

# **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

для студентов 3 курса

## Что такое культура?

Культура является многоплановым понятием, которое не сводится только к этике поведения, искусству или гуманитарным знаниям. Оно включает в себя отношение к природе (культура экологическая), к себе самому как к природному телу (культура физическая). К духовной культуре причисляют культуру интеллектуальную, нравственную, правовую, художественную и религиозную.

Понятие «культура» родилось в Древнем Риме, оно обозначало «обработанное», «возделанное», «искусственное» в противоположность «естественному», «первозданному», «дикому» и применялось, прежде всего, для различения дикорастущих растений от растений, выращиваемых людьми. Со временем слово «культура» стало вбирать в себя все более широкий круг предметов, явлений, действий, общими свойствами которых были их сверхприродный характер, их человекотворное, а не божественное происхождение. Соответственно, и сам человек как плод преобразования богоданного или природного материала попадал в сферу культуры, и она приобрела смысл «образование», «воспитание».

Слово «культура» вошло в русский лексикон лишь со середины 30-х годов XIX века. Наличие данного слова в русском лексиконе зафиксировала выпущенная И. Ренофанцем в 1837 году «Карманная книжка для любителя чтения русских книг, газет и журналов». Названный словарь выделял два его значения: во-первых, «хлебопашество, земледелие»; во-вторых, «образованность».

---



Культура — есть способ человеческой жизнедеятельности по преобразованию природы, общества и самого человека, выраженный в продуктах материального и духовного творчества.

Таким образом, понятие «культура» - это эквивалент «цивилизации», она тесно связана с социальным развитием и прогрессом в обществе. По определению Мэтью Арнольда (1882 г.), «...культура является результатом постоянного совершенствования, вытекающего из процессов получения знаний обо всём, что нас касается, составляет всё лучшее, что было сказано и помыслено».

Культура отражает качественное своеобразие исторически конкретных форм жизнедеятельности людей на различных этапах исторического развития, в рамках различных эпох, общественно-экономических формаций, этнических, национальных и иных общностей. Культура характеризует особенности деятельности людей в конкретных общественных сферах (политическая культура, экономическая культура, культура труда и быта, культура предпринимательства и т.п.), а также особенности жизнедеятельности социальных групп (класса, молодежи и т.п.). С точки зрения современных социологов, любое общество вырабатывает специфическую культуру, ибо может существовать лишь как общность социокультурная.

- По федеральному закону «О физической культуре и спорте» (1999 г.) *физическая культура* это – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности».

**Федеральный закон**  
**"О физической культуре и спорте в Российской**  
**Федерации"**  
**от 04.12.2007 N 329-ФЗ**

*Физическая культура* - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;



# Послание федеральному собранию РФ от 5 ноября 2008 года

**Д.А. Медведев**



**« ...Система образования в прямом и переносном смысле слова образует личность, формирует сам образ народа, передаёт новым поколениям ценности нации...»**

# Не случайно руководство страны прогностически провозглашает:

**В.В. Путин**



**« ...будущее России,  
наши успехи  
зависят от  
образования и  
здоровья людей, а  
развитие  
национальных  
систем  
образования  
становится  
ключевым...»**

**По сравнению с ровесниками прошлых десятилетий у современных молодых людей наблюдается снижение функциональных возможностей, снижается мышечная сила и выносливость, что свидетельствует о негативной тенденции, отражающей уровень физического развития современных молодых людей.  
(Артеменков А.А. 2012 г., Будник Г.А. 2013 г., )**

**Низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание детей авторами выявляются у 75-85% старшеклассников (будущие студенты, призывники).  
(Жмыхова А.Ю., 2010г., Нежкина Н.Н., 2013 г., Штейнердт С.В. 2015 г. )**

***Физическая подготовленность* (тренированность) - способность человека к выполнению физических нагрузок, характеризующих функциональное состояние определенных физиологических систем организма.**

**Результаты ежегодных медицинских осмотров, проводимых в университете для определения медицинской группы физического воспитания и стартовый рейтинг - контроль студентов, свидетельствуют, что уменьшается количество студентов, имеющих основную медицинскую группу.**

Усилия, предпринимаемые нашим государством для сохранения и укрепления здоровья нации, дальнейшего развития и совершенствования физкультуры и спорта как основополагающего фактора, определяющего здоровье каждого гражданина в течение всей жизни, не могут быть полностью реализованы без эффективной программы преподавания дисциплины «Физическая культура».

Формирование и внедрение в повседневную деятельность каждого жителя России норм и правил здорового образа жизни – должны осуществляться будущими врачами, которые получают эти умения и знания в университете.

Вышеизложенное может быть сформировано в том числе и посредством многообразия **средств физической культуры**, которые дают возможность реализовывать требования Госстандарта, предъявляемые к уровню знаний, умений, личностно-профессиональному становлению студентов-медиков.



