**1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества**

Физическая культура (ФК) — это часть общечеловеческой куль­туры, вид социальной деятельности, направленной на развитие фи­зических способностей.ФК — вид социальной практики, а это зна­чит, что общество признает такую деятельность полезной и необ­ходимой для всех граждан и призвано обеспечивать условия для ее развития.

Показателями состояния ФК в обществе и государстве явля­ются совокупность материальных и духовных ценностей, создан­ных для физического совершенствования людей, уровень их здо­ровья и физического развития и степень использования физиче­ских упражнений в сфере воспитания.

Показателем физического состояния учащейся молодежи яв­ляется доля лиц с хорошей физической подготовленностью и доля лиц со слабой физической подготовленностью.

К материальным ценностям ФКотносятся стадионы, бассей­ны, спортивные залы, спортивная база учебных заведений, меди­цинские учреждения, занимающиеся проблемами ФК, учебные заведения, готовящие кадры ФК, научно-исследовательские ин­ституты (здания, лаборатории, аппаратура и пр.). Ихколичество в отношении к численности населения — важный показатель раз­вития ФК.

Духовные ценности ФКсоставляют наука о физическом воспи­тании и спорте, сеть учебных заведений, готовящих специалистов по физической культуре, произведения искусства, посвященные ФК и спорту (живопись, скульптура, музыка, кино), система уп­равления в сфере ФК.

Понятие «физическая культура» включает в себя и спорт.

Спорт *—* вид деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избран­ном виде.

Ос­новным признаком спорта является соревнование — сопоставле­ние сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат (кто лучше, кто сильнее, кто бы­стрее?).

Становление физической культуры и ее развитие во многом обус­ловлено материальными условиями жизни общества. Так что же такое «физическая культура» как явление современной культурной жизни общества? Можно дать следующее определение этому понятию:

Физическая культура— часть общей культуры общества, направлен­ная наукрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физическихспособностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизникаждого человека*.* Однако, рассматри­вая это определение, всегда следует помнить о том, что данный феномен жизни современного человекана каждом этапе развития общества всег­да имел и имеет глубокие биологические корни*,* питающие раскидистую крону древа активной жизнедеятельности каждого человека. Движе­ние (активная двигательная деятельность) — одно из главных состав­ляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (и клеток, и тканей, и органов, и физиологических систем).

В эволюционном плане все составляющие организма человека раз­вивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требу­ют его постоянно как для своего развития, так и для поддержания функциональных возможностей каждого человека. Актуальность этого положения возрастает по мере неуклонного сокращения двигательной активности современного человека. Академик А.И. Берг и его сотруд­ники подсчитали, что в середине XIX в. из всей энергии, производимой и потребляемой на Земле, 94% приходилось на мускульную силу, а уже в середине XX в. на ее долю падал только 1%. Этот «голод движения», слабый двигательный фон, опасен для жизнедеятельности человека, так как нарушает нормальный обмен веществ в организме, необходи­мый баланс между умственной и физической нагрузками. Именно по­этому возникла необходимость *культуры* использования движения — этой основы жизнедеятельности организма человека, т.е. разработки целого комплекса социальных, биологических, физиологических, пе­дагогических и других аспектов знаний об эффективном использова­нии движения для обеспечения жизнедеятельности человека в совре­менных постоянно изменяющихся условиях.

Все эти знания, собственное отношение каждого человека к их ре­ализации, отношение общества к этому явлению и создали современ­ную физическую культуру.

Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому раз­витию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизиро­вать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обес­печивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

История физической культуры и спорта насчитывает тысячелетия. В современных системах физических упражнений, видах спорта от­четливо наблюдаются многочисленные элементы основных форм фи­зической активности человека в древности. Многие современные си­стемы физических упражнений корнями уходят к религиозным, ритуальным, традиционным действиям народов Древнего мира, свя­занным с укреплением и поддержанием работоспособности человека или отдельных систем его организма, а также со стабилизацией пси­хических процессов.

