

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Вопросы теории физической культуры для студентов 1 курса

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2005

УДК 796(075.6)
ББК Ч 511я 73
Б 90

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2005 года*

Рецензенты:
канд. биологических наук, доцент О.Н. Зайцев;
кафедра физического воспитания
Ярославского государственного технического университета

Буриков, А.В., Шипов, Н.А., Трофимов, А.В., Зайцева, И.П., Домничев, А.В. Вопросы теории физической культуры для студентов I курса : учеб. пособие / Сост. : А.В. Буриков, Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, И.П. Зайцева, А.В. Домничев. Ярослав. гос. ун-т, – Ярославль: ЯрГУ, 2005. – 102 с.
ISBN 5-8397-0403-2

Учебное пособие разработано на основе анализа многолетних наблюдений за теоретической подготовкой студентов по физической культуре, «Примерной программы по предмету "Физическая культура" 2000 года» и в соответствии с требованиями Министерства образования и науки РФ.

В пособии излагаются материалы теоретического зачёта по физической культуре, содержатся практические рекомендации, дается список литературы для самостоятельного изучения и подготовки к теоретическому зачету и экзамену по предмету «Физическая культура».

Предназначено для студентов 1–х курсов всех специальностей (дисциплина "Физическая культура", блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796(075.6)
ББК Ч 511я 73

© Ярославский государственный университет, 2005
© А.В. Буриков, Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, И.П. Зайцева, А.В. Домничев, 2005
ISBN 5-8397-0403-2

Введение

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физическое воспитание в высшей школе осуществляется комплексно, в тесной взаимосвязи учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня с работой по физической культуре, спорту, туризму и самостоятельной физической подготовкой студентов.

Успешное решение задач курса физического воспитания может быть обеспечено интенсификацией учебных и тренировочных занятий за счет применения научно обоснованных методических разработок и передового опыта в процессе обучения и развития физических качеств, за счет рационально планирования и организации, применения специальных тренажеров, спортивного инвентаря и нестандартного оборудования

Повышение уровня физической подготовленности, овладение системой специальных знаний, двигательными умениями и навыками обеспечивают психофизическую готовность будущих специалистов к профессиональной деятельности, помогают им вести здоровый образ жизни.

Материал краткого лекционного курса предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества, личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Основные положения российского законодательства о физической культуре и спорте

В иерархии ценностей любого человека собственное здоровье должно занимать ведущее место. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. Оно позволяет успешно решать основные жизненно важные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. А активная долгая жизнь – это важнейшее слагаемое человеческого фактора.

По определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". В связи с этим можно выделить три тесно взаимосвязанных вида здоровья: здоровье физическое, психическое и социальное.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Личность – это не только физическая оболочка, но и, в первую очередь, ее “наполнение”, психическая сфера, имеющая опреде-

ленное духовное и психологическое содержание. Понятию духовности нельзя дать точной трактовки – это область чистого разума, мышления, взглядов, предпочтений, ценностей. Психологическое наполнение личности определяет адекватность реагирования на внешнюю среду, преломляющуюся в сознании человека, и выражается в направленной волевой деятельности. Психическая сфера человека, включающая духовную и психологическую компоненты, главным образом определяется через категории сознания и воли. Психическое здоровье, таким образом, есть нормальное состояние сознательно-волевой компоненты человеческого существа.

Последний вид здоровья – здоровье социальное. Его иногда именуют “нравственным”. Использование такого термина неправомерно сужает содержание обозначаемого им понятия. Человек является, как известно, существом социальным. Вне общества нет и человека. Даже отрицающие значение социальных “сетей” люди, люди, противопоставляющие себя социуму (маргиналы и девианты), так или иначе, существуют в определенных социальных рамках, и полностью исключить себя из общественного “оборота” не могут. Каждая личность характеризуется определенной социальной ролью, социальным статусом и ближайшим кругом социальных связей и потребностей. Существовая в рамках общества, человек неизбежно попадает в сферу действия норм этого общества. Социальные нормы можно разделить на: правовые, нравственные и религиозные. Все эти типы норм взаимосвязаны и взаимоопосредованы (так, например, многие юридические нормы имеют нравственное основание), что не исключает их принципиальной независимости в вопросах регулирования поведения человека, хотя некоторые правовые порядки строятся на основании религии. Так или иначе, живя в обществе, человек проявляет себя волевыми поступками. Любой поступок человека имеет определенный резонанс в социальной среде и получает соответствующую оценку общества, прежде всего благодаря действию социальных норм. С учетом этих положений, социальное здоровье – это функционально-ролевое положение индивида в обществе, его общественный статус и коммуникации, а также отношение к действующему социальному порядку, отвечающие всем потребностям общественной жизни и требованиям ее нормативной системы.