

## Заочная форма обучения

Группа БУ 2/1

Дисциплина - «Физическая культура»

02.12.2025

Вид занятия:

лекция

Тема занятия:

Физическая культура как часть культуры общества

Цели занятия:

-

дидактическая

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья

-

воспитательная

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является её органической частью.

Началом развития физической культуры является первобытный строй, когда удача на охоте зависела всецело от физических возможностей человека. Любые трудовые навыки предполагают физические усилия. В процессе труда при помощи многократных тренировок удаётся в совершенстве овладеть тем или иным видом трудовой деятельности. В эпоху античных цивилизаций физическая культура выделяется в особый вид, называемый состязаниями. Они становятся очень популярными, особенно в Греции. В обществе начинает вырабатываться эталон физической красоты, совершенства человеческого тела. В эпоху феодализма физическая культура носила военно-прикладной характер и продолжала развиваться (рыцарские турниры, крестовые походы и т.д.). В наше время физическая культура стала носить наиболее актуальный характер в связи с научно-техническим прогрессом. Человек вынужден вести малоподвижный образ жизни, который ограничивает его нормальную физиологическую потребность в нагрузке на внутренние и внешние мышцы, что приводит к ряду различных

заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, обменной и костной систем, ухудшению мозгового кровообращения, памяти и т.д. Она [физическая культура] оказывает огромное значение на воспитание человека как личности, на становление его нравственного самосознания; концентрацию воли, выработку мировоззрения и осознания отношения к жизни, в том числе и к своему здоровью.

Физическая культура состоит из трёх взаимосвязанных частей: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация.

Физическое воспитание – это культура приобщения человека с малолетства к физической культуре, спорту путём стремления самого человека к работе над собой; над своей волей и телом, к внутренней самодисциплине и организации.

Спорт – профессиональный вид деятельности, область, которой устанавливает пределы возможностей человеческого организма.

Физическая рекреация – это прикладной, медицинский профиль физической культуры, направленный на восстановление нормальной жизнедеятельности организма.

Физическую культуру можно рассматривать как часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

### **1.1. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА**

Польза, которую человек приносит обществу, в конечном счете, зависит от степени развития его личности и творческой активности. Именно поэтому среди других средств активного воздействия на личность многие правительства всегда придавали особое значение физической культуре.

Труд как особая форма жизни, составляющая исключительное достояние человека, тесно связан с физическим развитием. Производство – основа всякой человеческой практики. Развивая производство, т.е. трудясь, человек одновременно совершенствует свою личность. Труд свободного человека является в известной мере средством его духовного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Физические упражнения во всём бесконечном разнообразии их видов, форм и методов являются единственным средством устранения дисгармонии, ликвидации «провала», который образуется в двигательной деятельности человека.

Технический прогресс выдвигает проблему надёжности человека в системе производства. Уже сейчас некоторые виды деятельности предъявляют к человеку повышенные требования. Возникает проблема и необходимость специального отбора, а затем и специальной физической подготовки людей к определённому виду деятельности. Кроме того, расширяется круг профессий, где предъявляются исключительно высокие требования к точности движений, внимательности, координации и быстроте реакции.

Надёжность человека в процессе производства предполагает безупречность здоровья, высокую степень развития его физических качеств и двигательных навыков, способностей организма противостоять неблагоприятным

производственным условиям. Кроме того, надёжность человека на производстве требует и наиболее полного соответствия его качеств (физических, психических, личностных) характеру избранного вида деятельности. Эти качества могут быть природными, развитыми в процессе обучения, но могут быть специально воспитаны во время подготовки к определённой деятельности.

Проблему гиподинамии в обществе, вследствие научно-технического прогресса, можно решить только с помощью физической культуры и спорта.

1. Значение физической культуры изменялось на протяжении веков (прикладное, военно-прикладное, военный характер), входила в системы воспитания личности.
2. В настоящее время роль и значение физической культуры – подготовить человека, личность к труду, жизни, творчеству в современном обществе.
3. Устранить проблему гиподинамии.
4. Увеличить надёжность человека в производственной деятельности.

## **1.2. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Принцип равновесия, гармонии (пример, Земля – Солнце).

В организме человека всё прекрасно сбалансировано. Нам необходим вполне определённый объём физической нагрузки, определённое количество разнообразных питательных веществ, определённое время сна и отдыха. Если человек получает слишком много нагрузки, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, и расстраиваются функции. Если нет равновесия – нет здоровья и благополучия.

Чтобы было здоровье и благополучие, нужны определённые потребности.