В историческом развитии отдельных видов спорта и различных си­стем физических упражнений явно просматривается их связь с услови­ями внешней среды, с социально-экономическими факторами труда, быта и отдыха человека. Кроме того, многие изменения во внутренней структуре каждого вида спорта зачастую зависели и зависят от про­гресса техники, от результатов научных открытий. С этими же и други­ми социальными факторами тесно связано постоянное совершенство­вание теории и методики, а также практики спортивных тренировок, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса.

Физическая, культура и спорт в современном обшестве являются сложными многофункциональными явлениями. В нашем обществе они выполняют ряд важных социальных функций:

• укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здоро­вого населения и сохранению генофонда страны;

•воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ее физического совершенства;

• удовлетворение потребностей общества в людях, физически под­готовленных к современному производству, к выполнению патриоти­ческого долга по защите Родины;

• интернациональное воспитание граждан страны, укрепление един­ства и сплоченности наций, дружбы и сотрудничества между народами.

Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья людей и сохранения генофонда страны.

Основным показателем физического состояния человека является его здоровье, которое обеспечивает пол­ноценное выполнение человеком всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяется как важнейшая социаль­ная задача, роль которой в любом обществе чрезвычайно велика.

В решении этой задачи не последнюю роль играют физическая куль­тура и спорт, физическое воспитание молодежи. Посредством направлен­ного использования физических упражнений, соблюдения здорового об­раза жизни и т.д. можно в широком диапазоне изменять целый ряд показателей физического развития, физическую функциональную подго­товленность (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость). Оздоро­вительная направленность физической культуры и массового спорта является закономерностью их функционирования. Выбор средств физи­ческого воспитания, регулирование физических нагрузок основаны в первую очередь на контроле за состоянием здоровья занимающего со сто­роны врача, тренера-преподавателя и считаются обязательными условия­ми при занятиях физической культурой и спортом.

Забота о генофонде населения страны выступает одной из важней­ших, а ныне и актуальнейших, государственных задач. В этой работе задействованы многие общественные и государственные структуры. Существенный вклад в решение этой проблемы могут внести физиче­ская культура и спорт. Не случайно в одном из своих выступлений Президент РФ В.В. Путин предостерег — невнимательное отношение к спорту может «пагубно отразиться на здоровье нации».

Именно культура физическая будущих родителей, их здоровье и здоровый образ жизни могут обеспечить здоровье генофонда страны.

В биологии, селекции существует постулат: «Хорошее с хорошим дает лучшее...», который можно отнести как к обществу, государству, так и к каждому конкретному его гражданину.

Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. Стремле­ние к физическому совершенству.Наиболее действенным в реализации этой социальной функции физической культуры являются сам про­цесс физического воспитания молодежи и практика массового спорта.

При этом всестороннее физическое воспитание предполагает оп­тимальное развитие всех двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты (или скоростных возможностей), гибкости, ловкости (или координации движений).

Следует отметить действенные возможности физической культуры и спорта не только в сфере физического развития человека, но и во всемерном содействии воспитания других сторон личности: умствен­ной, нравственной, эстетической, трудовой и даже идейно-патриоти­ческой. Именно в совместном воспитании и развитии физических и духовных начал личности человека и заключается основная цель гар­монического формирования человека. При этом воздействие физиче­ской культуры и спорта на личность специфично и не может быть за­менено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Что касается стремления к достижению идеала — физическому со­вершенству, то здесь мы сталкиваемся с философским толкованием самого понятия «идеал». Признана трудность его достижения в силу различных причин (но к этому нужно стремиться!), в том числе и по причине его изменчивости во времени.

Поэтому суть физического совершенства наиболее коротко изло­жена в определении его понятия.

Физическое совершенство — исторически обусловленный уровень здо­ровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособ­ности 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.

Подготовка людей к профессиональному труду и защите Родины.

Од­ной из основных функций физической культуры и спорта является удовлетворение потребностей общества в физической подготовлен­ности людей, участвующих в производстве, их психофизической го­товности к выполнению гражданского долга по защите своей Родины.

