

**ФГОС 3+**

**А.А. БИШАЕВА, В.В. МАЛКОВ**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рекомендовано ФГБОУ ВПО  
«Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена» к использованию  
в качестве **учебника** в образовательных учреждениях,  
реализующих образовательные программы  
высшего образования по дисциплине  
«Физическая культура», для студентов, обучающихся  
по направлению «Педагогическое образование»

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГАУ «Федеральный институт развития образования»

Регистрационный номер рецензии № 254 от 03.06.2014

УДК 796(075.8)  
ББК 75я73  
Б67

**Рецензенты:**

**А.И. Тимоная**, канд. пед. наук, проф.,  
**Г.Е. Муравьева**, д-р пед. наук, проф.,  
**И.И. Фришман**, д-р пед. наук, проф.

**Бишаева А.А.**

**Б67** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М. : КНОРУС, 2016. — 312 с. — (Бакалавриат).

**ISBN 978-5-406-04558-9**

**DOI 10.15216/978-5-406-04558-9**

Предложены здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, профилактика аутодеструктивного поведения, которые могут быть использованы при обучении и по окончании бакалавриата образовательных учреждений с социально-гуманитарной направленностью.

Материалы учебника помогут освоить практические умения и навыки по профилактике и коррекции зрительной системы и опорно-двигательного аппарата, укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации индивидуального здорового образа жизни.

Соответствует ФГОС ВО 3+.

*Для студентов высших учебных заведений, а также учащихся средних специальных учебных заведений, колледжей, лицеев.*

**УДК 796(075.8)**  
**ББК 75я73**

Бишаева Альбина Анатольевна  
Малков Владимир Васильевич  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Сертификат соответствия № РОСС RU. АЕ51. Н 16604 от 07.07.2014.

Изд. № 5702. Подписано в печать 01.07.2015. Формат 60х90/16.

Гарнитура «Newton». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 19,5. Уч.-изд. л. 15,0. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: 8-495-741-46-28.

Е-mail: office@knotrus.ru <http://www.knotrus.ru>

Отпечатано в ООО «Контакт».

107150, г. Москва, проезд Подбельского 4-й, дом 3.

**ISBN 978-5-406-04558-9**

© Бишаева А.А., Малков В.В., 2016

© ООО «Издательство «КноРус», 2016

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Список сокращений</b> .....	6
<b>Введение</b> .....	7
<b>Глава 1. Физическая культура и спорт как социально-педагогический феномен</b> .....	11
1.1. Физическая культура и свобода личности .....	11
1.2. Физическая культура и спорт как общественное явление .....	14
1.3. Система физического воспитания: ее цель, задачи, средства .....	17
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	21
<b>Глава 2. Физическое воспитание бакалавра в высшем учебном заведении</b> .....	22
2.1. Общие положения .....	22
2.2. Краткое содержание программы .....	23
2.3. Оценка освоения учебной программы .....	34
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	36
<b>Глава 3. Профессионально-валеологическая подготовка бакалавра к работе в области социально-гуманитарной сферы</b> .....	37
3.1. Труд как общественно-социальное явление. Профессиограмма. Ее построение, анализ .....	37
3.2. Воспитание компетентностных личностных качеств профессионала в социально-гуманитарной сфере .....	42
3.3. Аэробная выносливость — профессионально важное качество профессии .....	47
3.4. Работоспособность и утомление — основные физиолого-гигиенические механизмы умственных и физических нагрузок .....	50
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	53
<b>Глава 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> .....	54
4.1. Совершенствование основных двигательных (физических) качеств .....	54
4.2. Физические кондиции будущих бакалавров при поступлении в высшее учебное заведение .....	68
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	72
<b>Глава 5. Специфическая сущность процесса физического воспитания</b> ..	73
5.1. Основные принципы обучения движениям .....	73
5.2. Способы регуляции физических нагрузок .....	77
5.3. Методы обучения двигательным действиям .....	79
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	82

