

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Оренбургский государственный университет

В.С. МЕЛЬНИКОВ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Допущено учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования.

Оренбург 2002

ББК 75 я 73

М 48

УДК 796(075.8)

Рецензенты

доктор педагогических наук, профессор С.С. Коровин

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

Мельников В.С.

М 48 Физическая культура: Учебное пособие. – Оренбург:  
ОГУ, 2002. – 114 с.

ISBN

Содержание настоящего учебного пособия раскрывает основные требования теоретического раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

Материал учебного пособия поможет в овладении знаний в области грамотной организации занятий по физической культуре, в организации здорового образа жизни, в понимании значения физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Раскрываются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки и психофизической готовности специалиста к трудовой деятельности.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

М 4201000000

ББК 75 я73

ISBN

© Мельников В.С., 2002

© ОГУ, 2002

## *Введение*

Дисциплина "Физическая культура" в высшем профессиональном образовании является обязательным базовым курсом в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Гуманитарная значимость физической культуры заключается в создании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие у студентов потребностей в физическом самосовершенствовании.

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Учебное пособие написано в соответствии с требованиями теоретического раздела программы по физической культуре для высших учебных заведений.

Цель данного учебного пособия - дать студентам теоретические основы физического воспитания, а также научить их умению грамотно организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, т.е. действовать формированию физической культуры личности.

При подготовке учебного пособия использованы различные источники, прежде всего учебники, изданные по данной дисциплине, а также труды ведущих ученых в области физического воспитания Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Н.Г. Озолина, Л.Н. Нифонтовой, В.И. Ильинича, В.М. Выдрина и др.

# 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

## 1.1 Основные понятия

**Физическая культура** – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

**Физическое воспитание** – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

**Спорт** – составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней в сочетании со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.

**Физическое совершенство** – это исторически обусловленное представление об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.

**Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.

**Физическая и функциональная подготовленность** – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других.

**Двигательная активность** – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма.

**Профессиональная направленность физического воспитания** – это использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечению высокой работоспособности человека.

## 1.2 Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

Физическая культура составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.

В самом содержании физической культуры можно с некоторой условностью выделить две основные стороны:

- во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечи-

вающая сторона физической культуры);

- во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека, физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако то, какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

Физическая культура – продукт развития определенных исторических условий.

Состояние и уровень развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий:

- географической среды;
- условий труда, быта, условий жизни и уровня развития производительных сил;
- экономических и социальных факторов.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- массовость;
- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- степень и характер использования СМИ в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

В истории человеческого общества не существовало времен, народов, которые не имели бы в самой элементарной форме физического воспитания.

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания была игра, игровые движения. Игра и физические упражнения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри государства и ве-