1. Аэробная физическая нагрузка. Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Такая физическая нагрузка предъявляет организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате происходит благоприятные изменения в его органах, функциональных системах. Увеличивается общий кровоток, который осуществляет одну из основных функций – транспорт кислорода.

2. Рациональное питание, т.е. правильно сбалансированное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, которые являются источником энергии для всех процессов жизнедеятельности. Потребность в пище возрастает прямо пропорционально затраченной энергии. При недостаточном питании организм начинает использовать свои ресурсы и, в конечном счёте, истощается. Поэтому питание должно быть полноценным и рациональным.

3. Эмоциональная гармония. В современном обществе увеличивается количество проблемных и стрессовых ситуаций, и человеку необходимо найти способ сохранения духовного равновесия. В этом ему помогает полноценный сон, активный отдых и здоровый образ жизни.

Здоровье – отсутствие болезни (старое определение). По ВОЗ (1940 г.), здоровье – это не просто отсутствие болезни, а состояние человека, отражающее

его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье – это состояние полного благополучия человека. Оно определяется наследственностью, образом жизни, состоянием здравоохранения и окружающей среды. Достижение благополучия – непрерывный процесс, который подразумевает определённую жизненную позицию и поведение. Благополучие способствует более полной реализации наших потенциальных возможностей.

### **1.3. ПОНЯТИЯ И ДИСЦИПЛИНЫ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧАЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Физическая культура – часть культуры, основным содержанием которой является двигательная активность, базирующаяся на материальных и духовных ценностях и направленная на всестороннее гармоничное развитие личности.

Физическое воспитание – целенаправленный педагогический процесс, освоение и совершенствование жизненно важных умений и навыков, совершенствования физических качеств и способностей.

Физические упражнения – специально подобранные двигательные действия, проводимые для решения задач физического воспитания.

Физическое совершенство – исторически сложившийся идеал человеческого тела, его качеств и способностей.

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на организм человека.

Принципы обучения – это правила практической учебной работы. Выделяют: 1) принцип наглядности, 2) принцип систематичности и последовательности, 3) принцип постепенности, 4) принцип индивидуализации, 5) принцип сознательности и активности.

Методы обучения – это те принципы, с помощью которых осуществляется обучение. Выделяют словесные и наглядные методы.

1. словесные – рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение;
2. наглядные – демонстрация, показ, схемы.

#### Структура разучивания игровых приёмов:

1. Общее ознакомление с приёмом игры;
2. Разучивание приёмов в упражнениях, специально созданных условиях;
3. Разучивание приёма в усложнённых условиях;
4. Совершенствование приёма в игре.

#### Основные средства обучения и тренировки:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Подготовительные упражнения;
3. Подводящие упражнения;
4. Основные упражнения.

## Содержание обучения и тренировки:

1. Физическая подготовка (ОФП, специальная физическая подготовка);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка;
4. Психологическая подготовка;
5. Теоретическая подготовка.

Физическая культура как предмет не является обособленной дисциплиной, она взаимодействует с другими научными дисциплинами, такими как:

1. Анатомия (anatomē – рассечение) – наука о строении организма. Без этой информации мы не смогли бы так точно планировать и рационально выполнять движения.

2. Психология (psychē – душа, logos – наука) – наука, изучающая процессы и закономерности психической деятельности, а также совокупность психических процессов, сопровождающих какой-либо вид деятельности. Без этой информации мы не могли бы предвидеть реакцию человека в процессе занятий физической культуры и подготовки в спорте.

3. Биомеханика (bios – жизнь, mēchanikē – орудие, машина) – раздел биофизики, изучающий механические свойства живых тканей, органов и организма в целом, а также происходящие в них механические явления (при движении, дыхании, кровообращении и т.д.).

4. Физиология (physis – природа, logos – наука) – наука о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, клеток, органов, функциональных систем.

5. Гигиена (hygieinos – целебный, приносящий здоровье) – область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования.

6. Спортивная медицина – раздел медицины, наблюдающая, контролирующая и способствующая развитию физической культуры и спорта.

## **1.4. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ**

В двигательной деятельности человека важную роль играют физические качества – сила, быстрота (скорость), ловкость (координационные способности), выносливость, а также гибкость. При этом физические качества всегда проявляются совместно, во взаимной связи. Это объясняется тем, что организм человека отличается внутренним единством, безусловным взаимодействием его функций.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Примеры проявления собственных сил способностей: поднимание штанги, подтягивание, лазанье по канату, толкание ядра и др. В физическом воспитании для развития

качества «сила» применяются упражнения с предметами различного веса (набивные мячи, гантели, мешки с песком, гири, штанги), упражнения с преодолением сопротивления партнёра, упражнения с упругими предметами (резина, эспандер), упражнения в висах и упорах, метание и толкание мячей.

