

А. А. БИШАЕВА

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Рекомендовано*

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

*Регистрационный номер рецензии 410  
от 2 июля 2009 г. ФГУ «ФИРО»*

6-е издание, стереотипное



**Москва**  
Издательский центр  
«Академия»  
**2013**

УДК 796/799(075.32)  
ББК 75я722  
Б676

Рецензент —

зам. директора техникума физической культуры ГОУ ЦО «Спарта»,  
методист по физической культуре высшей категории,  
кандидат педагогических наук *В. А. Никуличев*

**Бишаева А. А.**

**Б676** Физическая культура : учебник для учреждений нач. и  
сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 6-е изд., стер. —  
М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.  
ISBN 978-5-7695-9987-3

В учебнике рассматривается социальная, профессиональная и оздоровительная значимость физического воспитания в подготовке специалиста-профессионала. Освещены вопросы формирования разносторонней физической подготовки, совершенствования на ее базе профессионально важных, ключевых для избранной профессии двигательных, нравственных, социальных, личностных качеств профессионала.

Для обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования.

УДК 796/799(075.32)  
ББК 75я722

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

ISBN 978-5-7695-9987-3

© Бишаева А.А., 2010  
© Образовательно-издательский центр  
«Академия», 2010  
© Оформление. Издательский центр  
«Академия», 2010

Нынешнее тысячелетие диктует необходимость рассматривать процесс подготовки специалиста в учреждениях начального и среднего профессионального образования (УНиСПО) как составную часть развития общей культуры личности, а физическое воспитание — как вид социальной деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, формирование двигательных и психологических качеств, обеспечивающих трудовую и социальную активность при максимальной продолжительности жизни.

Современная социальная среда создает противоречивые условия для жизнедеятельности человека: высокая интенсивность труда, оснащенное по последнему слову техники производство, космические и компьютерные технологии, высококалорийная пища с низкой питательной ценностью приводят к малоподвижному образу жизни, нарушению обмена веществ, ухудшению самочувствия и здоровья. Можно утверждать, что только психически и физически здоровый, морально устойчивый молодой человек с высокой умственной и физической работоспособностью будет успешно решать сложные профессиональные задачи. Вместе с тем статистические данные о состоянии здоровья молодежи в нашей стране вызывают особую тревогу. Причин много: конфликтные и стрессовые ситуации, экологические проблемы, бесконтрольность производства и распространения лекарственных средств, генные и социальные факторы, курение, алкоголизм, наркомания. Однако основные причины — отсутствие в общественном сознании приоритета здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитания и самовоспитания доминанты здоровья, недостаток двигательной активности на каждом этапе возрастного развития. Период профессионального становления юношей и девушек должен быть и периодом осознания ими значимости здоровья для профессиональной деятельности.

Укрепление здоровья — это процесс сохранения и увеличения резервных возможностей организма (психических, физиологических, физических), и рассматривать его нужно как

динамический процесс, который может ухудшаться или улучшаться в зависимости от образа (стиля) жизни человека.

В конце XIX века микробиологом И. И. Мечниковым были изложены «заповеди» (факторы) ортобиоза (от греч. *ortos* — прямой и *bios* — жизнь) для эффективного образа жизни. Эти положения явились в конце 70-х годов XX столетия основой появления валеологии как науки о здоровье и ЗОЖ. Стало очевидным, что стремительное изменение окружающего мира, и не в лучшую сторону, поставило под угрозу соответствие человека экосистеме, привело к значительному увеличению числа факторов риска для здоровья и жизни человека.

Целями валеологии являются укрепление, восстановление и сохранение здоровья, а методами их достижения — непрерывное воспитание и самовоспитание ЗОЖ.

Среди основных факторов, влияющих на здоровье, 50 % ученые отводят ЗОЖ.

Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и к своей жизни.

В России практически только начинается переориентация политики, стратегии и тактики здоровья. Сегодня они направлены на улучшение окружающей среды, профилактику заболеваний (включая профессиональные), внедрение ЗОЖ.

Главная роль в повышении качества здоровья принадлежит культуре, в том числе физической. Физическая культура и валеология в своей основе нацелены на оздоровление, физическое совершенствование человека, подготовку современного специалиста-профессионала.