Как уже указывалось, с начальных этапов развития человеческого общества физические упражнения использовались как одно из актив­нейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятель­ности и имели важное значение в его приспособлении к постоянно усложнявшимся формам труда и военной практики. Существенное уменьшение доли простого физического труда и постоянное увеличе­ние доли умственного труда в процессе современного производства в любой профессиональной деятельности не снижает требований к фи­зической подготовленности работников, а еще более заостряет проб­лемы психофизической надежности человека в системе производства и профессиональных деловых отношений.

Вероятно, не случайно в плане существенных изменений на рынке труда появляются и становятся привычными подобные объявления: «В банковскую систему… требуются молодые специалисты—выпуск­ники юридических факультетов, владеющие иностранным языком и имеющие хорошую физическую подготовленность. Оплата высокая».

Особую роль физическая культура и спорт играют в подготовке к активной трудовой деятельности именно молодого поколения. Изве­стно, что хорошо физически подготовленный человек, сильный, вы­носливый, ловкий и быстрый, владеющий многообразными умения­ми и навыками, быстрее и успешнее приспособится к новым условиям труда. Это позволяет ему более интенсивно и продуктивно трудиться, быть конкурентоспособным в современной производ­ственной и деловой жизни. Поэтому здесь будет уместно отметить следующий важный постулат:

В обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, с помощью которых можно было бы готовить к новому производству, но­вым деловым отношениям людей, достаточно развитых физически.

Физическая культура и спорт — средства укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами.Физическая культура и спорт как общественные явления имеют национальную и интернациональную формы развития, о чем свидетельствует, в частности, исторический опыт олимпийского движения.

В нашей стране в настоящее время национальная форма развития физической культуры и спорта проявляется в развитии национальных видов спорта, в осуществлении физического воспитания на родном языке, в массовой подготовке национальных кадров. Национальные виды спорта используются и как средство решения современных задач физического воспитания — это предусмотрено государственной при­мерной программой по учебной дисциплине «Физическая культура».

Выступая в спортивных соревнованиях, проводимых в разных об­ластях, краях и республиках страны, представители различных наци­ональностей знакомятся с историческими местами, бытом и жизнью людей других национальностей. Дружеская атмосфера, в которой обычно проводятся спортивные соревнования, правила их проведе­ния, требующие уважения к сопернику, совместные тренировки спортсменов различных национальностей и т.п. — все это, несомнен­но, способствует интернациональному воспитанию спортсменов, и не только их, но и многочисленных зрителей, наблюдающих за состяза­ниями.

Современный спорт имеет важное значение в развитии общечело­веческих контактов и взаимоотношений не только в рамках одной страны, но и между различными странами. В международном масштабе интернациональное в спорте проявляется через широчайшее современное многонациональное спортивное движение.

Международные спортивные встречи воспитывают уважение к представителям других стран, к их обычаям, помогают преодолевать расовые предрассудки, позволяют создавать атмосферу взаимопони­мания между людьми, поощряют международное сотрудничество.

**2. Современное состояние физической культуры и спорта**

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потен­циальных возможностей личности в различных областях деятельнос­ти человека и, что важно, в определенных исторических и современ­ных условиях. Результаты культурной деятельности человека фиксируются и отражаются в духовных и материальных ценностях. Эта деятельность создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений, жизнедеятельность которых про­ходит в новых условиях. Все эти признаки присущи и современной физической культуре.

С переходом России в начале 1990-х годов к новой политико-экономической модели общественного развития, существенные изменения претерпела и система физической культуры.

Направленность и функционирование системы физической культуры и спорта на протяжении нескольких десятков предыдущих лет определялась утилитарной направленностью (физическая подготовка к труду, защите Родины), а также престижной функцией отечественного спорта на международной арене.

В последние годы наблюдается смещение цели физической культуры в сторону приоритета психофизического развития личности, формирование ее физической культуры.

Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России были определены в Федеральном законе “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” и Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005г.

