

## Лекция № 1.

**Тема: «Физическая культура в  
общекультурной и профессиональной  
подготовке студентов».**

Лектор: Грабский В.В.  
К.п.н., доцент кафедры Т и ПУ ПФ  
РАНХ и ГС, член-корреспондент  
Международной (Пражской)  
академии бизнеса и дипломатии,  
член - корреспондент академии  
акмеологии при РАНХ и ГС

## Учебные вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательные основы ФК и С в РФ.
3. Компоненты (основные элементы) физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, спорт.
4. ФК как учебная дисциплина ВО и целостного развития личности.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре



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

ФК и С удовлетворяет социальные

1. общении,
2. играх,
3. развлечениях (досуг),
4. самовыражения личности - через социально активную полезную деятельность.



# Цели и задачи физической культуры.

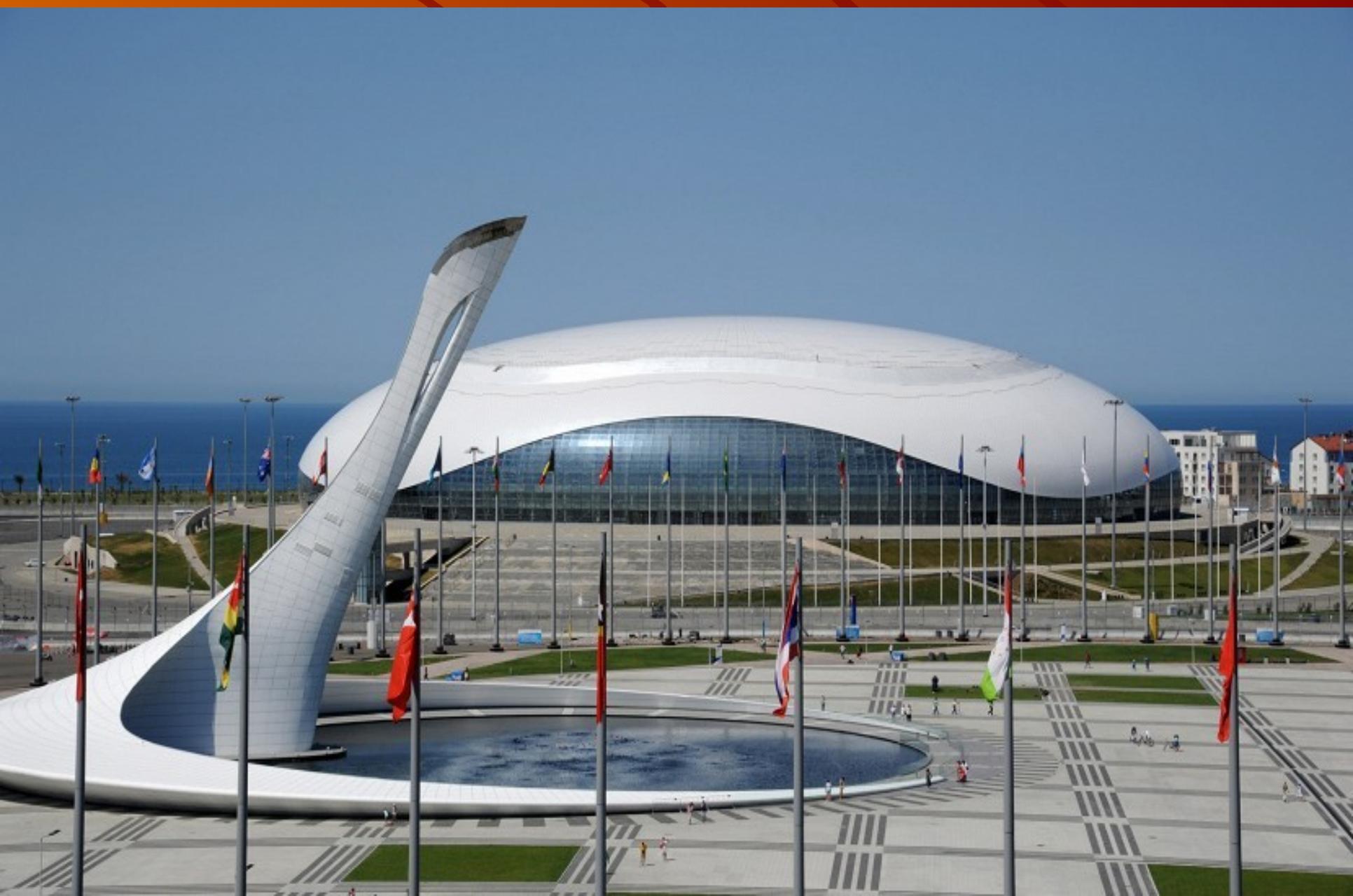
**Цель физической культуры - формирование высокого уровня физических и духовных качеств личности студента а также достижения им высоких спортивных результатов.**

## Задачи:

- оздоровительная;
- образовательная;
- воспитательная.

## Ценности ФК и С:

# Здание центрального стадиона в г. Сочи



# Ледовый дворец в г. Сочи - 2014



# Керлингговый центр в г. Сочи



# Трасса формулы-1 в г. Сочи



# Макет олимпийских объектов в г. Сочи



# Роза Хутор в г. Сочи – настоящая Швейцария России



# Биатлонный комплекс Лаура в г. Сочи



Духовные ценности ФК: 1) правила соревнований; 2) олимпийская символика; 3) культура общения между спортсменами, тренерами, судьями и т.д.



