

# **Физическая культура – часть культуры человека и общества**

## **План лекции**

### **1. Физическая культура – системообразующая часть культуры**

- 1.1 ФК – междисциплинарная наука
- 1.2 История ФК
- 1.3 Цели и задачи ФК
- 1.4 Основы организации ФК в вузе

### **2. Физическая культура как социокультурный феномен**

- 2.1 Компоненты физической культуры
- 2.2 Гуманитарная значимость ФК
- 2.3 Ценностные ориентации и отношение студентов к ФК

### **3. Заключение**

**Докладчик:  
профессор А.М.Леонтьук**

# 1. Физическая культура – системообразующая часть культуры

## 1.1. ФК – междисциплинарная наука

При подходе к человеку как целому неделимому существу выделяют 3 блока дисциплин, изучающих его :

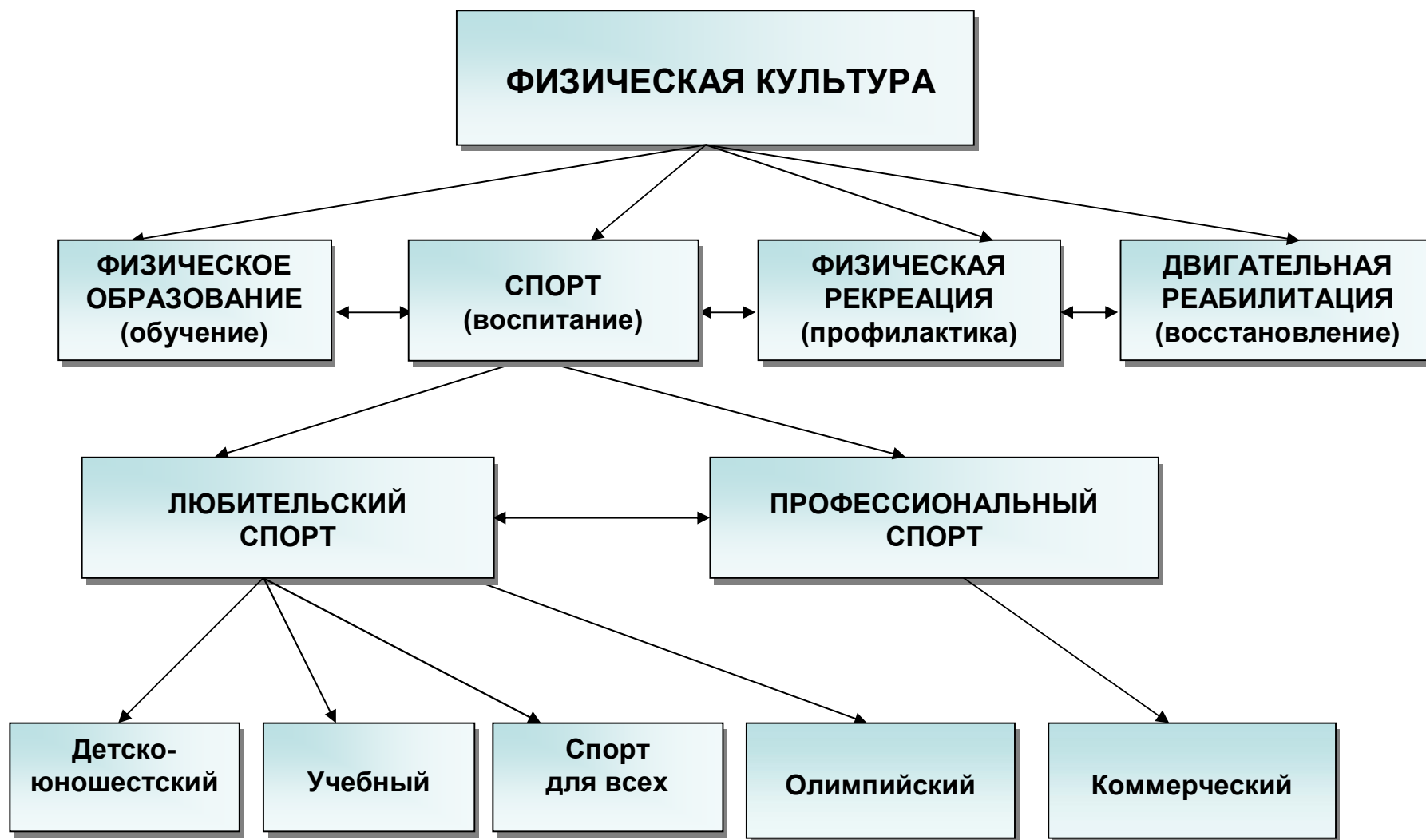
- 1) **естественнонаучные** или медико-биологические  
(телесность и организм): *анатомия, физиология, медицина*
- 2) **общественные** или социальные  
(групповая стратификация, формы, виды и динамика взаимоотношений между людьми, взаимоотношения людей с социальными институтами):  
*история, социология, экономика*
- 3) **гуманитарные** (духовный мир человека, общественное и личное сознание, процесс его формирования под влиянием окружающего мира): *философия, психология, педагогика*