<b>Глава 6. Общая физическая подготовка и спортивная тренировка</b> .....	83
6.1. Общая физическая подготовка .....	83
6.2. Спортивная тренировка. Техническая, тактическая, психологическая подготовка .....	84
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	87
<b>Глава 7. Тестирование при занятиях физическими упражнениями</b> .....	88
7.1. Определение физического развития, основные индексы .....	89
7.2. Показатели эстетически совершенной фигуры .....	93
7.3. Методика определения показателей двигательных качеств и физической подготовленности бакалавра .....	95
7.4. Диагностика функциональных возможностей организма .....	98
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	104
<b>Глава 8. Современные виды двигательной активности</b> .....	105
8.1. Причины появления нетрадиционных видов спорта .....	105
8.2. Современные виды двигательной активности с оздоровительной и спортивной направленностью .....	107
8.3. Эффективность занятий йогой .....	113
8.4. Современные олимпийские виды спорта .....	118
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	120
<b>Глава 9. Основные технологии формирования и сбережения здоровья</b> .....	121
9.1. Понятие о здоровье и болезни .....	121
9.2. Основные факторы, формирующие здоровье .....	127
9.3. Психолого-педагогические технологии формирования здоровья .....	135
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	140
<b>Глава 10. Физическая активность и питание как компоненты здорового образа жизни</b> .....	142
10.1. Физическая активность и здоровье .....	142
10.2. Гигиеническая гимнастика .....	151
10.3. Основы рационального питания .....	155
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	170
<b>Глава 11. Гигиенические факторы ортобиоза</b> .....	171
11.1. Режим дня .....	171
11.2. Сон и здоровье .....	180
11.3. Закаливание организма — важное условие ортобиоза .....	183
11.4. Основы личной гигиены .....	188
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	199
<b>Глава 12. Профилактика аутодеструктивного (саморазрушительного) поведения молодежи</b> .....	200
12.1. Табакокурение и его профилактика .....	200
12.2. Алкоголизм и его профилактика .....	207

12.3. Наркомания, токсикомания и нехимические зависимости . . . . .	213
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.</i> . . . . .	223
<b>Глава 13. Профилактика и коррекция нарушений опорно- двигательного аппарата</b> . . . . .	224
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.</i> . . . . .	248
<b>Глава 14. Профилактика и коррекция зрения</b> . . . . .	249
14.1. Коррекция зрения при близорукости . . . . .	249
14.2. Здоровьесбережение при использовании информационно- коммуникационных технологий . . . . .	258
14.3. Эрг-упражнения при использовании информационно- коммуникационных технологий . . . . .	270
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.</i> . . . . .	274
<b>Глава 15. Регуляция психофизических состояний</b> . . . . .	275
<i>Вопросы для самоконтроля.</i> . . . . .	278
<b>Глава 16. Активный отдых для сохранения и повышения работоспособности</b> . . . . .	279
<b>Глава 17. Основы самомассажа</b> . . . . .	283
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.</i> . . . . .	286
<b>Заключение</b> . . . . .	287
<b>Словарь медицинских и спортивных терминов</b> . . . . .	290
<b>Литература</b> . . . . .	294
<b>Приложения</b> . . . . .	298
<i>Приложение 1. Результаты зимних и летних Олимпийских игр</i> . . . . .	298
<i>Приложение 2. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности бакалавров подготовительного отделения</i> . . . . .	304
<i>Приложение 3. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности бакалавров подготовительного отделения</i> . . . . .	305
<i>Приложение 4. Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности бакалавров специального учебного отделения (мужчины и женщины)</i> . . . . .	306
<i>Приложение 5. Требования к результатам обучения</i> . . . . .	307
<i>Приложение 6. Минимальные нормативы по физической подготовке вооруженных сил в Англии</i> . . . . .	308
<i>Приложение 7. Нормативы теста физической пригодности для военнослужащих первой возрастной категории в Германии</i> . . . . .	309
<i>Приложение 8. Требования к физической подготовке американских военнослужащих</i> . . . . .	310
<i>Приложение 9. Нормативы проверки физической подготовки вооруженных сил во Франции (для военнослужащих до 35 лет)</i> . . . . .	311

## **СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**

- АД — артериальное давление  
БСПО — бифокальные сферопризматические очки  
ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения  
ЖЕЛ — жизненная емкость легких  
ЗОЖ — здоровый образ жизни  
ИКТ — информационно-коммуникационные технологии  
МОК — Международный олимпийский комитет  
МПК — максимальное потребление кислорода  
МСЭК — медико-социальная экспертная комиссия  
НИЗ — неинфекционные заболевания  
ОБС — оптимальное боевое состояние  
ОДА — опорно-двигательный аппарат  
ООН — Организация Объединенных Наций  
ОФП — общая физическая подготовка  
ПАНО — порог анаэробного обмена  
ПВДП — профессионально-валеологическая двигательная подготовка  
ПДУ — предельно допустимый уровень  
ПМТ — психомоторная тренировка  
ППФП — профессионально-прикладная физическая подготовка  
ППФР — показатель пропорциональности физического развития  
ПФК — производственная физическая культура  
РССС — Российский студенческий спортивный союз  
СЗК — синдром запястного канала  
СНГ — Содружество Независимых Государств  
СФП — специальная физическая подготовка  
СФУ — система физических упражнений  
ЦНС — центральная нервная система  
ЧСС — частота сердечных сокращений  
ЮНЕСКО — Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

На данном историческом этапе Россия переживает время концептуальных преобразований, коренных реформ практически во всех сферах человеческой жизни. Не обошли эти изменения и российское образование.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г., опираясь на принципы образовательной политики, определенные в Законе Российской Федерации «Об образовании», Федеральном законе «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», развивает основные положения, представленные в Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года.