парусный спорт



синхронное плавание



плавание



прыжки в воду



водное поло



спортивная гимнастика



каноез



тяжелая атлетика



бейсбол



стрельба из лука



дзюдо



борьба



стрельба



бокс



футбол



баскетбол



настольный теннис



таэквондо



конкур



триатлон



современное пятиборье



фехтование



батут



волейбол



пляжный волейбол



бадминтон



софтбол



велосипед



теннис



ручной мяч



хоккей на траве



художественная гимнастика



легкая атлетика



каноез слалом



гребля

## Ценности физической культуры:

1. Материальные: спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение.
2. Духовные: информация, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др.
3. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).
4. Личностные ценности студента: здоровье, бодрое настроение и хорошее самочувствие, ЗОЖ, высокая работоспособность и т.д.

# *Современное состояние ФК и С:*

*ФК и С – это особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.*

## *Значение их:*

*в социальной жизни; в системе образования, воспитания; в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура имеет:*

*воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения как:*



*Физкультурное движение* - *это совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры (Олимпиады; Первенства и ЧМ, Европы и т.д.).*

## 2. Законодательные основы ФК и С в РФ.

- ◆ 1. Конституция РФ (ст.41, п.2)
- ◆ 2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действ. ред., 2016)
- ◆ 3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (действ. ред., 2016)
- ◆ Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30)
- ◆ Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)



### 3. Компоненты (основные элементы) физической культуры.

**1) Физическое воспитание** – (основа физической подготовленности людей) — это приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.

#### Элементы физ. воспитания:

1. «школа» движений – т.е. первые шаги в жизни и т.д.;
2. система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях;
3. система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.).
4. при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей;
5. «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.).

2) Физическое развитие — это 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.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития.

3. Спорт — это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Это огромный и созидательный труд: 1) спортсменов; 2) тренеров; 3) медицинского и в целом всего - 4) обеспечивающего персонала.



# Основные средства физической культуры:

1. физические упражнения – основные средства физической культуры!!!
2. естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие),
3. гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).



## 4. ФК как учебная дисциплина ВО и целостного развития личности.

Требования государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС-3+), бакалавр должен (ОК-8):

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и ЗОЖ;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

# Разделы учебной программы в вузе:

- Теоретический (специальные знания);
- Практический (учебно-тренировочные и методико-практические занятия);
- Контрольный (оперативный, текущий контроль, итоговая аттестация).

# Общие зачетные требования

- ❖ Знание соответствующего теоретического раздела (не ниже «удовлетворительно»);
- ❖ Выполнение тестов для оценки физической подготовленности;
- ❖ Регулярность занятий (пропуск не более 1 занятия в семестре);
- ❖ Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физической культуры (бонусы).

## Обязательные тесты определения физической подготовленности

Тест	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а   в   о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Бег – 100м (сек.)</b>	<b>15.7</b>	<b>16.0</b>	<b>17.0</b>	<b>17.9</b>	<b>18.7</b>	<b>13.2</b>	<b>13.8</b>	<b>14.0</b>	<b>14.3</b>	<b>14.6</b>
<b>Поднимание и опускание туловища из положения лежа</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>					
<b>Подтягивание на перекладине (кол.раз)</b>										
<b>вес до 85кг</b>						<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>вес более 85 кг</b>						<b>12</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Бег 2000 м (мин.,с.)</b>										
<b>вес до 70 кг</b>	<b>10.15</b>	<b>10.50</b>	<b>11.20</b>	<b>11.50</b>	<b>12.15</b>					
<b>вес более 70 кг</b>	<b>10.35</b>	<b>11.20</b>	<b>11.55</b>	<b>12.40</b>	<b>13.15</b>					
<b>Бег 3000 м (мин.,с.)</b>										
<b>вес до 85 кг</b>						<b>12.00</b>	<b>12.35</b>	<b>13.10</b>	<b>13.50</b>	<b>14.30</b>
<b>вес более 85 кг</b>						<b>12.30</b>	<b>13.10</b>	<b>13.50</b>	<b>14.40</b>	<b>15.30</b>

## Основные формы проявления ФК и С:

1. в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям,
2. в образе жизни и профессиональной деятельности
3. в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.
4. как интегральное качество личности,
5. как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности,
6. как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста
7. как цель саморазвития и самосовершенствования.
8. *свободное, сознательное самоопределение личности*, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает и осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

# Физическая культура студента

Мотивационно-ценностный компонент ФК и С – это активное положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированная потребность\_в\_ней, система 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 и физическое совершенствование.



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:

1. сравнительного познания себя (чего я стою в жизни?);
2. прогностическая (что я могу?);
3. регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, и иметь душевный комфорт).



Студент ставит перед собой цели определенной трудности - т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям.

Если уровень притязаний:

- 1) Занижен - то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании;
- 2) 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. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

**Потребности** в ФК и С — главная побудительная,

направляющая и регулирующая сила поведения личности:

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

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

Результатами деятельности в физической культуре является:

1. физическая подготовленность
2. степень совершенства двигательных умений и навыков,
3. высокий уровень развития жизненных сил,
4. спортивные достижения,
5. нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.





## 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре

### Мотивы:

1. связанные со стремлением занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
2. дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
3. долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
4. соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
5. подражания, 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;
6. спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
7. процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
8. игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
9. комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.



## Интересы.

- это отражение избирательного отношения человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок - преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость.

### Структура интереса:

1. эмоциональный компонент,
2. познавательный и
3. поведенческий компоненты.

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

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

*Если же 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:

1. активно-положительное,
2. пассивно-положительное,
3. индифферентное,
4. пассивно-отрицательное
5. активно-отрицательное отношения.



## Эмоции

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

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

Эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить:

1. настроения (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния);
2. страсть (быстро возникающее, стойкое и сильное чувство, например к спорту);
3. 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.

# Литература

## Основная:

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата[Электронный ресурс] /А.Б. Муллер,  

- Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2016. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