Закон состоит из VII глав и регламентирует следующие положения:

* + принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, меры государственной поддержки;
  + систему физической культуры и спорта в Российской Федерации, в том числе субъекты физкультурного (физкультурно-спортивного движения), компетенция органов государственной власти в области физической культуры и спорта, деятельность Олимпийского комитета России, физкультурно-спортивных объединений и физкультурно-спортивных организаций, спортивных школ и училищ олимпийского резерва, сборных команд РФ по видам спорта, взаимодействие с органами исполнительной власти, органов местного самоуправления и физкультурно-спортивных объединений, научно-методическое и техническое обеспечение развития физической культуры и спорта;
  + физкультурно-оздоровительную работу и развитие спорта высших достижений;
  + пропаганду физической культуры и спорта;
  + права и обязанности спортсменов, работников физкультурно-спортивных организаций, общественных физкультурных организаторов и их социальная защита;
  + ресурсное обеспечение в области физической культуры и спорта и др. (Федеральный закон РФ от 29 апреля 1999г № 80-ФЗ).

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации дана характеристика современного состояния физической культуры и спорта в нашей стране и определена основная цель государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоническое воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает следующие основные направления деятельности в развитии физической культуры и спорта:

* + формирование у населения понимания необходимости занятий физической культурой и спортом и повышение уровня знаний в этой сфере;
  + создание условий для достойного выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях;
  + развитие спорта высших достижений;
  + усиление роли Российской Федерации и субъектов Российской Федерации в вопросах регулирования и управления физической культурой и спортом;
  + совершенствование системы управления и организации физической культурой и спорта, разработка новых организационно-управленческих решений, направленных на создание системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения;
  + развитие спортивной медицины, а также актуальных направлений науки в сфере физической культуры и спорта, использование результатов научных исследований в практике физкультурно-спортивного движения России;
  + формирование постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительско-образовательной системы, способствующей вовлечению граждан в активные занятия физической культурой и спортом и формирование здорового образа жизни населения, особенно подрастающего поколения;
  + представление детям, инвалидам и людям старшего возраста льготных условий для занятий физической культурой и спортом;
  + привлечение для развития физической культуры и спорта, а также спорта высших достижений средств и различных источников, включая бюджеты всех уровней и внебюджетные средства, в т.ч. получаемые от реализации прав на телетрансляции, проведение спортивных лотерей и от другой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации, стимулирование привлечения инвестиций на развитие физической культуры и спорта;
  + формирование региональной политики в сфере физической культуры и спорта;
  + формирование нормативных правовых и организационно-экономических механизмов привлечения и использования внебюджетных источников финансирования;
  + анализ эффективности использования спортивных сооружений;
  + развитие инфраструктуры (спортивных сооружений, центров подготовки и спортивных баз) для занятий физической культурой и спортом в соответствии с программами развития физической культуры и спорта всех уровней;
  + проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований, в т.ч. “Золотая шайба”, “Кожаный мяч”;
  + подготовка спортивного резерва путем развития детско-юношеского спорта;
  + подготовка кадров и повышение квалификации работников сферы физической культуры и спорта, в том числе по вопросам менеджмента, маркетинга и права в области физической культурой и спорта, проведение аттестации управленческих кадров.

**3. Физическая культура личности**

Прежде всего следует определить, что мы понимаем под физической культурой личности.

В наиболее кратком изложении это понятие можно представить в следующем виде:

Физическая культура личности характеризуется уровнем ее образо­вания в сфере физической культуры, оптимальной физической подготов­ленностью, что находит отражение в здоровом стиле жизни, в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическая культура личности связана с желанием, потреб­ностью и умением человека сохранять свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем знаний*:* о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их раз­витие, а также на развитие физических качеств (силы, выносли­вости, ловкости, скорости, гибкости), о вреде дурных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Другое необходимое условие формирования физической культуры личности — это стремление к овладению системой определенных умений и навыков*,* обеспечи­вающих сохранение и укрепление здоровья, физического благо­получия, развитие способностей (например, умение составить план занятий по развитию физических качеств, профилактике небла­гоприятных воздействий профессиональной деятельности и др.). Конкретные навыки (производственная гимнастика, комплекс утренней зарядки, умение плавать, ходить на лыжах и др.) помо­гут в реализации поставленной задачи. Однако иметь определен­ные знания и навыки недостаточно, необходимо применять их на практике, в жизни. Лишь регулярные занятия физической культу­рой и спортом помогут в достижении необходимого уровня раз­вития физических качеств, т.е. в достижении определенного уров­ня тренированности.