Доктрина призвана создать условия для всеобщего образования населения, обеспечить реальное равенство прав граждан многонационального российского государства и их возможность повышать образовательный уровень в течение всей жизни.

В современной России образование функционирует в новых условиях, когда резко усилена ответственность социальных партнеров в вопросах качества образования и воспитания подрастающего поколения. Государство пытается демонстрировать решимость и волю обеспечить инновационное развитие отечественного образования, являющегося основой социально-экономического и духовного развития страны.

Введение системы многоуровневой подготовки специалистов (бакалавриат, специалитет и магистратура), появление Государственных образовательных стандартов, переориентация оценки результата образования на компетентный подход потребовало создания новых учебных программ и учебников, в том числе и для подготовки в вузах профессионалов в области социально-гуманитарной сферы.

Рассматривая категорию компетентности, ученые дают этому понятию определение, согласно которому социально-профессиональная компетентность человека есть его личностное, интегративное, формируемое качество, проявляющееся в адекватности решения задач всему разнообразию социальных и профессиональных ситуаций.

Одной из приоритетных исторически сложившихся позиций современного российского образования является общекультурное развитие обучающихся. В тексте Закона РФ «Об образовании» (2002) отмечено, что «общеобразовательные программы направлены на решение задач

формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в отечестве».

Настоящее тысячелетие заставляет рассматривать процесс подготовки бакалавров и магистров в вузе как составную часть общей культуры и личности, физическое воспитание и валеологию как вид социальной деятельности людей, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физиологических, психологических качеств личности, что обеспечивает ей трудовую и социальную активность при максимальной продолжительности жизни.

Образование выступает сферой накопления знаний и формирования умений, создания максимально благоприятных условий развития творческих способностей каждого гражданина России, воспитания в нем трудолюбия и высоких нравственных принципов, привлечения долгосрочных инвестиций и наиболее эффективного вложения капитала. Конечной целью образования в вузе является приобретение квалификации, достаточной для занятия хорошей позиции на рынке труда.

Работа, которую мы в итоге выбираем, во многом зависит от развития личности бакалавра. Если на базовом, бакалаврском уровне он не имел возможности определиться с выбором, то впоследствии этого уже не наверстать. Речь идет в первую очередь о выборе жизненной позиции и об отношении к здоровью. Качественное базовое образование должно соответствовать интересам личности, помочь молодому человеку с выбором гражданской позиции, наконец, дать ему широкую образовательную базу.

В российских вузах практически введена многоуровневая система образования. Так в чем же суть перемен?

*Бакалавриат* — базовое высшее образование, ориентированное на практическое применение полученных знаний.

Основная характеристика бакалавриата — это практико-ориентированное обучение. Студент (в дальнейшем бакалавр) получает фундаментальную подготовку в широкой области знаний по выбранному социально-гуманитарному направлению.

Кроме того, в программу бакалавриата входят базовые сведения из других научных областей. Данный уровень высшего профессионального образования не имеет узкой специализации.

Фундаментальность подготовки бакалавра требует, в соответствии с Болонским процессом<sup>1</sup>, с государственным образовательным стандар-

---

<sup>1</sup> Болонский процесс — процесс сближения и гармонизации систем высшего образования стран Европы с целью создания единого европейского пространства высшего образования. Официальной датой начала процесса принято считать 19 июня 1999 г., когда была подписана Болонская декларация.

том, незамедлительной коррекции программ подготовки бакалавров по различным направлениям, в первую очередь по подготовке бакалавров в социально-гуманитарной сфере по предмету «Физическая культура».

Какие же коррекции в сфере физического воспитания целесообразно внести в связи с реорганизацией высшего образования?

1. Использовать образовательные возможности бакалавров для углубленных теоретических знаний по физическому воспитанию и формированию физической культуры молодежи.
2. Внедрить в учебный процесс качественный методико-практический раздел.
3. Включить в содержание учебно-тренировочных практических занятий элективные виды спорта.
4. Ввести современные нетрадиционные виды двигательной активности.
5. Увеличить объем самостоятельной индивидуальной двигательной активности в учреждениях дополнительного образования, коммерческих и государственных спортивных организациях.

Особенно важно, что бакалавр-выпускник кроме качественного решения профессиональных задач должен быть способным организовать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни.