Дальнейший научно-технический прогресс, сохранение цивилизации все больше и больше зависят от здоровья человека. «Движение как таковое может по своему действию, — писал в XVIII веке французский врач Тиссо, — заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Тем не менее именно дефицит двигательной активности становится острой проблемой молодежи. Знание пользы физических упражнений не привело многих юношей и девушек к осознанию их необходимости, не вызвало стойкой потребности в систематических, целенаправленных занятиях спортом. Однако в настоящее время целенаправлен-

ная двигательная активность, профессиональная физическая подготовка являются жизненно важными.

Сегодня к профессиональным качествам выпускников УНиСПО (умственная и физическая работоспособность, психофизиологические возможности, сенсорная выносливость и т. д.) предъявляются повышенные требования.

Результатом профессионального образования в УНиСПО в области физической культуры должно стать создание у будущих специалистов устойчивой мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизиологической подготовленности.

Недооценка роли физического образования и культуры в России в формировании здорового поколения существенно влияет на снижение уровня здоровья и продолжительности жизни населения.

Повышение значимости физического воспитания и валеологии — один из путей оздоровления нации и решения многих социальных проблем.



# 1

## Глава

# СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Значимость предмета «Физическая культура» понимают все, однако не каждый человек рассматривает целенаправленную индивидуальную двигательную активность как обязательный компонент своего образа жизни, отводя ей эпизодическую роль.

Одной из главных причин неадекватного отношения к своему здоровью является недостаточность внутренней мотивации человека, которая побуждала бы искать свою программу ЗОЖ.

Отрицательную роль играет и отсутствие активной жизненной позиции, в частности в отношении к своему здоровью.

Еще одна причина — неудовлетворительная организация физического воспитания в детском саду, школе и т. д.

Чрезвычайно важно помнить, что отношение человека к своему здоровью часто формируется под влиянием общества, т. е. общество устанавливает некую шкалу ценностей. К сожалению, заботе о здоровье принадлежит далеко не первое место.

Вместе с тем целеустремленный человек, обладающий волей, характером, внутренними убеждениями, в любых обстоятельствах осознанно относится к необходимости ведения ЗОЖ, главными составляющими которого являются любимый труд, оптимальный объем двигательной активности, индивидуальная оздоровительная программа, рациональное питание, со-

блюдение личной гигиены, отсутствие вредных привычек, доброжелательность.

Таким образом, одной из основных задач УНиСПО является подготовка специалиста, владеющего всесторонними знаниями о ЗОЖ и способного реализовать их в своей профессиональной среде.

## 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ

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

Во-первых, для этого имеется биологическая предпосылка: физическая активность является естественной потребностью человека, которую он стремится реализовать на всех этапах своего развития.

Во-вторых, древний человек сознавал, что, выполняя подготовительные физические упражнения, можно более успешно справляться с работой. В то время эффективность многих видов деятельности зависела исключительно от физической подготовленности.

В основу современных физической культуры и спорта легли труд, военное дело (стрельба, метание, борьба и др.), необходимость преодолевать значительные расстояния и препятствия (конный спорт, гребля, кросс, плавание и др.). Опыт врачевания дал толчок к становлению лечебной физкультуры, массажа.

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

Таким образом, уже на начальных стадиях своего существования человек стал накапливать опыт преодоления сил природы, совершенствовать орудия труда и их производство.

Этот опыт было необходимо передавать подрастающему поколению. Так возникли организованные формы обучения и воспитания. На ранних ступенях первобытного общества это воспитание было преимущественно физическим. Но физические упражнения древнего человека еще не полностью отделились от трудовой деятельности, а входили в магические церемониалы, обрядовые танцы, посвящения, игры.

Первобытные люди были прежде всего охотниками на крупных животных. Они отличались силой, смелостью и выносливостью. Речь древних людей была еще не развита, поэтому основной формой обучения было обучение примером. Собираясь у пылающего костра, подростки внимательно следили за тем, как взрослые оббивают куски камня, вырубают дубины, режут кости, разделявают туши и шкуры убитых животных, поддерживают огонь. Так, в постоянном общении старших и младших, происходил процесс передачи трудовых навыков и опыта.

