - СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 202 с. - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 201-202

21. Кобышева, Н. М. Технология. - Смоленск : Ассоциация XXI век, 2012. - 121 с.

22. Краснова, С.А. Основы математического анализа. - М. : РГГУ, 2010. - 558 с

23. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология. - М. : Владос, 2012. - 214 с

24. Кузин, Ф. А. Диссертация. - М. : Ось-89, 2011. - 447 с

25. Кузнецова, Светлана Викторовна. Комплексы творческих заданий для развития одаренности ребенка / С. В. Кузнецова, Е. Б. Рудакова, Е. А. Терских. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 220 с. : ил. - (Мир вашего ребенка). - Библиогр. : с. 213-217.

26. Леонович, Евгений Николаевич. Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии : учебное пособие по эффективному сотрудничеству студента и преподавателя в ходе написания курсовой и дипломной работ / Е. Н. Леонович, Н. В. Микляева. - М. : Форум, 2012. - 183 с. - (Высшее образование). - Библиогр. : с.

27. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред С. Н. Попова. - 8-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 413 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

28. Лутцева, Е. А. Технология. - М.: Вентана-Граф, 2012. - 74 с.
29. Маличенко, Ирина Петровна. Общая теория статистики : практикум с решением типовых задач / И. П. Маличенко, О. Е. Лугинин. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 282 с.
30. Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 158 с.
31. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 203 с.
32. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология. - М. : Юрайт, 2013. - 460 с.
33. Осеннева, М. С. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 265 с.
34. Сафронова, В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование. - М. : Академия, 2011. - 235 с.
35. Статистика. - М.: Юрайт, 2012.
36. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 271 с.
37. Теория обучения. - М. : Академия, 2010. - 335 с
38. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М. : Академия, 2012.
39. Чашкин, Юрий Романович. Математическая статистика. Анализ и обработка данных : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Р. Чашкин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2010.
40. Ширяев, Анатолий Григорьевич. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М. : Академия, 2007. - 235 с.
41. Щедрова, Е. А. Развитие одаренных детей. - Волгоград : Учитель, 2010. - 71 с.