Физическое воспитание— педагогический процесс, направлен­ный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, на повышение уровня физических качеств, формирование и улучшение двигательных навыков, улучшение форм тела (формирование правильной осанки, развитие грудной клетки, мышц). Совершенствование организма человека в этом направлении происходит и под влиянием естественных факторов: возрастных изменений, условий жизни, наследственности. Сила, выносливость, скорость у юноши 17 лет несравненно выше, чем у 10-летнего ребенка. Из двух сверстников лучше физически разви­тым будет тот, кто больше работает на огороде, в лесу, ведет более подвижный образ жизни (катается на велосипеде, лодке, лыжах, играет в футбол и пр.). Физическое воспитание предпола­гает целенаправленную деятельность по овладению определенны­ми двигательными навыками, улучшению физических качеств, совершенствованию форм тела.

Физическое развитиерассматривается в двух значениях:

- как процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни;

- как результат этого процесса, характеризующийся такими признаками, как рост, масса, жизненная емкость легких, и про­чими антропометрическими данными, а также степенью разви­тия физических качеств (силы, выносливости и др.).

Физическая подготовка— это физическое воспитание, направ­ленное на подготовку человека к определенному виду деятельно­сти (водолаза, пожарника, летчика, спортсмена). Результатом физической подготовки является физическая подготовленность.Она характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятель­ности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, ско­рости) и степенью овладения ведущими навыками (высокая, сред­няя и низкая). Часто качества и навыки оцениваются совместно (например, у пожарного — скорость влезания по наклонной лест­нице в полном облачении и с пожарным шлангом в руках).

Известно, что формирование характера и поведения человека, осо­бенности его личности во многом определяются теми социальными условиями, окружением, в котором он жил и живет. Поэтому и форми­рование физической культуры личности ках одной из сторон общей культуры происходит не с момента получения студенческого билета.

Молодой человек, поступающий в высшее учебное заведение, мо­жет уже иметь как осознанное положительное отношение к физичес­кой культуре, так и индифферентное или даже негативное. И не столь важно (хотя и не безразлично), где и под чьим влиянием приобретены эти установки — в семье, школе, в кругу друзей-сверстников и т.д. Ва­жен сам факт!

Поэтому одной из основных и трудных задач учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является задача формирования у всех студентов, достаточно взрослых молодых лю­дей, осмысленно положительной жизненной установки на физичес­кую культуру и спорт. При этом она должна иметь не сиюминутную направленность, но быть нацеленной на всю их последующую жизнь (на здоровый образ жизни, двигательную активность, занятия спор­том, активный отдых, на обеспечение длительной активной жизни).

Какие же критерии могут быть положены в оценку степени сфор­мированное™ физической культуры личности? По мнению профес­сора М.Я. Виленского, они могут включать в себя как объективные, так и субъективные показатели. К этим показателям можно отнести:

• степень потребности в физической культуре и способы ее удов­летворения;

•интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельнос­ти (затрачиваемое время, регулярность);

• характер сложности и творческий уровень этой деятельности;

• выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявле­ний данного человека в физкультурно-спортивной деятельности (са­мостоятельность, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, патриотизм);

•проявление самоорганизации, самообразования, самовоспита­ния и самосовершенствования в физической культуре;

• уровень физического совершенства и отношения к нему;

• владение средствами, методами, умениями и навыками, необхо­димыми для самостоятельного физического совершенствования;

• системность и глубина усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физ-культурно-спортивной деятельности;

• широту диапазона и регулярность использования знаний, уме­ний, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в ор­ганизации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной де­ятельности.

Таким образом, как интегрированный результат физического вос­питания, самоподготовки студента сформированность физической культуры личности будущего специалиста должна проявляться в его активном отношении к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе (стиле) жизни, в быту и профессиональной деятельности.

