

Основные понятия

Физическая культура - специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в повседневной жизни людей.

Спорт - специфическая форма культуры, одна из сторон культурной деятельности общества: действенное средство и метод укрепления здоровья и повышения его уровня, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, повышения уровня общей культуры, расширение интернациональных связей, культурного сотрудничества, упрочнение мира и дружбы между народами. Спорт исторически сложился в форме соревновательной деятельности, системы состязаний и спортивной специальной подготовки к ним как способ сопоставления и совершенствования человека. Своими результатами спорт служит целям дальнейшего развития общества, более успешному осуществлению экономических и культурных задач. Всеобщий признак спорта - соревновательное начало. Они способствуют наиболее полному проявлению и развитию физических сил, воспитанию нравственных качеств. Внутреннюю сущность спорта как массового социального явления, специфическую форму его социального движения составляет система спортивных соревнований. Она представляет собой социально- обусловленную упорядоченность в планировании, организации и проведении спортивных соревнований на основе определенных принципов и прогрессивных традиций.

Физическое воспитание - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально - обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.) в единстве с другими видами воспитания. И при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическое воспитание - вечная категория. Оно существует со времени возникновения человеческого общества, и будет существовать в дальнейшем как одно из необходимых условий общественной производственной и жизни человека. Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка», которым пользуются тогда когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Последнее есть результат физподготовки, воплощенной в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности, либо способствующие ее освоению. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности (либо в некоторых из них).

Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и т.д.), избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза, оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида- личности.

Физическое развитие - процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни. Физическое развитие каждого человека зависит от условий жизни и воспитания; первостепенная роль здесь принадлежит труду и правильному физическому воспитанию с момента рождения человека.

Признаками, характеризующими физическое развитие, являются: вес (масса тела), рост, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др., а также, степень развития физических качеств, способностей и функциональных возможностей человека.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающей на долгие годы высокую работоспособность человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества. Главная функция физической культуры состоит в удовлетворении потребностей общества в физической подготовке людей к участию в производстве. С начальных этапов развития человеческого общества физические упражнения использовались как одно из активнейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятельности и имели значение в его приспособлении к постоянно усложнявшимся формам труда. В процессе физического воспитания обеспечивается соответствующий уровень здоровья членов общества, запас жизненно важных двигательных навыков и необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты и др., - что позволяет быстрее и лучше осваивать новые профессии, овладевать современной техникой, более интенсивно трудиться, повышать производительность труда.

Известно, что хорошо подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий разнообразными двигательными умениями и навыками, быстрее и успешнее освоит новую профессию, чем слабый, физически неподготовленный человек.

Велико значение физической культуры и спорта в профессионально-прикладной подготовке, с помощью которой развиваются физические качества и двигательные навыки, особенно значимые для определенной профессиональной деятельности. В обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, с помощью которых можно было бы готовить к производству физически развитых людей. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, правильное их использование в режиме обучения, способствуют умственной работоспособности студентов, совершенствования ряда необходимых им качеств - глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной, слуховой памяти, сенсорных реакций.

Физическая культура и спорт необходимы для всех людей, а не только для тех профессий, в которых нужна особая физическая сила или особые умственные усилия еще и потому, что современные условия жизни приводят к неуклонному снижению двигательной активности человека. Пониженная двигательная активность влечет за собой физическую расстройку человека, которая приводит к снижению умственной и физической работоспособности, сопротивляемости организма человека различного рода заболеваниям. В процессе занятиями физической культурой и спортом осуществляется умственное развитие обучающихся, которое имеет две стороны образовательную и воспитательную.

Образовательная сторона - связана с вооружением специальными знаниями, воспитательная - с развитием умственных качеств занимающихся, таких как восприятие, наблюдательность, память, внимание, уровень и устойчивость умственной работоспособности. На занятиях по физической культуре занимающиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, получают сведения о целесообразном использовании приобретенных навыков и умений в жизни и трудовой деятельности, усваивают правила закаливания организма, личной гигиены и т.д., что положительно влияет на их умственное развитие.

Систематические занятия физической культурой и спортом играют заметную роль в повышении умственной работоспособности. Освоение современных учебных программ, например, для студентов ВУЗов сопряжено со значительным нервно- психическим напряжением. Высокий уровень физической подготовки является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость умственной работоспособности в течение всего учебного года. Подмечено также, что такие показатели, как объемы внимания, памяти, количество мыслительных операций у недостаточно физически подготовленных студентов значительно снижаются.

Человек, занимающийся физической культурой и спортом, постоянно сталкивается с проявлением прекрасного. Под влиянием физических упражнений формы тела развиваются гармонично, движения и действия человека становятся более изящными, экономичными,

красивыми. Важно еще и то, что современные занятия физической культурой и спортом сопровождаются музыкой. Добиваясь физического совершенства, красоты движений, человек сам учится создавать прекрасное. Широко известно высказывание Гегеля о том, что греки преобразовывали себя в прекрасные формы, а затем объективно выражали их в произведениях искусства. Многие люди приобщаются к спорту не только потому, что они руководствуются определенными утилитарными целями, - укрепить здоровье, установить рекорды и т.д. В значительной степени их привлекает возможность получить эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений, грациозного до виртуозности владения своим телом. Основным показателем физического совершенства человека является его здоровье, т.е. такое состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение им всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях. Физическое состояние зависит от многих факторов, как естественных (наследственных, климатических условий и т.д.), так и от социально обусловленных (условия жизни, производственная практика и др.). Физическое развитие человека - социально управляемый процесс. В частности, с помощью соответствующим образом организованных мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального питания можно в широком диапазоне изменять показатели физического развития и функциональную физическую подготовленность организма, направленно совершенствовать регуляторные функции нервной системы, увеличивать функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Физические упражнения - улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, способствуют продлению жизни и творческой активности человека. При решении любых специальных задач физического воспитания обязательно должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. В соответствии с Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте руководство физическим воспитанием в высшей школе осуществляют государственные органы управления высшим образованием, управления высших учебных заведений министерств и ведомств. Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего срока обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общественных ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре с ориентацией на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, воспитание потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной классификации, а так же с учетом условий труда предстоящей профессиональной деятельности.