Быстрота – это способность человека выполнять движения с возможно большой скоростью. Можно различать быстроту движений (бег – спринт) и быстроту двигательной реакции (старт в беге, плавании, игре и т. д.). Для развития быстроты применяют упражнения в быстром темпе, старты, спринт, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий. Продолжительность упражнений до 20 – 30 секунд.

Ловкость – это способность координировать движения, овладевать новыми, уметь быстро переключаться с одних движений на другие в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Ловкость зависит от двигательного опыта (багажа упражнений). Наиболее ярко проявляется при выполнении сложных гимнастических упражнений (на снарядах, акробатике, вольные), в спортивных играх, прыжках в воду, на лыжах, фигурном катании, прыжках в высоту. Для развития применяются любые упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, усложнённых условиях, либо представляют элементы новизны и координационной трудности.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при какой-либо двигательной деятельности. Различают общую и специальную (скоростная, силовая, скоростно-силовая) выносливости.

Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу средней мощности и противостоять утомляемости (бег на средние дистанции, плавание, велоспорт, баскетбол).

Скоростная выносливость – способность противостоять утомляемости при субмаксимальных по скорости нагрузках (бокс, борьба, спортивные игры).

Силовая выносливость – способность противостоять утомляемости при достаточно длинных нагрузках силового характера (борьба классическая, гимнастика).

Скоростно-силовая выносливость – способность выполнять достаточно длительное время упражнения силового характера с максимальной скоростью.

Средствами для развития выносливости служат различные физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые длительное время (ходьба, ходьба с бегом, бег, лыжи, коньки, гребля, плавание, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Гибкость – это свойство организма, характеризующее подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений. Выделяют активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счёт мышечных усилий. Пассивная гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой в результате воздействия внешней силы. Для воспитания гибкости применяют упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движения, упражнения у шведской стенки, прыжки, сгибания нижних конечностей к груди, наклоны вперёд, в стороны, назад.

Физические качества человека всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами. Проявление быстроты, силы, ловкости и выносливости требует соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека – одна из важных задач физического воспитания.

Физические качества развиваются в разном возрасте по-разному. Сила развивается быстро до 9 лет, особенно интенсивно – в 13 – 14 и 16 – 17 лет. Быстрота развивается быстро с 8 до 10 – 12 лет, а также в 15 – 17 лет. Выносливость – в 8 – 9, 14 – 15 и 16 – 17 лет. Гибкость же без постоянного развития с возрастом уменьшается.

### **1.7. ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

В разговорной речи и в официальных документах можно встретить такие термины и понятия, как «народные игры», «традиционные виды спорта», «народный спорт», «самобытные формы физических упражнений», «национальные виды спорта» и др. Даже специалисту трудно разобраться в этом многообразии близких по значению названий.

Чтобы облегчить понимание многообразия видов спорта, к традиционным видам спорта мы отнесли все виды спорта, включённые в олимпийскую программу летних и зимних игр, а к нетрадиционным – виды, не получившие место в Олимпийской программе, а также народные, национальные виды спорта (гонки на оленевых и собачьих упряжках, городки, гиревой спорт, различные национальные виды борьбы).

Традиционные виды спорта – виды спорта, которые десятилетиями постепенно отбирались в программу Олимпийских игр. В летних и зимних играх представлены виды спорта, которыми руководят международные федерации или союзы (лёгкой атлетики, академической гребли, бадминтона, бейсбола и софтбола, баскетбола, бобслея и тобoggана, хоккея на льду, санного спорта, лыжного спорта и др.). Для того чтобы претендовать на включение в Олимпийскую программу согласно Хартии (основным документом олимпиады) вид спорта должен быть широко распространён не менее чем в 75 странах, да притом ещё на четырёх из пяти континентах для мужчин и не менее чем в 40 странах на трёх континентах для женщин – это по летним видам спорта. А чтобы пробиться на зимние игры, вид спорта должен быть широко распространён в 25 странах на трёх из пяти континентах.

### **1.8 ИСТОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Предыстория физической культуры уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственно обеспечением условий существования. Какие же факторы побудили человека разработать комплексы физических упражнений, служащие формированию человека? Ответа на этот вопрос найти сразу нельзя. Существуют три гипотезы:

- теория игры в духе Шиллера;
- из теории магии (Рейнаком);
- из теории излишней энергии (Спенсер).

Этим трём теориям есть опровержение в науке: примитивный человек в условиях тяжелейшего процесса выживания вряд ли «играл бы ради игры», магия также была вторична, используя в образах уже существующие формы движений охоты, бега, борьбы и танцев; также противоречит инстинктам теория о выбросе энергии с помощью упражнений.