- каждый из которых имеет свою точку зрения на данный феномен, использует свой понятийно-категориальный аппарат, свои методы исследования и интерпретирует получаемые результаты с позиций своей конкретной науки.

## Системный подход

- Парадигма современной науки, объединяющая элементарно-структурный анализ с функциональным и историческим дает возможность объективного определения такого сложного явления, каким является “Физическая культура”.
- Используя системный подход, двигаясь от рассмотрения целого к выявлению места и функций в нем каждого компонента, мы получаем возможность установить необходимость и достаточность всех его «слагаемых» для существования целого.
- Например, смысл отдельных единоборств в футболе может быть понятен, только при знании и понимании правил и принципов игры в целом.

Рис.1. Физическая культура как система



## 1.2. Краткая история ФК

1. **Первые и самые древние** средства физического воспитания - естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью.
2. **Рабовладельческое общество.** Военная направленность и классовый характер физического воспитания.
3. **V-IV в.в. до н.э., Древняя Греция.** Олимпийские игры. «В здоровом теле – здоровый дух» Сократ.
4. **Эпоха Возрождения (В. да Фельтре, М.Монтень, И.Меркуриалис, Т.Мор)** Физическое воспитание для укрепления здоровья. Труд И.Меркуриалиса «**Об искусстве гимнастики**» в течении 200 лет являлся основным руководством по физическому воспитанию.
5. **XVII век (Д.Локк) «Мысли о воспитании».** *«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире...».* Он утверждал, что *«спортивно-игровой метод воспитания, является основным методом воспитания».*
6. **XVIII век (Ж.Ж. Руссо) «Эмиль, или О воспитании».** Поскольку тело рождается раньше души, то первой должна быть забота о теле. Сначала закаливание, затем игры и физические упражнения укрепляют тело ребенка, содействуют формированию его характера, а затем и умственному развитию.

7. **Середина XIX века (Карл Маркс и Фридрих Энгельс)** Стройное учение о всестороннем развитии человека, основанном на единстве умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания и политехнического образования, тесно связанного с участием в производительном труде.
8. **Конец XIX – начало XX в.в., (Б.Шоу)** *«Здоровое тело – продукт здорового духа»*
9. **Конец XIX – начало XX в.в., в России П.Ф. Лесгафт** – доктор медицины, специалист в области анатомии и педагогики, организатор педагогического движения за введение физического образования в учебные учреждения, методы которого должны строиться на общих принципах с умственным образованием на основе закона постепенности и последовательности развития с учетом закона гармонии.
10. **На современном этапе** преимущества физической культуры , как социально-культурного явления, заключаются в его привлекательности для человека, особенно для молодежи. Его «язык» доступен и понятен каждому, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура как система воспитания выдвигается в последнее время на одно из центральных мест в культурной жизни общества.