Основной задачей всего педагогического процесса является направленность физического воспитания на оздоровление (в широком смысле этого слова) молодежи и валеологическую подготовку личности профессионала.

Период профессионального становления молодого человека должен быть и периодом осознания им ценности здоровья для профессиональной деятельности и жизни в целом.

Разнообразная информация по валеологии и физической культуре, овладение двигательными умениями и навыками, практическими способами контроля и оценки изменений, происходящих в организме под воздействием средств физической культуры и спорта, которые бакалавры получают в вузе, дают возможность рационально организовать свой стиль (образ) жизни, плодотворно и продолжительное время трудиться.

Для сохранения здоровья человек должен понять и принять новое отношение к своей жизни, новую философию. В России практически только начинается переориентация политики, стратегии и тактики здоровья. Она направлена на улучшение профилактики, охрану окружающей среды, внедрение здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий и др.

Главная роль в повышении уровня и качества здоровья принадлежит культуре, в том числе физической культуре. Недооценка роли культуры и образования в формировании здорового поколения существенно повлияла на снижение уровня здоровья и продолжительности жизни населения.

Поэтому овладение идеями валеологии и физической культуры будущими специалистами самых разных профессий, и в первую очередь специалистами в области социально-гуманитарной сферы, с установкой на долгую здоровую жизнь и пропаганду физического и психического здоровья, профилактику болезней и саморазрушающего поведения, на овладение приемами неотложной доврачебной медицинской помощи является приоритетным направлением европейской и отечественной системы образования.

Культурный человек не может позволить себе аморальные поступки, а к ним относится все, что подрывает здоровье. Здоровье должно занимать первое место в иерархии потребностей человека, ибо главная причина заболевания человека в его сознании, в его психике.

Формирование у бакалавров установки, мотивации, потребности, доминанты здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый индивидуальный стиль жизни — первая задача педагогики, медицины, социологии и других дисциплин.

Будущее России и сохранение цивилизации все больше и больше зависит от здоровья человека. Никакие лекарства не могут заменить сверхнакопление структурно-энергетических потенциалов, возникающих при двигательной активности. В то же время все более острой проблемой людей становится дефицит двигательной активности. В связи с этим занятия физическими упражнениями должны стать неотъемлемой составной частью режима дня и сопровождать человека на протяжении всей жизни.

Физическая культура и валеология хотя действуют различными средствами и методами, в своей основе направлены на оздоровление, физическое развитие и воспитание человека, о чем более подробно изложено в следующих разделах.

Исключительно положительной оценки заслуживает введение в педагогический процесс комплекса «Готов к труду и обороне». Его использование позволит усилить воспитательный потенциал молодежи, оценить качественную характеристику физической и профессиональной подготовленности.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

## 1.1. Физическая культура и свобода личности

Физическая культура занимает определенное место в жизни общества как отдельной страны, так и всего человечества.

Все понимают значимость этого явления, однако далеко не каждый человек рассматривает физическую культуру и спорт как обязательный компонент своего образа жизни, зачастую отводя им лишь эпизодическую роль, продиктованную различными обстоятельствами. Почему так происходит?

На наш взгляд, на первый план выступают две причины: с одной стороны, недостаточность внутренней мотивации, которая побуждала бы искать свою индивидуальную программу двигательной активности, с другой — реально существующая (неудовлетворительная) организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в стране.

Несколько слов о первой причине. Сильная мотивация обеспечивается внутренними и внешними факторами. К основному внутреннему фактору относится так называемое стремление к опережению, заложенное в каждую биологическую систему природой. Это рычаг развития и совершенствования организма, то, что заставляет человека сомневаться, стремиться к поиску нового, необычного в разных аспектах (физическом, психическом, интеллектуальном).

Конечно, можно подавлять в себе это стремление, довольствоваться тем, что имеешь. Но важнее прислушиваться, поддерживать и развивать эту естественную потребность к самосовершенствованию, данную природой.

К субъективным факторам можно отнести моральные и материальные стимулы, стремление к определенному социальному статусу.

И только на основе этих двух факторов, через осознание естественной потребности в двигательной активности, можно формировать глубокое убеждение в необходимости использования средств физической культуры и спорта не только для здоровья, но и для развития и совершенствования личности в целом.

Для решения (хотя бы частично) главной проблемы — здоровья нашего поколения — есть смысл уточнить некоторые положения, касающиеся внешних стимулов и мотивов. Очень важным для человека

является формирование осознанного отношения к необходимости организации здорового образа жизни, главным составляющим которого считают физическую культуру и спорт.