Значительное наследие физической культуры оставила нам Древняя Греция. Олимпия была центром изобразительного искусства, культовых обрядов и состязаний, являлась святым местом для всех греков. У огромной статуи Зевса Олимпийского, созданной скульптором Фидием, участники соревнований и судьи произносили клятву в том, что они будут строго соблюдать правила спортивной борьбы. Эта статуя символизирует величие и глубокую человечность состязавшихся атлетов.



Соревнования в Олимпии посвящались победе верховного бога греков Зевса над его жестоким отцом Кроном. Греки считали, что сам Зевс завещал им состязаться в силе, быстроте и ловкости, и поэтому провозгласили его покровителем Олимпийских игр. На время Олимпийских игр в Греции прекращались войны.

Создать статую Зевса для храма в Олимпии поручили самому прославленному скульптору Древней Греции Фидию. Высота статуи, изготовленной из дерева, слоновой кости, золота и драгоценных камней, вместе с пьедесталом составляла, по разным данным, от 12 до 17 м. Зевс Олимпийский простоял почти 900 лет и был уничтожен в V веке н. э. во вре-



мя пожара. Людская молва объявила его одним из семи чудес света. Мраморная римская копия статуи хранится в Государственном Эрмитаже в Санкт-Петербурге.

Первыми в истории считаются игры 776 года до н. э., но состязания в Олимпии начали проводиться задолго до того, как стали общегреческим праздником. Олимпийские игры повторялись через каждые 1 417 дней и считались праздником мира. О победителях игр слагали легенды, им нередко при жизни ставили памятники. Игры посещали историк Геродот, писатель Лукиан, философ Сократ, оратор Демосфен, математик Пифагор. С 84-й Олимпиады (444 год до н. э.) конкурс искусств стал частью программы олимпийских состязаний.

Красота и строгое величие, простота и благородство победителей состязательных игр, увековеченные Мироном, Поликлетом, Фидием и другими знаменитыми скульпторами, и в настоящее время служат делу мира и дружбы между народами.

Сама идея проведения Олимпиад, их периодичность и предназначение (способствовать установлению мира, укреплению дружбы и росту взаимопонимания между людьми, выявлять их физические возможности), виды спортивных состязаний (бег на различные дистанции, метание копья и диска, пятиборье и др.), термины (стадион, гимнастика, Олимпиада, марафон и др.) — вот далеко не полный перечень ценностей физической культуры, сохранившихся до наших дней.

До середины XIX века системы физического воспитания назывались гимнастическими. Однако термин «гимнастика» в то время понимался широко и подразумевал различные виды физических упражнений. Например, в программу соревнований по гимнастике на Олимпийских играх 1900 года входили прыжок в длину, комбинированный прыжок в высоту и в длину, прыжок с шестом, поднятие веса 50 кг. Лишь с начала XX века *физические упражнения подразделяются на гимнастику, спорт, игры и туризм*. На Олимпийских играх 1924 года гимнастика уже включала в себя чисто гимнастические (с современных позиций) виды упражнений.

Большинство современных видов спорта сформировалось во второй половине XIX века. Именно в это время в России начал развиваться спорт. Наибольшее распространение получили следующие его виды: тяжелая атлетика, борьба, конько-

бежный спорт, фигурное катание, велосипедный спорт, академическая гребля, плавание, лыжный спорт, футбол, легкая атлетика.

СССР вступил в Международное олимпийское движение в 1951 году. Начиная с игр XV Олимпиады (Хельсинки, 1952 год) спортсмены Советского Союза систематически, кроме 1984 года, участвовали в летних Олимпийских играх, а с 1956 года — в зимних. Олимпийцы СССР блестяще выступали на летних и зимних олимпийских аренах. Так, на девяти летних Олимпиадах команда СССР шесть раз занимала первые и три раза вторые места.

В конце XIX — начале XX века в России наиболее распространенным термином, обозначающим физическое воспитание, был термин «телесное воспитание». Тем самым подчеркивалось, что роль его сводится к развитию форм тела человека.

В начале XX века основоположник отечественной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт ввел понятие «физическое образование», указав на наличие тесной связи между умственным и физическим развитием человека: занятия физическими упражнениями требуют знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, медицины и т. д.



