

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## УЧЕБНИК

*Рекомендовано  
Федеральным государственным учреждением  
«Федеральный институт развития образования»  
в качестве учебника для использования  
в учебном процессе образовательных учреждений,  
реализующих программы среднего профессионального  
образования*

*Регистрационный номер рецензии 434  
от 02 июля 2009 г. ФГУ «ФИРО»*

13-е издание, исправленное



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2013

УДК 796(075.32)

ББК 75я723

Ф505

Авторы:

*Н. В. Решетников* — главы 1 (1.3; 1.4), 3, 4, 5, 6 (6.1), 7, 8, 9, приложения;  
*Ю. Л. Кислицын* — главы 2, 6 (6.2); *Р. Л. Палтиевиц*; *Г. И. Погадаев* —  
глава 1 (1.1; 1.2)

Н. В. Решетников является лауреатом конкурса «Грант Москвы»  
в области наук и технологий в сфере образования

Рецензенты:

руководитель физического воспитания Московского авиационного техникума  
им. Н. Н. Годовикова *В. И. Мишин*;  
преподаватель учебно-педагогического комплекса «Митино» № 18,  
кандидат педагогических наук *Т. Ю. Торочкова*

**Физическая** культура : учебник для студ. учреждений сред.  
Ф505 проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын,  
Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев]. — 13-е изд., испр. — М. :  
Издательский центр «Академия», 2013. — 176 с.  
ISBN 978-5-7695-9716-9

Учебник может быть использован при изучении дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО для среднего профессионального образования.

Учебник содержит информацию, позволяющую расширить знания в области физической культуры, анатомии и физиологии организма человека, здорового образа жизни и питания, понять закономерности формирования и совершенствования двигательных навыков и физических способностей в процессе физического воспитания. Предлагаемые комплексы физических упражнений помогут в развитии силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений.

Для студентов учреждений среднего профессионального образования. Может быть полезен школьникам старших классов.

УДК 796(075.32)  
ББК 75я723

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом  
без согласия правообладателя запрещается*

© Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л.,  
Погадаев Г. И., 2010

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2010

ISBN 978-5-7695-9716-9

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2010

В российской средней профессиональной школе происходит обновление содержания, методики и технологии обучения. Особенно эти изменения заметны в области гуманитарного и социально-экономического образования. Введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражен в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. Оно направлено на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем — трудового долголетия и счастливой жизни.

В учебнике, написанном в соответствии с программой теоретического курса дисциплины «Физическая культура», представлены материалы, позволяющие расширить знания, обрести умения и навыки в области физической культуры, наиболее полно удовлетворить познавательные, общекультурные потребности студента, т.е. содействовать формированию физической культуры личности.

Учебник состоит из 9 глав. Глава 1 знакомит с правовыми основами физической культуры, а также организацией физического воспитания в средних специальных учебных заведениях. В главе 2 рассматриваются физиологические основы физической культуры и спорта. В главе 3 рассказывается о здоровом образе жизни, дается определение здоровья. Глава 4 посвящена физическим способностям человека и их развитию, глава 5 — основам физической и спортивной подготовки, глава 6 — роли спорта в физическом воспитании студентов. В главе 7 рассказывается об Олимпийских играх Древней Греции и современности. В главе 8 освещаются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки, а в главе 9 — профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

Учебник снабжен приложениями.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

### 1.1. Правовые основы физической культуры и спорта

Важная роль физической культуры в подготовке специалистов, в совершенствовании физических способностей человека и повышении его культурного уровня потребовала создания правовой основы для этого вида социальной деятельности. Эту деятельность регулируют два закона Федерального собрания Российской Федерации: закон «Об образовании» от 13.02.2007 г. № 19-ФЗ и закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 309-ФЗ.

В Российской Федерации устанавливаются Государственные образовательные стандарты, включающие в себя федеральный и региональный компоненты, а также компоненты образовательного учреждения. Эти стандарты являются основой объективной оценки качества образования и квалификации выпускника независимо от форм получения образования.

Выпускник среднего профессионального образования должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Образовательные учреждения призваны создавать условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья обучающихся, а органы здравоохранения обеспечивают медицинское обслуживание.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует гражданам права на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом. Госу-

дарственная политика в области физической культуры осуществляется в соответствии с принципами:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признания ответственности граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние.

Органы государственной власти, общеобразовательные учреждения рассматривают физическое воспитание детей дошкольного возраста, а также обучающихся в образовательных учреждениях граждан допризывного и призывного возрастов как важнейшее направление социальной политики государства. Согласно закону государство обеспечивает разработку программ по физической культуре для каждой возрастной группы (для дошкольных учреждений, школ, средних и высших профессиональных учебных заведений, армии), финансирование мероприятий в области физической культуры и спорта, создание условий для строительства и содержания спортивно-оздоровительных и спортивно-технических сооружений по месту жительства граждан, физкультурно-спортивных сооружений в каждом муниципальном округе.