Все связанное с физической культурой мы часто не задумываясь относим к категории проблем здоровья (Ю.В. Афанасьев). Однако мировоззрение человека существенно меняется, влияя на его отношение ко многим областям знаний, производства, морали, эстетики и т.д. Очевидно, что немаловажное значение имеет вопрос, как сам человек относится к своему здоровью именно в связи с физической культурой, т.е. может ли он действовать с помощью сознания, используя присущие организму свойства и функции?

В современных условиях можно наблюдать формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями среди девушек, занятых в социально-гуманитарной сфере, коммерческих структурах. Молодежь имеет возможность выбрать вид двигательной активности и место занятий, этот факт способствует проведению занятий на положительном нервно-эмоциональном фоне. Должности референтов, секретарей, ведущих отделов в различных сферах экономики — бизнесе, социальном обслуживании, банках, туристических фирмах — требуют укрепления здоровья, коррекции фигуры, что является визитной карточкой их служащих.

Взаимосвязь карьеры и физического имиджа признает все большее число женщин: безусловно — 59%, в некоторой степени — 32%, только 3% отрицают такую зависимость. Наибольшую убежденность в признании этого фактора проявляют женщины в возрасте 25–30 лет, наименьшую — в возрасте 15–20 лет.

Юноши и мужчины, являющиеся представителями структур коммерческой деятельности, обращаются к новым подходам в использовании средств физической культуры в условиях возросших требований к соматическому здоровью, которое прямо стало влиять на конкурентные отношения в сфере бизнеса (использование современных тренажерных устройств, новых технологий известных упражнений). Эти примеры настоятельно убеждают в повышении качества профессионально-оздоровительной физической культуры при подготовке интеллигентных, высококвалифицированных, современных специалистов, бакалавров, магистров.

Вместе с тем теоретический анализ отношения современного человека к своему организму (телу) показал, что на первый взгляд он обладает большим кругозором, достаточно высоким уровнем знаний о самом себе. Вполне логично предположить, что поведение человека должно быть направлено на сохранение и укрепление своей природной

основы. На самом деле это не так. Человек не считается со своим телом, заставляет его работать в непрерывном режиме, нарушает механизмы саморегуляции, которые сложились давно и биологически самостоятельны. То есть человек не использует свойства и функции тела как живого организма для полноценного личностного развития, игнорирует природные требования и их реальное состояние. Так в основном поступает современный человек. Чем это объяснить?

Одной из главных причин является то, что большинство людей живут вне современной культуры, в том числе вне физической культуры. Они глубоко консервативны и инертны в своих жизненных привычках. В данном смысле свобода — это возможность активно действовать, осознавая и используя характерные для организма (тела) свойства и функции.

Кроме того, человек воспринимает свою телесную природу посредством условий жизни общества, в котором он существует, заданных условий жизни, навязанной системы ценностей и приоритетов. К сожалению, здоровью принадлежит далеко не первое место. Доказательством сказанного является то, что при планировании и проведении реформ из поля зрения реформаторов выпал самый важный фактор — человек с его потребностями, возможностями, мотивацией.

Отношение человека к своему здоровью часто диктуется обстоятельствами. Однако обстоятельства не есть нечто предрешенное и неизменное. Человек, обладающий волей и характером, свободен действовать вопреки складывающимся обстоятельствам; его отношение к своему здоровью, физическому состоянию определяется в значительной мере его личностными качествами, его внутренним убеждением, которые могут быть стимулом к оздоровительной деятельности, достижению своего идеала. Физические упражнения оказывают многостороннее воздействие на личность, развивая и воспитывая нравственные, волевые качества, эстетические вкусы, трудовые умения и навыки.

Известно, что физические упражнения — основной путь формирования прочных навыков, привычек, нравственных и волевых качеств. Занятия физической культурой и спортом в силу своей специфики требуют от молодежи серьезного отношения. Многократное выполнение определенных действий, большие затраты психической и физической энергии способствуют развитию и совершенствованию трудолюбия, ответственного отношения к делу.

Увлечение занятиями вызывает положительное психическое состояние, а их результативность способствует переходу психического состояния в черту характера. Радость от спортивных занятий, преодоления препятствий и собственных слабостей может побороть неверие

в свои силы, лень, выработать трудолюбие, смелость, настойчивость, упорство, т.е. важнейшие волевые качества, которые должны составлять стержень человеческой личности, личности профессионала.

Общение с порядочными, достойными людьми, информация о высоких нравственных поступках, их соответствующая оценка обществом (в том числе и близкими); общение с природой, конкретные примеры близкой и далекой истории — та необходимая аура, которая должна окружать человека с момента его рождения до зрелого возраста.

Какова историческая суть физической культуры?