**4. Физическая культура в различных сферах жизни**

В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре. Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач – восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет цель не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна. Таким образом, деятельностный аспект физической культуры реализуется в результате выполнения человеком физических упражнений; при этом деятельность должна отвечать задачам физического воспитания и быть организованной в полном соответствии с закономерностями физического воспитания. В отличие от других видов физической активности человека физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

1. Физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим;
2. Деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий. При воспитании скоростных способностей, например, методика будет существенно отличаться от таковой при воспитании общей выносливости практически по всем параметрам;
3. Физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека, хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

Все эти признаки в своей совокупности присущи только физической культуре. Для других аспектов человеческой деятельности в полном объеме они не характерны.

**5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего сельскохозяйственного специального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении**

Основными законода­тельными и инструктивными документами, определяющими обяза­тельность, основную направленность и объем учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных планах всех высших профессио­нальных учебных заведений, являются следующие документы.

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Россий­ской Федерации» (1999).

2. Специальный приказ Российской Федерации, обязательный для всех государственных и частных учебных заведений. Согласно этому приказу вузы обязаны обеспечить организацию физического воспита­ния в соответствии с действующими образовательными стандартами, планируя проведение учебной дисциплины «Физическая культура» по 4 аудиторных часа в неделю на I—II курсах, по 2 часа в неделю на III— IV курсах с проставлением итоговой оценки (экзамен).

3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая куль­тура», являющаяся федеральным компонентом цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте профессионального образования.

Основные положения программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях и ее профессиональная направленность.

Программа включает в себя следующие основные разделы:

* Организационно-методический раздел.В этом разделе цель курса определяется как формирование физической культуры личности сту­дента и его способности направленного использования разнообраз­ных средств физической культуры для сохранения и укрепления здо­ровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
* Теоретический раздел *—* материал раздела предусматривает овла­дение студентами системой научно-практических и специальных зна­ний, необходимых для понимания природных и социальных процес­сов функционирования физической культуры общества и личности.
* Практический раздел *—* учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на практическое овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности через приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Средства практического раздела занятий в рабочей программе ка­федры физического воспитания определяют самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100м — муж., жен., бег 2000м — жен., бег 3000м — муж.), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Контрольный раздел,в котором посредством контрольных занятий, зачетов и экзамена обеспечивается оперативный, текущий, итоговый контроль. Последний из них дает возможность провести комплекс­ную проверку знаний, методических и практических умений, выявить общую физическую подготовленность студента, его психофизичес­кую готовность к профессиональной деятельности.

Одним из условий и критериев, обеспечивающих успешность про­цесса физического воспитания, является регулярность посещения обязательных практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». Поэтому данное требование остается обязательным для выполнения нормативов в каждом семестре, так как именно сис­тематические занятия обеспечивают физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготов­ленности (тренированности) студентов.

Профессиональная направленность физического воспитания студен­тов в высшем учебном заведении.

В высшей школе студентами уже вы­брана их будущая профессия. Учебная дисциплина «Физическая культура» призвана наряду с другими дисциплинами внести свой вклад в профессиональное становление будущих специалистов. По­этому весь учебный процесс физического воспитания студентов дол­жен иметь определенную профессионально-прикладную направлен­ность. Ее конкретная реализация осуществляется специальным подбором средств в практических занятиях, обеспечивающих акцен­тированное развитие и формирование тех физических качеств, уме­ний и навыков, которые в наибольшей степени необходимы студен­там для их будущей профессиональной деятельности. Программой предусмотрены и две обязательные лекции (III—IV курс), связанные с этим разделом ППФП: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Физическая культура в профессиональной деятельно­сти бакалавра и специалиста». Кафедрой физического воспитания для каждого семестра разрабатываются специальные практические нор­мативы и требования по этому разделу программы, которые могут су­щественно отличаться для студентов различных факультетов.

Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия (I—IV курсы) проводятся в форме:

• обязательных теоретических, практических, контрольных; •индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных

занятий и консультаций;

• самостоятельных занятий по заданию и с периодическим конт­ролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

• выполнения физических и рекреационных мероприятий в режи­ме учебного дня;

•самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом во внеучебное время (в спортивных клубах, секциях, груп­пах по интересам);

• массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных меро­приятий.

Для практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на основании медицинского заключения студентов распре­деляют по трем учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится перед началом учебного го­да с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физиче­ской и спортивной подготовленности.

Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практи­ческим учебным занятиям не допускаются, что считается пропуском учебных занятий по неуважительной причине.

В основное отделение зачисляются те, кто отнесен к основной и подготовительной медицинским группам; в специальное учебное от­деление — студенты, отнесенные к специальной медицинской группе с учетом их физического состояния.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических заня­тий по физической культуре на длительный срок, также зачисляют в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы. В это же отделение зачисляются студенты, назначенные на специальные практические занятия в группах лечебной физичес­кой культуры (ЛФК).

В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта, культивируемых в данном вузе, зачисляют студентов основ­ной медицинской группы, показавших хорошую физическую и спор­тивную подготовленность, соответствующую спортивному уровню группы или команды по видам спорта в конкретном вузовском кол­лективе. Это соответствие определяется тренером — преподавателем кафедры физического воспитания.

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учеб­ного года.

Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе ме­дицинского заключения может производиться в любое время учебно­го года.

В конце каждого семестра во всех учебных отделениях проводится итоговая аттестация студентов.

Зачетные требования включают в себя:

• знания по теоретическому разделу (устный опрос);

• выполнение тестов по общей физической, профессионально-прикладной физической и спортивно-технической подготовке (вы­полнение установленных нормативов).

Тесты по общефизической профессионально-прикладной и спор­тивной подготовке оцениваются в очках (от 1 до 5). Оценка ниже од­ного очка хотя бы за одно практическое зачетное упражнение не по­зволяет претендовать на зачет по практическому разделу, который определяется по средней оценке по всем установленным тестам для данного семестра.

Программой установлены следующие суммарные средние оценки тестов практического раздела:

• средняя оценка 2,0 очка — «удовлетворительно»;

• средняя оценка 3,0 очка — «хорошо»;

• средняя оценка 3,5 очка — «отлично».

Причем три теста (см. табл. 1.1.), характеризующих общую физи­ческую подготовленность, являются обязательными в конце каждого курса во всех вузах страны.

В специальном учебном отделении зачетные упражнения и тесты, их оценки в очках устанавливаются кафедрой физического воспита­ния с учетом особенностей обучаемого контингента.

Все студенты специального отделения в конце каждого семестра представляют рефераты (объем 3—5 с.) по теме, связанной с их инди­видуальными отклонениями в состоянии здоровья, что предусмотре­но программой:

I семестр — «Диагноз и краткое описание заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие».

II семестр — «Медицинские противопоказания при занятиях фи­зическими упражнениями и применении других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)».

III семестр — «Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физи­ческой культуры при данном заболевании (диагнозе)».

IV семестр — «Составление и обоснование индивидуального ком­плекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)».

В конце курса учебной дисциплины «Физическая культура» во всех учебных отделениях проводится экзамен.

Условием допуска к экзаменам во всех отделениях является нали­чие зачетов за каждый предыдущий семестр и выполнение тестов по общефизической, профессионально-прикладной и спортивной под­готовке, установленных на последнем семестре обучения, не ниже оценки «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоре­тическому и методическому разделам программы. Заключительная оценка состоит из средней между оценками теоретического и практи­ческого разделов программы.

Таким образом, в физическом воспитании студентов сложились определенные формы направленного исполь­зования средств физической культуры и спорта. Основ­ной среди них является такая форма, как учебные за­нятия. Она осуществляется в соответствии с програм­мой, позволяющей строить учебный процесс с учетом уровня общей физической подготовленности, состояния здоровья и спортивной подготовленности. Для оценки эффективности работы по программе используются спе­циально разработанные нормативы общей и специаль­ной физической и технической подготовленности. Это позволяет решать задачи разносторонней профессио­нально-прикладной физической подготовки, совершен­ствования в избранном виде спорта с целью подготовки к труду и обороне нашей Родины.

**Список использованной литературы**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник.- М.: Гардарики, 2005.- 366с.: ил.
2. Гзовский Б.М. Организация физического воспитания студентов/ Б.М. Гзовский, Н.А. Нельга.- М.: Высшая школа, 1978- 96с.
3. Физическая культура: учеб.пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич].- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 176с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.