Физкультурно-спортивное движение в Российской Федерации включает в себя спортивные клубы, коллективы физической культуры, действующие на самодеятельной и профессиональной основе в образовательных учреждениях и иных организациях, образовательные учреждения и научные организации в области физической культуры и спорта, функционирующие независимо от организационно-правовых форм. Спортсмен-любитель (физкультурник), представляющий на соревнованиях свою организацию, в соответствии с законодательством имеет право: бесплатно пользоваться государственными и муниципальными физкультурно-спортивными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время тренировочных занятий (сборов) и спортивных соревнований в составе сборных команд; получать денежную компенсацию по основному месту работы, службы, учебы, если это предусмотрено законом или иными нормативными актами органов местного самоуправления.

## **1.2. Организация физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования**

Образовательные учреждения с учетом местных условий определяют формы занятий физическими упражнениями на основе Государственного образовательного стандарта и нормативов фи-

зической подготовленности, а также проводят внеучебную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Физическое воспитание в форме обязательных учебных занятий проводится на протяжении всего периода обучения в объеме 4—6 часов в неделю. Обязательные занятия дополняются занятиями в секциях, участием в спортивно-массовых внеучебных мероприятиях. Тем самым обеспечивается научно обоснованный необходимый для нормального развития и функционирования молодого растущего организма объем (8 часов) направленной двигательной активности.

В конце каждого учебного года проводится тестирование, определенное действующими учебными программами. По результатам тестирования с учетом показанных знаний проставляется оценка по теоретическому и методическому разделам программы.

В зависимости от состояния здоровья для практических занятий студенты разбиваются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к *основной медицинской группе*.

Студенты с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к *подготовительной медицинской группе*. Учащиеся этой категории занимаются по программе основной медицинской группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Студенты, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной медицинской группы, относятся к *специальной медицинской группе*. Эту группу можно условно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (учащиеся с патологическими отклонениями, необратимыми заболеваниями).

Некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся патологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений представлены в табл. 1.

В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны учащимся.

Для студентов основной медицинской группы используются следующие обязательные ежегодные тесты (табл. 2).

Помимо обязательных ежегодных тестов студенты выполняют и другие тесты по изучаемым упражнениям. Оценка результатов в этих упражнениях проводится в соответствии с табл. 3.

**Противопоказания и рекомендации по медицинским показаниям**

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Недопустимые упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Исключаются упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно углубленного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Исключаются упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждением тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней поверхности живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде
Нарушения нервной системы	Недопустимые упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре)	Рекомендуются дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения. Ограничивается продолжительность спортивных игр
Органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Рекомендуются упражнения на пространственную ориентацию
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	Следовать рекомендации врача. Учитывать самочувствие

**Обязательные ежегодные тесты оценки физической подготовленности**

Направленность теста, упражнение	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Скоростная подготовленность: девушки. Бег на 100 м (с) юноши. Бег на 100 м (с)	16,0 13,4	16,3 13,9	16,8 14,2	17,3 14,6	18,6 14,9
Силовая подготовленность: девушки. Сед из положения лежа на спине, ноги закрепле- ны, руки за головой (ко- личество раз) юноши. Подтягивание на пере- кладине (количество раз)	50 13	45 11	38 9	30 7	22 5
Выносливость: девушки. Бег на 2000 м (мин. с) юноши. Бег на 3000 м (мин. с)	10.30 12.20	10.45 13.00	11.05 13.40	11.25 14.10	14.40 14.30

Таблица 3

**Примерные тесты оценки физической подготовленности**

Направленность теста, упражнение	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег на лыжах (мин. с): девушки (3 км) юноши (5 км)	18.30 25.00	19.00 26.30	20.00 27.00	20.30 28.30	21.30 30.00
Плавание 50 м (мин. с): девушки юноши	1.05 0.42	1.12 0.46	1.20 0.50	1.30 0.57	б/вр б/вр
Прыжки в длину с места (см): девушки юноши	180 240	170 232	160 225	150 215	140 205
Прыжки в длину с разбега (см): девушки юноши	350 440	340 415	320 410	300 390	270 370
Прыжки в высоту с разбега (см): девушки юноши	115 140	110 135	105 130	100 125	90 120
Метание гранаты (м): девушки (500 г) юноши (700 г)	21 36	19,5 34	18 32	16 30	14 27

Направленность теста, упражнение	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине в висе лежа (высота перекладины 100 см): девушки (количество раз)	18	14	10	7	5
Отжимание в упоре на брусьях: юноши (количество раз)	12	9	7	5	3

### 1.3. Основные понятия физической культуры

**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 ФК* относятся 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.). Их количество в отношении к численности населения — важный показатель развития ФК.