## **1.2. Физическая культура и спорт как общественное явление**

Физическая культура и спорт как специфическая сфера деятельности человека, обособленная от труда, возникла в 40–30 тысячелетии до н.э. Сам факт зарождения и последующего развития физических упражнений в народном быту задолго до появления государственных форм физического воспитания говорит об объективной необходимости его существования. Почему физические упражнения стали отделяться от трудовой деятельности?

Во-первых, существует биологическая предпосылка: двигательная деятельность является естественной потребностью человека, которую он стремится реализовать на всех этапах своего развития. Во-вторых, сознание того, что, выполняя подготовительные физические упражнения, человек мог более успешно справляться с любой работой, поскольку в период древней истории эффективность той или иной деятельности зависела исключительно от физической подготовленности.

В основе зарождения современных видов физкультурно-спортивной деятельности были труд, военное дело (стрельба, метание, борьба и др.), необходимость преодолевать значительные расстояния и препятствия (конный спорт, гребля, кросс, плавание и др.). Накопленный опыт врачевания жрецов, знахарей дал толчок к становлению лечебной физкультуры, массажу.

Позже, в XIX — начале XX в., развитие техники послужило стимулом для появления таких видов спорта, как велосипедный, мотоциклетный, автомобильный и др.

Таким образом, уже на начальных стадиях своего существования люди были вынуждены накапливать опыт в методах и средствах преодоления сил природы, совершенствовать производство и орудия труда.

Этот опыт было необходимо передавать подрастающему поколению. Так возникают организованные формы обучения и воспитания. На ранних ступенях первобытного общества это воспитание было пре-

имущественно физическим. Но физические упражнения древнего человека еще не полностью отделились от трудовой деятельности, а входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры.

До середины XIX в. системы физического воспитания назывались гимнастическими. Следует, однако, заметить, что гимнастика в то время еще не определила четко границы своего содержания и включала самые различные виды физических упражнений.

В конце XIX — начале XX в. в России широкое распространение имел термин «телесное воспитание», который обозначал физическое воспитание и подчеркивал, что роль физического воспитания сводится к развитию форм тела человека.

В самом начале XX в. основоположник отечественной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт (1837–1909) вводит понятие «физическое образование», обращая внимание на наличие тесной связи между умственным и физическим развитием человека, поскольку занятия физическими упражнениями требуют знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, медицины и т.п.

В настоящее время программы по физическому воспитанию европейских стран пополнились специальным теоретическим разделом, направленным на овладение основами знаний по физической культуре, что должно способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом и, как следствие, укреплению здоровья, повышению работоспособности и профилактике заболеваний.

Физическая культура и спорт входят в структуру современного общества на международном, региональном и национальном уровнях.

На международном уровне насчитывается более 40 физкультурно-спортивных объединений, достаточно назвать некоторые из них: Комиссия по физическому воспитанию и спорту при ЮНЕСКО (Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры); Международный совет физического воспитания и спорта; Международный Олимпийский комитет (МОК); международные федерации видов спорта и др.

На региональном уровне (Европа, Америка, Азия, Африка и др.) можно назвать Ассоциацию национальных олимпийских комитетов Европы; Панамериканскую спортивную организацию; Высший совет спорта Африки; Федерацию Азиатских игр; федерации по видам спорта и др.

На национальном уровне, например в России, это Олимпийский комитет России, федерации (ассоциации, союзы) по видам спорта.

Российский студенческий спортивный союз (РССС) был создан в 1993 г. Это единственный орган по руководству студенческим спортом Российской Федерации по высшему образованию. РССС вступил