Заслугой Петра Францевича Лесгафта (1837 — 1909), крупного ученого-анатома, биолога, видного общественного деятеля и педагога, является создание теории физического образования детей, главную роль в котором, по его мнению, играют двигательные упражнения, умение сознательно управлять отдельными движениями, преодолевать препятствия с возможно большей ловкостью и наименьшей затратой энергии. Физическое воспитание он считал важнейшим средством всестороннего

развития личности человека, тесно связанным с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

В 1896 году при Петербургском обществе содействия физическому развитию Лесгафт открыл курсы по подготовке «руководителей физических упражнений».

П. Ф. Лесгафт — автор «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста», в котором описаны содержание и методика физического воспитания.

Единая задача всех учебных заведений, по мнению Лесгафта, заключается в обеспечении неразрывной связи между образованием физическим и умственным, в том, чтобы вооружить молодежь знаниями, навыками и умениями, которые необходимы в жизни.

В настоящее время программы по физическому воспитанию многих развитых стран пополнились специальным теоретическим разделом, направленным на овладение основами знаний по физической культуре и ЗОЖ, что будет 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: 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 по видам спорта и др.

На региональном уровне работают такие организации, как Ассоциация национальных олимпийских комитетов Европы, Панамериканская спортивная организация, Высший совет спорта Африки, Федерация азиатских игр, федерации по видам спорта и др.

В России на национальном уровне действуют Российский олимпийский комитет, федерации, ассоциации, союзы по видам спорта.

---

Чем можно объяснить глобальный интерес к физической культуре и спорту? Дело в том, что в систему общечеловеческих культурных ценностей входит высокий уровень здоровья и физической подготовленности людей. Он служит своего рода основой, без которой процесс освоения всех других культурных ценностей малоэффективен. Здоровье и сила, красота гармонично развитого человеческого тела, хорошая координация движений и выносливость — разве не к этому должны стремиться юноши и девушки? Ощу-

щение здоровья и бодрости помогает добиваться успехов в учебе и работе. Физическая культура и спорт при правильном их использовании служат важнейшим, если не единственным условием для укрепления здоровья людей и достижения ими физического совершенства.

Если понятие «культура» отражает уровень развития общества и человека, совокупность материальных и духовных ценностей, накопленных человечеством, то **физическая культура** — это часть общей культуры общества и личности; социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека. Как часть общей культуры она оказывает влияние на воспитание человека, становление личности профессионала.

**Спорт** является частью физической культуры. Для него характерны наиболее эффективные средства и методы воздействия на физическую и духовную сферы человека. Под спортом в первую очередь подразумевается исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования.

С понятием «спорт» тесно связано понятие «спортивная подготовка». Это комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальное проявление возможностей спортсмена в момент главных соревнований.

Огромная популярность спорта и его роль в обществе объясняются многообразием функций, которые ему присущи: кроме соревновательной (основной) это и воспитательная, оздоровительная, познавательная, интегративная (объединяющая), зрелищная, экономическая функции.

Спорт многообразен. В нем выделяют спорт высших достижений (элитный спорт); массовый спорт (спорт для всех); профессиональный спорт; детско-юношеский спорт, связанный со спортом высших достижений (спортивные резервы) и с массовым спортом (при решении задач физического воспитания детей и молодежи).

**Основными показателями состояния физической культуры и спорта в обществе** служат: уровень здоровья, физического развития и подготовленности людей; место физи-

ческой культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту, в формировании ЗОЖ; спортивные достижения на международном уровне; материально-техническое и научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта.

Понятие «физическая культура» имеет отношение ко всем людям: любого возраста, с разным состоянием здоровья и физическими возможностями.

Когда же речь идет о спорте, то надо иметь в виду, что массовый спорт имеет те же цели, что и физическая культура. Спорт высших достижений и профессиональный спорт предъявляют более высокие требования к занимающимся, так как они связаны с предельными физическими и психическими нагрузками.

## 1.2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА

Наряду с понятиями «физическая культура» и «спорт» существует понятие «физическое воспитание».