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

*Физкультурник* — это человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования. *Спортсмен* — человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения максимального результата для себя или команды.

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 развитие* рассматривается 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 взлезания по наклонной лестнице в полном облачении и с пожарным шлангом в руках).

*Физическое совершенство* — исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в условиях производства, военного дела и других сфер общественного труда, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека. Критерии физического совершенства человека менялись с изменением условий жизни общества. Они были разными не только для людей различных исторических эпох, но и для различных слоев населения одного общества.

В Древней Греции дети свободных граждан обучались подвижным играм и плаванию, упражнениям с обручем и копьем. С 7-летнего возраста они занимались пентатлоном (пятиборьем), включающим бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьбу. Для юношей постарше к этому прибавлялись рукопашная схватка, кулачный бой, бег с оружием, верховая езда, стрельба из лука и гребля. В связи с тем, что важное место в жизни юношей занимали ритуалы посвящений при переходе из одной возрастной группы в другую, они обучались обрядовым и боевым танцам, играм с мячом, акробатике.

Эпоха раннего Средневековья (V—IX вв.) характеризовалась властью церкви. Всякие телесные упражнения, игры, пляски считались «греховными», «дьявольскими». Идеалом физического состояния было тело распятого Христа, а идеалом человека средневекового мира — образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий во имя спасения души. Пожалуй, ничто точнее не указывает на контраст между античными и средневековыми представлениями, как изменение понятия «аскетизм». Греческое слово «аскетизм» означало прежде всего физические упражнения, а слово «аскет» — победителя соревнований. В период средневекового христианства слово «аскет» уже означало

человека, который презрел тело, терзает его и закаляет лишь дух.

В период расцвета феодализма в Европе (XII—XV вв.) необходимость защиты от врагов и стремление завоевать чужие земли породили институт рыцарства, утвердившегося в форме замкнутых орденов. Характер вооружения (меч, копьё, латы, закованный в броню боевой конь) обусловил особенные средства и методы подготовки к боевым действиям. Прежде всего широкое распространение получили фехтование на мечах и копьях, лазанье по вертикальным шестам и наклонным лестницам (для преодоления крепостных стен) и рыцарские турниры. Семь рыцарских добродетелей были основой воспитания юношей из аристократических семей: верховая езда и охота, плавание, стрельба из лука, верховой и пеший поединок, игры с мячом и развлекательные игры на площадках (для службы при дворе), искусство чтения стихов (необходимого для придворного с хорошими манерами) и танцы. Физические упражнения сельского населения включали борьбу, метание камней, борьбу с палками, бег на коньках, скачки, танцы, игры с битой, чучелами. Занятия приурочивались к перерывам в сельскохозяйственных работах, а также к большим религиозным праздникам, так как в эти дни церковь разрешала такие развлечения.

Эпоха Возрождения (XIV—XVI вв.) внесла коренные изменения в отношение общества к физическим упражнениям. Новый идеал физической культуры опирался на идеи Античности. Дворянская и буржуазная молодежь обучалась классическому искусству, музыке, литературе, модным естественно-научным знаниям, военному делу, восприятию красот природы, определенным навыкам в охоте, играх, танцах, соревнованиях. Получили распространение игры с мячом и фехтование (но не тяжелым рыцарским мечом, а легким клинком, способным и рубить и колоть). Распространяются приуроченные к торжествам соревнования на лодках, кулачные бои, поединки на палках. Начинает пробивать себе дорогу идея организованного физического воспитания в школах.

Современный подход к физическому совершенству также определяется необходимостью подготовки человека к труду и оброне. Физически совершенный человек должен обладать гармонически развитым телом, высоким уровнем развития физических качеств (по оценке учебной программы), владеть прикладными навыками (плавание, ходьба на лыжах) и знаниями по физической культуре, использовать эти знания для ведения здорового образа жизни, уметь танцевать, играть в спортивные игры. Физическое совершенство не мыслится без высоких нравственных качеств: чести, совести.

*Физические упражнения* — это двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека. В отличие

от трудовых действий, также оказывающих развивающее действие, они применяются для этой цели сознательно. Это могут быть простейшие движения в одном суставе, вовлекающие в работу ограниченное число мышц, физические упражнения могут представлять и сложные двигательные действия, вовлекающие в работу все части тела и большинство мышц (бросок баскетбольного мяча в корзину, упражнение на гимнастическом снаряде). Физические упражнения используются с целью совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных навыков и содействия духовному развитию. Они применяются также в профилактических и лечебных целях. В сочетании с мерами личной и общественной гигиены, рациональным режимом учебы, работы, отдыха, сна, питания, использования естественных факторов природы — солнечными и воздушными ваннами, обтиранием водой, купанием и др. — физические упражнения являются одним из условий здоровой жизни и высокой работоспособности.