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Аветисов Э.С.* Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. М. : ФиС, 1983.
2. *Агаджанян Н.Н.* Резервы нашего организма / Н.Н. Агаджанян, А.Ю. Катков. М. : Знание, 1981.
3. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. Кемерово : Кемеровское кн. изд-во, 1981.
4. *Апанасенко Г.Л.* Охрана здоровья здоровых // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 1993.
5. *Бальсевич В.К.* Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. Киев : Здоровье, 1987.
6. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. М. : Альфа-М, 2003.
7. *Басова В.М.* Социальное воспитание в общеобразовательной и высшей школе / В.М. Басова, Н.Ф. Басов. Кострома, 2002.
8. *Барчуков И.С.* Физическая культура. М. : Юнити, 2003.
9. *Бейтс У.* Лечение плохого зрения без очков. Ярославль: ЯГМИ, 1994.
10. *Баевский Р.М.* Валеология и проблемы самоконтроля здоровья в экологии человека. М., 1996.
11. *Бишаева А.А.* Совершенствование сенсомоторики у молодежи в связи с подготовкой к современным видам труда. Уфа : Изд-во Башкир. гос. ун-та, 1994.
12. *Бишаева А.А.* Физическая культура. М. : Академия, 2011.
13. *Буянов М.И.* Размышления о наркомании. М. : Просвещение, 1990.
14. *Вайнер Э.Н.* Валеология. М. : Флинта : Наука, 2002.
15. *Вайнбаум Я.С.* Гигиена физического воспитания. М. : Просвещение, 1986.
16. *Виленский М.Я.* Физическая культура для студентов : учебник для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. М. : Гардарики, 2001.
17. Волшебная сила воды. Гидротерапия : сб. СПб. : Лейла, 1994.
18. *Волкова Т.Н.* Педагогическое общение: проблемы, поиски, решения / Т.Н. Волкова, Л.Ф. Капоченя. Иваново, 2003.
19. *Горен М.* Путь к здоровью / М. Горен, Д. Осава. СПб. : Лейла, 1994.
20. *Жуков В.И.* Реформы в России, 1985–1995 гг. М. : Союз, 1998.
21. Задачи по достижению здоровья для всех. Европейская политика здравоохранения. Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 1993.
22. *Задворнов К.Ю.* К вопросу теоретического обоснования стратегии становления нового олимпийского вида спорта в стране / К.Ю. Задворнов. СПб. : СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1999.
23. *Захаров М.А.* Социология спорта : учеб.-метод. пособие / М.А. Захаров. 2-е изд., перераб. и доп. Смоленск : СГАФКСТ, 2008.

24. *Захаров Е.* Энциклопедия физической подготовки / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафронов. М. : Лептос, 1994.
25. *Защирский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Защирский. М. : Советский спорт, 2009.
26. *Зимняя И.А.* Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека // Высшее образование сегодня. 2005. № 11.
27. *Змановский Ю.Ф.* Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
28. *Зуев Е.И.* Волшебная сила растяжки. М. : Сов. спорт, 1990.
29. *Ильин Е.П.* Психофизиология физического воспитания. М. : Просвещение, 1980.
30. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) / пер. с англ. Е.А. Кретьова. М. : Медицина, 1990.
31. *Карнеги Д.* Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей... / пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. В.П. Зинченко, Ю.М. Жукова. Минск : Беларусь, 1990.
32. *Киртчишник А.Г.* Актуальность коллектива // Психология индивидуального управления социальными группами и организациями : материалы междунар. конгресса. М. : Кострома, 2001.
33. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. М. : ФиС, 1987.
34. *Колесов Д.В.* Основы гигиены и санитарии. М. : Просвещение, 1998.
35. *Кольчев В.А.* Физическая культура и социальное здоровье населения. М. : Советский спорт, 1998.
36. *Косилов С.А.* Физиологические основы производственного обучения. М. : Высшая школа, 1975.
37. *Кошечев А.К.* Питание и здоровье // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 1993.
38. *Кудрявцева Е.К.* Здоровье человека: проблемы и суждения // Вопросы философии. 1987. № 12.
39. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989.
40. *Лаптев А.П.* Азбука закаливания. М. : Советский спорт, 1986.
41. *Лапутин А.Н.* Атлетическая гимнастика. Киев : Здоровье, 1990.
42. *Леонтьев А.Н.* Деятельность, сознание, личность. М. : Политиздат, 1975.
43. *Лисицин Ю.П.* Здоровье человека — социальная ценность / Ю.П. Лисицин, А.В. Сахно. М., 1998.
44. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие. Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001.
45. *Любомирский Л.Е.* Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. М. : Педагогика, 1989.
46. *Лищук В.И.* Стратегия здоровья. М., 1992.
47. *Лощилев В.И.* Введение в валеотехнологию. М., 1997.
48. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников. М. : АСТ, 1998.
49. *Лободин В.Т.* Формула здоровья. СПб. : Невский проспект, 1999.
50. *Майнберг Э.* Основные проблемы педагогики спорта / пер. с нем. М.Я. Виленского. М. : Аспект Пресс, 1995.