Возникновением физическая культура обязана осознанию человеком того, что он им стал не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого себя, своего тела, организма как главной производительной силы, т.е. в процессе труда (охоты) человек приобрёл жизненно необходимые умения и навыки.

Развитие человека мы можем отследить со 150 тыс. г. до н.э. Создание физической культуры как специфической сферы общественной деятельности произошло в более поздний период, 80 – 8 тыс. до н.э., оно обособлено от добывания пищи и труда, необходимого для существования человека.

На основе своих успехов и неудач, человек обнаружил, что одни действия ведут к успеху, а другие – к неудачам. Также пришло осознание того, что можно научиться нужным действиям. Овладение происходило путём наблюдения и копирования людей, птиц, животных. Темпы увеличились с появлением членораздельной речи, изобретением знаков и абстрактного мышления.

Открытие первобытным человеком термической обработки пищи и её заготовки впрок, заморозки зимой, позволило отделить процесс подготовки и передачи опыта, знаний от формы непосредственно охоты. Появились синтезированные формы бега на расстояние, прыжков, танцев и метательных движений.

На следующих этапах развития (эпоха мезолита и неолита, 8 – 3 тыс. до н.э.) – главным источником существования стало земледелие и животноводство (распад первобытнообщинного строя, возникновение патриархального родового общества). На первый план в развитии человека и его физических качеств вышли верховая езда, облавная охота верхом, борьба, поднятие тяжестей, к танцам и медитации, связанными с плодородием.

Итак, в развитии физической культуры первобытнообщинного строя дважды происходил качественный скачок.

1. В ходе первого – охота вызвала к жизни обособившуюся от процесса труда и совершенствующуюся систему движений, которая непрерывно изменилась, дополнялась, совершенствовалась.
2. В ходе второго (эпоха разложения первобытнообщинного строя) – возникли нормы подготовки и отбора, которые стали средствами общественного подчинения.

На протяжении веков физическая культура изменилась, дополнялась, совершенствовалась, но основы вросли в современные виды спорта:

1. Так за играми с мячом, тяжёлой атлетикой, толканием ядра и охотой стоят производственные процессы.

2. конный спорт, бег, прыжки, лыжи, коньки, соревнование судов – виды деятельности связаны с передвижением и преодолением препятствий.
3. плавание и авиа – движения, подмеченные в природе.
4. стрельба, метание, борьба, массовые выступления – отдельные боевые действия или их элементы.
5. лечебная гимнастика и массаж – опыт врачевания.

### **1.9. ПРОИСХОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР**

Появление первых примитивных игр и физических упражнений относится к раннему периоду первобытного общества. Есть несколько теорий происхождения игр и физических упражнений. Одни утверждали, что игра старше труда, другие – что труд создал самого человека. Именно в процессе и в результате труда и в первую очередь охоты человек приобрёл навыки и умения в беге, прыжках, метаниях, лазанье, развивал в себе физическую силу, выносливость, сообразительность, внимание. Охота и другие, жизненно важные занятия требовали внимательного сознательного к себе отношения, а также развитию многих умений и навыков.

Некоторые учёные считали, что после трудового дня человек испытывает физиологическую потребность разминать своё тело. С возникновением религиозных верований элементы физических упражнений связывались с религиозными обрядами (танцами, плясками, играми).

Существенное значение в происхождении тех или иных видов физических упражнений и игр имеют географическая среда и климатические условия, в которых жили первобытные люди (у народов Севера – лыжи, обитавшие по берегам водоёмов – плавание, гребля, а в зимнее время года – костяные коньки, кочевые племена приучались к верховой езде).

В процессе совершенствования появились новые физические упражнения и игры. В условиях родового строя физические упражнения и игры начали выделяться в самостоятельные виды человеческой деятельности.

Воспитание, как и труд, носило коллективный характер. Это облегчало людям ведение тяжёлой борьбы с природой за существование, ведение очаговых неурядиц заставляло заниматься военным воспитанием, которое основывалось на занятиях всевозможными физическими упражнениями.

Развитие производительных сил, связанное с разделением труда, появлением частной собственности, привело к разложению родового строя и образованию рабовладельческого строя.

### **ВЫВОД**

Для достижения целей физической культуры предусмотрено решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Необходимо помнить, что человек это несовершенное существо, его надо постоянно поддерживать, чтобы процесс эволюции не превратил человека из человека в обезьяну, а для достижения этого нужно развивать не только свою личность, но и поддерживать здоровье с помощью физических упражнений.