Занятия физическими упражнениями оказывают влияние на психические процессы. Они развивают чувство равновесия, зрительные ощущения (глазомер). Физические упражнения влияют на восприятие окружающей действительности, пространства, времени.

В процессе систематического выполнения физических упражнений накапливаются представления о быстроте движений, силе, ловкости, о волевом усилии, о свойствах различных предметов, о пространственных ощущениях. Они способствуют развитию воображения, мышления и других форм высшей психической деятельности человека. Процесс творческого воображения, например, ярко протекает в сложной комбинационной игре.

Организованные коллективные занятия физическими упражнениями являются важным фактором развития не только физических способностей, но и морально-волевых качеств. Физические упражнения всегда связаны с волевыми проявлениями и служат одним из основных средств их совершенствования.

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, организованности, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности. При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, соблюдение правил личной и общественной гигиены, а также установленных правил и норм поведения, правильная осанка, красивая походка.

Современные физические упражнения весьма многообразны. Наряду с двигательными действиями, заимствованными из тру-

довой и боевой практики и быта, они включают двигательные действия, специально созданные для решения задач физического развития человека. В практике физического воспитания физические упражнения используются в виде игр, гимнастики, спорта и туризма.

#### **1.4. Роль физической культуры в духовном воспитании молодежи**

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

**Нравственное воспитание.** На учебных занятиях, тренировках и особенно во время спортивных соревнований учащиеся испытывают большие физические и моральные нагрузки. Быстро меняющаяся обстановка, противодействие соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинять свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

**Умственное воспитание.** На занятиях по физической культуре учащиеся получают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий и сведения об использовании приобретенных навыков в трудовой жизни, усваивают правила личной и общественной гигиены, методику закаливания организма.

Занятия физкультурой способствуют развитию наблюдательности, внимания, восприятия, повышению уровня устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации они могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозоз при подготовке к экзаменам. Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности, зрительных и слуховых восприятий. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной, а также играют заметную роль в повышении умственной работоспособности.

**Трудовое воспитание.** Сущность трудового воспитания заключается в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни в социуме, к общественно полезному труду. Овладение трудовыми навы-

ками осуществляется в процессе самообслуживания на занятиях, коллективной уборки и расстановки снарядов, спортивного оборудования, инвентаря, в процессе участия в общих работах по благоустройству площадок, выполнения производительного труда в период нахождения в оздоровительно-спортивных лагерях и пр. Трудолюбие воспитывается непосредственно во время занятий физическими упражнениями и спортом, когда учащиеся для достижения максимального результата многократно выполняют физические упражнения, преодолевая усталость.

Целеустремленность и настойчивость в достижении цели, воспитанные в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся в последующем на трудовую деятельность.

**Эстетическое воспитание.** В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, для развития способности воспринимать прекрасное в поступках, чувствовать, понимать красоту совершенных форм человеческого тела, доведенных до степени искусства движений гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует эстетическому воспитанию. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным спортом позволяют наблюдать и понимать прекрасное в природе.

На спортивных праздниках, во время массовых выступлений у каждого присутствующего или телезрителя формируются эстетические вкусы, потребности, идеалы. Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, но и в целях получения эстетического удовольствия от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет действенный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, эстетики поступков и поведения в обществе.

Физическая культура и спорт — средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Выступая на соревнованиях в различных странах, на различных континентах, спортсмены знакомятся с культурой и бытом других народов, с историческими местами. Совместные тренировки, а в настоящее время и совместное выступление спортсменов разных стран в клубных и национальных сборных командах укрепляют дружбу народов. Теплая, дружеская обстановка соревнований, взаимопомощь, уважительное отношение к спортивному противнику способствуют интернациональному воспитанию не только спортсменов, но и зрителей, наблюдающих за соревнованиями. Международные встречи воспитывают уважение к спортсменам других стран, к их

обычаям, помогают преодолеть расовые предрассудки, укрепляют международное сотрудничество. Примером международного сотрудничества в спорте являются Дружеские спортивные игры между спортсменами США и России. Они проводятся раз в четыре года между Олимпийскими играми поочередно в США и России. Современные Олимпийские игры, возрожденные с 1896 г. усилиями французского спортивного деятеля, педагога графа П. де Кубертена, являют собой яркий пример дружбы народов разных стран.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите основные положения закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Дайте определение понятия «физической культуре».
3. Раскройте содержание понятия «физические упражнения».
4. Что вы понимаете под физической культурой личности?
5. Раскройте понятия «физкультурник» и «спортсмен», «физическое развитие» и «физическая подготовленность».