51. *Малахов Г.П.* Движение, дыхание, закаливание. Основы здоровья. СПб. : Генеша, 1999.
52. *Манина Т.И.* Эта многоликая гимнастика / Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова. М., 1989.
53. *Марьясис Е.Д.* Азбука здоровья семьи / Е.Д. Марьясис, Ю.К. Скрипкин. М. : Медицина, 1992.
54. *Микулин А.А.* Активное долголетие. М. : ФиС, 2006.
55. *Михайлов В.В.* Путь к физическому совершенству. М. : ФиС, 1989.
56. *Муравов И.В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев : Здоровье, 1989.
57. *Мильнер Е.Г.* Формула жизни. М. : ФиС, 1991.
58. *Нагорный В.Э.* Гимнастика для мозга. М. : Советская Россия, 1975.
59. *Немов Р.С.* Путь к коллективу: книга для учителей о психологии учебного коллектива / Р.С. Немов, А.Г. Кирпичник. М. : Педагогика, 1998.
60. *Падиарова А.Б.* Социальное неравенство как фактор здоровья нового поколения россиян // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2009. № 1 (9).
61. *Погадаев Г.И.* Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1–11 кл. : метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. М. : Дрофа, 2006.
62. *Полиевский С.А.* Физическое воспитание учащейся молодежи. М. : Медицина, 1989.
63. *Розенблат В.В.* Симфония жизни. М. : ФиС, 1989.
64. *Риттгер-Клейнганс М.* Гимнастика позвоночника / пер. с нем. Б. Григорьева. М. : Сигма-Пресс : Феникс, 1997.
65. *Смолевский В.М.* Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. М. : Просвещение, 1992.
66. *Соколов П.П.* Помогите себе сам / П.П. Соколов, Ю.Н. Герасимов. М. : ФиС, 1991.
67. Социальная работа: Российский энциклопедический словарь. М. : Союз, 1997.
68. *Суслов Ф.П.* Круговая тренировка в физическом воспитании учащихся профессиональных учебных заведений. М., 1994.
69. Стресс жизни. Понять, противостоять и управлять им: сб. СПб. : Лейла, 1994.
70. *Саркизов-Серазини И.М.* Путь к здоровью, силе и долгой жизни. М. : ФиС, 1957.
71. Твой олимпийский учебник. М. : Сов. спорт, 1996.
72. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев : Олимпийская литература, 2003.
73. *Тер-Ованесян И.А.* Педагогические основы физического воспитания. М. : ФиС, 1978.
74. *Тимошин А.И.* Социально-педагогическое обеспечение профессионального становления студентов гуманитарных факультетов университета. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2008.

75. *Ткачев Ф.Т.* В поисках мышечной радости. Киев : Здоровье, 1988.
76. *Ухтомский А.А.* Доминанта. М.; Л. : Наука, 1966.
77. *П. Уэст.* По волнам биоритмов. М. : КРОН-ПРЕСС, 2000.
78. *Фарбер Д.А.* Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. М. : Педагогика, 1990.
79. *Фетискин Н.П.* Социально-психологическая диагностики личности и группы / Н.П. Фетискин, Т.И. Миронова. Кострома, 2001.
80. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. : ФиС, 1974.
81. *Хей Л.* Путь к здоровой жизни: пер. с англ. М. : Олма-Пресс, 1998.
82. *Чумаков Б.Н.* Валеология. М. : Российское педагогическое агентство, 1997.
83. *Эгоскью П.* К здоровью через движение / П. Эгоскью, Р. Джитгинс ; пер. с англ. М. Антипина. М. : КРОН ПРЕСС, 1995.
84. *Brown E.R.* A national health program for the US // JAMA. 1992. Vol. 267. № 4. P. 552–558.
85. *Buffler S.M.* Assuring affordable health care for all americans // J. of Health Care for the Poor and Underserved. 1990. Vol. 1. № 1. P. 63–73.
86. Evaluation of the health strategy for all by the year 2000. Global Review. WHO, 1987.
87. *Goldsmith E.* The ecology of health // Ecologist. 1980. Vol. 10. № 6–7. P. 235–245.
88. *Kasuga H., Miyagi O., Takayama S.* Smoking and health: a review // Int. J. Addictions. 1991. Vol. 24. № 4. P. 423–440.
89. *Kok G.* Research in health education and promotion // Hygiene / G. Kok, W. De Haes. 1992. Vol. 10. № 2. P. 12–15.
90. *Levi L.* Unemployment and health // Soc. Sc. Med. 1987. Vol. 25. № 2. P. 95–228.
91. *Lullivan L.W.* Healthy people 200 // N Eng. J. Med. 1990. Vol. 11. № 23. P. 1065–1067.
92. *Walker B.J.* The future of public health // Am. J. Public Health. 1992. Vol. 82. № 1. P. 21–23.
93. Weekly Epidemiological Record. 1991. Vol. 66. № 25. [statistic.su/blog/olimpijskie\\_vidy-sporta/](http://statistic.su/blog/olimpijskie_vidy-sporta/) (дата обращения – 11.11.2010).

### Электронные ресурсы

1. [www.sochionline2014.ru/novye-vidy-sporta-vklyucheny-v-program/](http://www.sochionline2014.ru/novye-vidy-sporta-vklyucheny-v-program/) – Блог Честного Статистика
2. [15.sportinsochi.com/fry.ph](http://15.sportinsochi.com/fry.ph)