## 1.3. Цели и задачи ФК

### Цель дисциплины

- формирование физической культуры личности для последующего применения полученных знаний, навыков и умений в будущей профессиональной деятельности и способности студента направленно использовать разнообразные средства физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, сохранения и укрепления здоровья.

## **Задачи дисциплины:**

- 1) **образовательная** (формирование мировоззрения, содействуя становлению культуры личности)
- 2) **воспитательная** (формирование умений работать в команде, быть терпеливым в достижении поставленной цели)
- 3) **оздоровительная** (гармоническое развитие форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья)
- 4) **профессионально-прикладная** (подготовка человека к конкретной трудовой деятельности)



## 1.4. Физическая культура в ВУЗе

### *Физическая культура и спорт:*

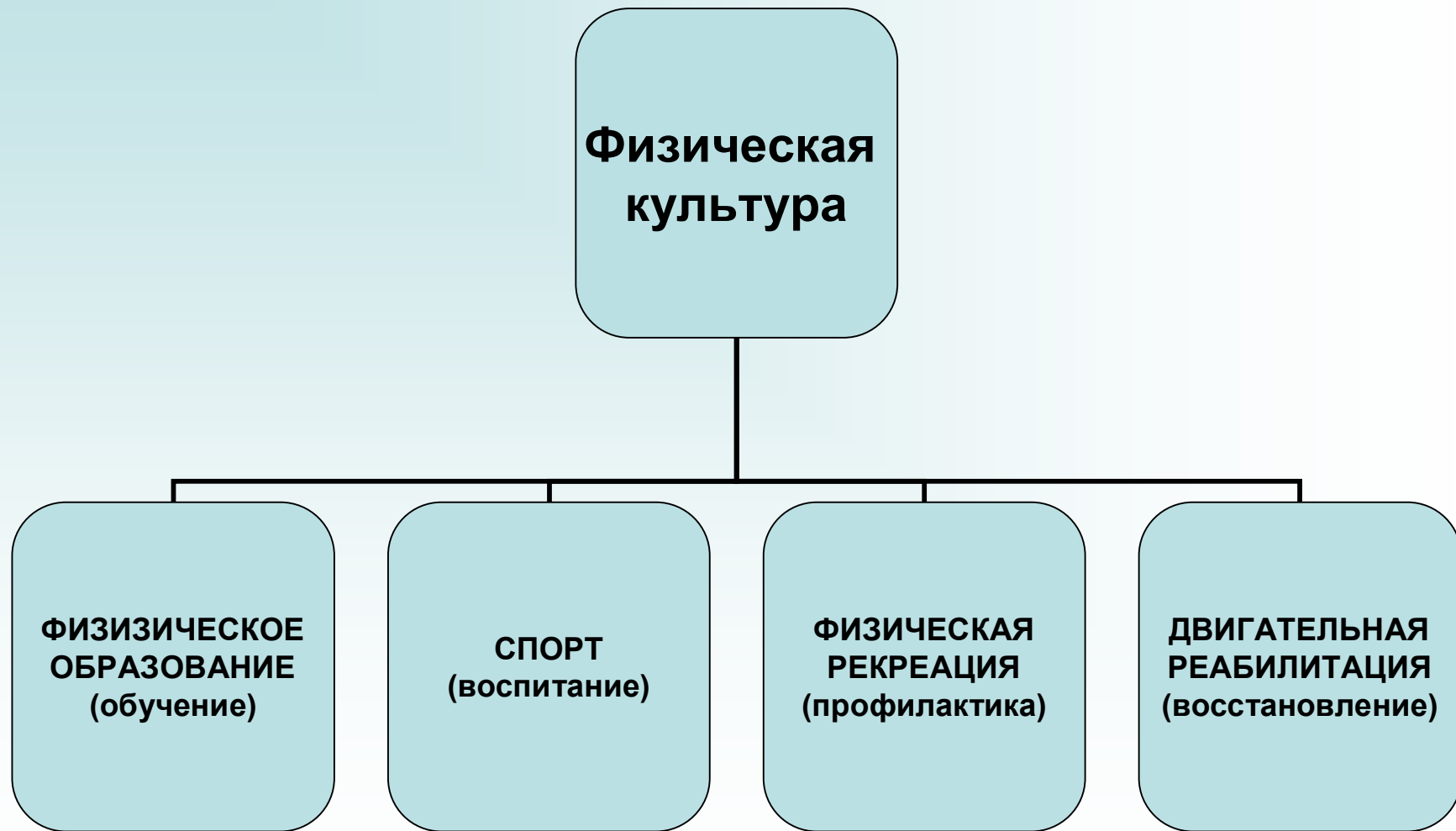
- располагает значительными возможностями для формирования целостной, гармонически развитой, творчески активной личности в учебно-воспитательном процессе вуза
- средство культурного и социального становления будущих граждан
- средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых качеств обучающихся
- средство воспитания обучающихся в духе взаимопомощи, с чувством ответственности и гордости за свой факультет, вуз, страну