Слово «физический» отражает воздействие на физическую сферу человека при помощи нервно-мышечного аппарата. Слово «воспитание» указывает на то, что через физическую сферу можно влиять на социальное и интеллектуальное развитие, формируя личность профессионала.

Физическое воспитание характеризуется двумя направлениями: **обучением двигательным действиям** и **развитием физических (двигательных) качеств**, благодаря чему происходит формирование у человека системы знаний и двигательных навыков, необходимых для максимального использования в процессе жизнедеятельности.

Современное физическое воспитание молодежи, имеющее валеологическую и профессиональную направленность, — это социально значимый педагогический процесс, нацеленный на создание у будущих специалистов устойчивой мотивации и потребности к ЗОЖ, физическому совершенствованию, приобретению знаний, личному творческому использованию средств и методов повышения уровня профес-

сиональной психофизиологической подготовленности к современным видам труда, предъявляющим повышенные требования к здоровью специалиста, к его нервно-эмоциональной сфере.

**Цель** системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании и содействии гармоничному развитию людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности, активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе. Цель конкретизируется в группах **задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

В группе **оздоровительных задач** выделяют три основные: повышение морфофункциональных (имеющих отношение одновременно к структуре и функции системы) показателей организма человека; обеспечение адекватного возрасту развития физических качеств; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В группу **образовательных задач** входят следующие: формирование специальных знаний в области валеологии, ЗОЖ и двигательной активности; формирование двигательных умений и навыков для успешного их использования в процессе жизнедеятельности; формирование гигиенических знаний и навыков при организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Группа **воспитательных задач** включает: формирование социальных, нравственных, интеллектуальных, волевых качеств, познавательной активности; воспитание этических и эстетических представлений на основе двигательной деятельности.

Воспитательный эффект зависит от личности преподавателя физического воспитания, тренера, его профессионализма и морально-этических качеств, так как сами по себе физические упражнения общего и спортивного характера желаемого воспитательного эффекта не дадут. Движения, музыка, добрые отношения сотворчества в процессе физического воспитания — наиболее доступные и простые факторы воспитания личности и приобщения ее к красоте.

Разделение задач на оздоровительные, образовательные и воспитательные довольно условно, так как в целостном про-

цессе физического воспитания они решаются во взаимосвязи с учетом целевых установок.

**Средства** физического воспитания включают физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

**Физические упражнения** являются основными средствами, так как без них направленное воздействие на физический потенциал человека невозможно. Таким образом, физические упражнения — это двигательные действия, которые используют для целенаправленного воздействия на человека. Для физического воспитания характерен комплексный подход в выборе и применении многообразных видов физических упражнений.

**Гигиенические факторы** — это совокупность факторов, влияющих на работоспособность и здоровье человека. К ним относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, должное гигиеническое состояние мест занятий физическими упражнениями и проведения соревнований.

Под **оздоровительными силами природы** понимают условия, сопутствующие занятиям физическими упражнениями (открытый воздух, солнечное облучение, горный или морской климат и др.), а также специальные процедуры (сеансы закаливания; воздушные, солнечные, водные ванны), которые являются относительно самостоятельными средствами оздоровления (при определенной их дозировке).

Все категории средств применяются во взаимосвязи, комплексно.

Наиболее представительными и важными формами организации физического воспитания, оздоровления и физического развития являются государственные: в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, УНиСПО, высших учебных заведениях, армии и на флоте. Государство проявляет заботу о здоровье общества, его будущем. Самостоятельные формы физического воспитания призваны предоставить возможность любому человеку повышать свой уровень здоровья и физического развития (в том числе и спортивной подготовленности). Это различные общества и объединения, клубы, оздоровительные центры, профилактории и др.

**Вопросы и задания для самоконтроля**

1. В чем вы видите основные причины неадекватного отношения молодежи к своему здоровью и предмету «Физическая культура»?
2. Как возникли современные организованные формы занятий физическими упражнениями?
3. В чем состоит социокультурное значение наследия физической культуры Древней Греции?
4. Что вы знаете об Олимпийских играх?
5. Расскажите о взглядах П. Ф. Лесгафта на физическое воспитание.
6. Дайте определение следующим понятиям: «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
7. Перечислите основные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи системы физического воспитания.
8. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.