## 2. Физическая культура как социокультурный феномен

### Физическая культура

– это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоением и применению соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

## 2.1. Компоненты физической культуры



# Физическое образование

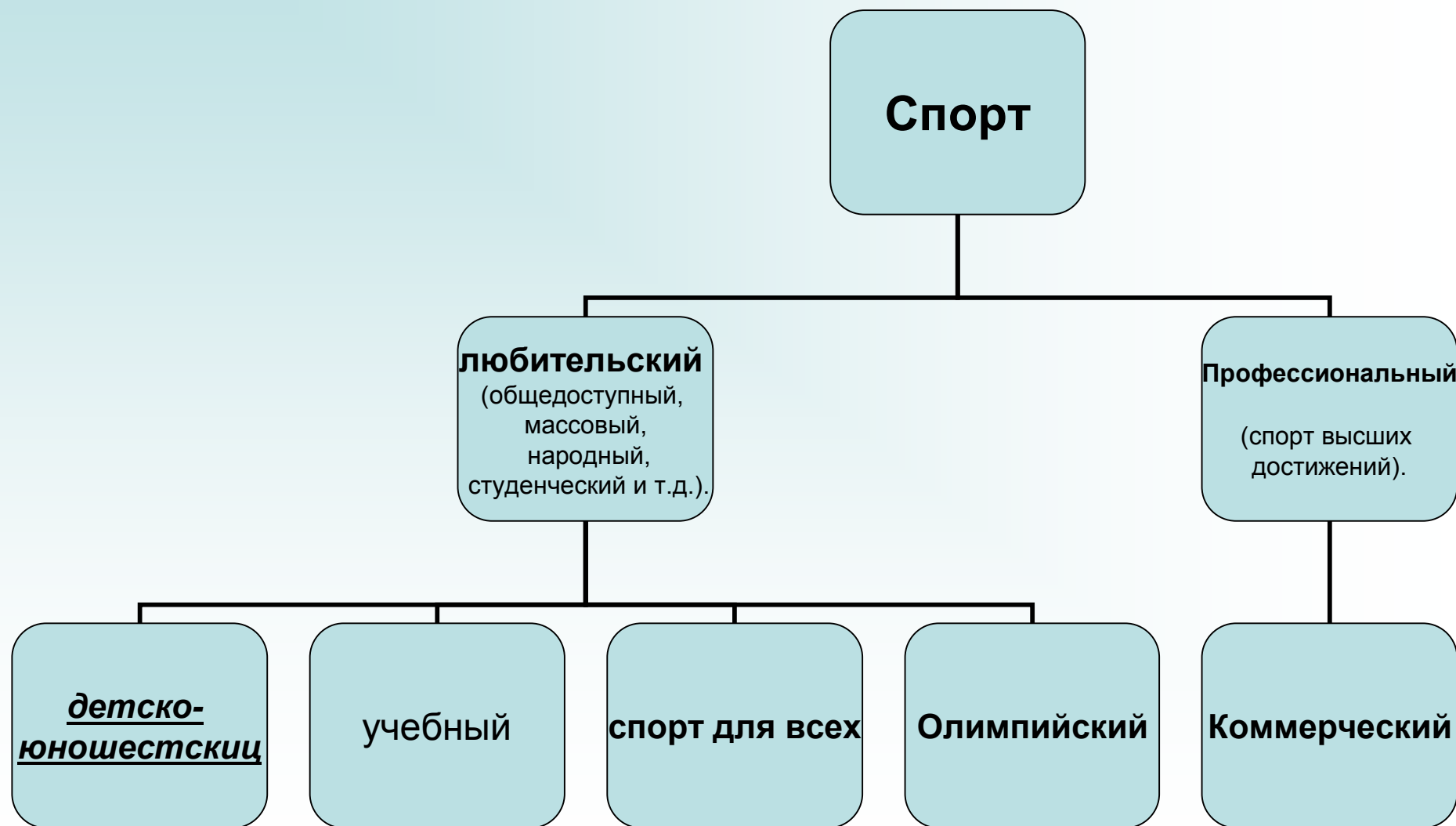
- *есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее духовное и физическое развитие студенческой молодежи, их специальную подготовку к выполнению социокультурных обязанностей в обществе.*
- **ЭТОТ КОМПОНЕНТ ЕДИНСТВО ДВУХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЧАСТЕЙ: ориентирующих обучаемых в сфере физической культуры** (создание у индивида целостного представления об элементах общей культуры здоровья и о каком-либо виде спорта) **и творчески деятельной части** (направляет процесс физического обучения на творческое усвоение способов функционально-оздоровительной и спортивной деятельности, а также умения применять их при решении оздоровительных задач)
- **включает в себя обучение знаниям и умениям, обеспечивает развитие и формирование мировоззрения и культуры личности**

## ***Первая система физического образования в России,***

***предложенная П.Ф. Лесгафтом, строилась на основе закона постепенности и последовательности развития с учетом закона гармонии:***

- Целью физического образования являлось всестороннее гармоническое развитие личности, а не только приобретение каких-либо физических умений и навыков или достижение спортивных результатов.
- Процесс физического образования должен быть тесно связан с процессом умственного образования и нравственного воспитания. Все движения должны быть осознаны занимающимися, поэтому лучшим методом обучения является объяснение, а не показ, при котором возможно неосмысленное подражание.
- Выбор средств физического образования должен определяться задачами, стоящими перед ним, с учетом возрастных особенностей. Физические упражнения должны соответствовать анатомическому строению тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Они должны быть естественными, взятыми из жизненной практики

# Спорт – деятельная часть физической культуры



**Спорт** – это определенная совокупность физических упражнений в единстве со специфическими общественными отношениями, являющаяся составной частью физической культуры

### Функции спорта:

- **специфические культурные** (развитие физических способностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на этой основе физического состояния, т.е. состояния здоровья, физического развития, улучшение телосложения)
- **общекультурные** (возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями)
- **социокультурные**
  - соревновательная
  - функция социализации
  - коммуникативная
  - познавательная
  - идейно-политическая

# Физическая рекреация

- Представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах и естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия, наслаждения от двигательной активности
- Объектом-субъектом физической рекреации является **человек и его здоровье**
- **Всемирная Организация Здравоохранения:**  
*«здоровьем является состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»*



# Двигательная реабилитация

- Под **двигательной реабилитацией** понимается использование физических упражнений для профилактики и лечения различных травм и их последствий
- Направлена, прежде всего, на **восстановление** с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда и спортивных занятий двигательных навыков

*\*см. Авиценна, Н.Амосов*

# Заключение

## Физическая культура -

будучи частью общей культуры, способна при правильном научно– обоснованном подходе соединять общество, укреплять на основе общедоступных норм его нравственное и физическое здоровье, целенаправленно, естественным путем повышать жизнеспособность систем и функций организма человека.

**Спасибо за внимание!**

**Вопросы...**