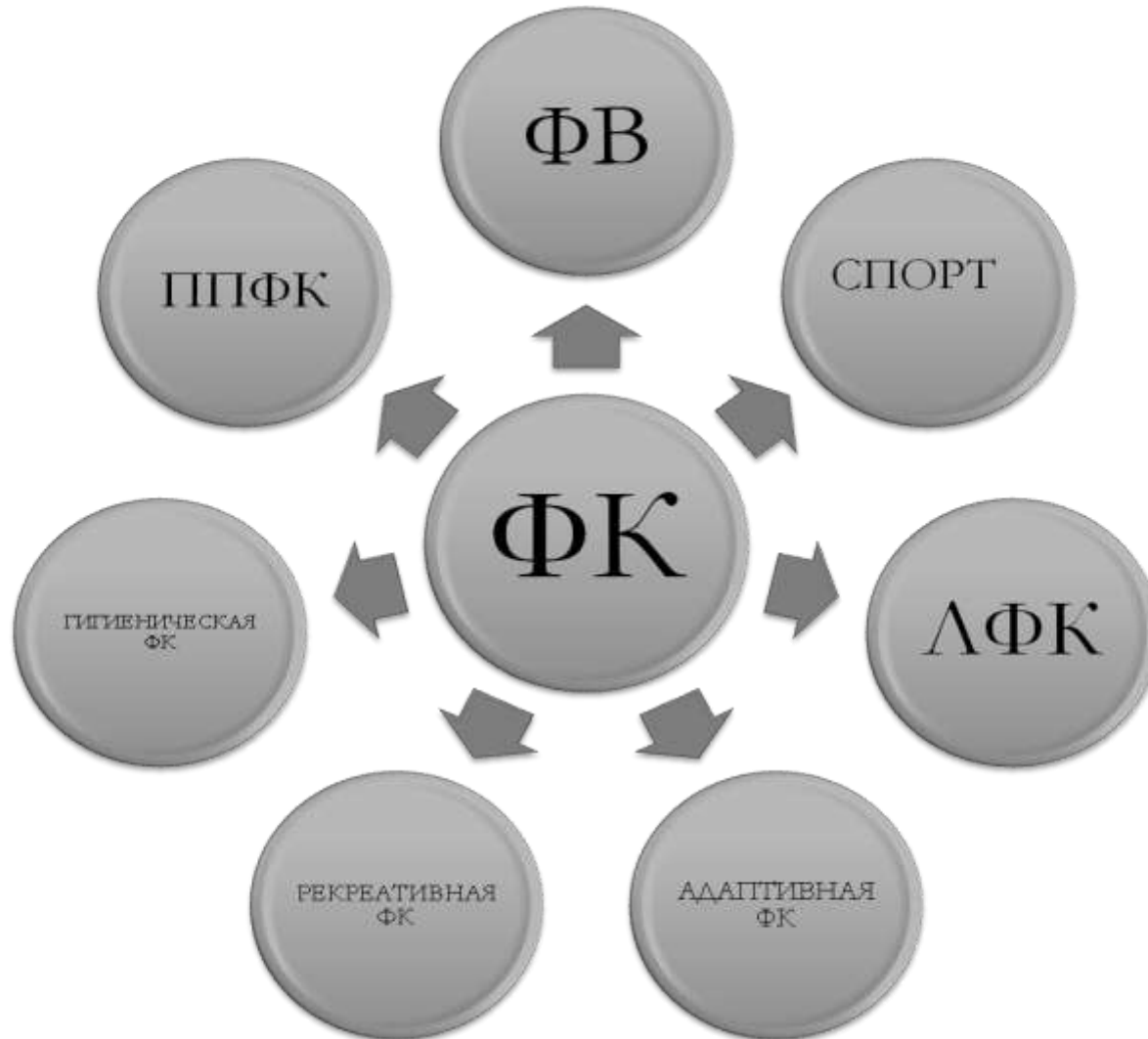
# Средства физической культуры:

- ❑ Физические упражнения;
- ❑ Массажные воздействия;
- ❑ Естественные факторы природы;
- ❑ Гигиенические факторы здоровья.

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*

**Гиппократ, 460-374 до н.э.**

# ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



## Формирование –

**целенаправленное воздействие на индивида с целью создания условий для возникновения новых психологических черт и качеств.**



**первый этап - процесс становления личности под влиянием среды обитания, внешних воздействий, воспитания, обучения и социальной среды**

**(последующий этап) –**

**- возникновение новых психологических качеств и черт характера и формирование профессионально – личностных характеристик, необходимых врачу**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

### 1.Общих:

- 1.1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 1.2. освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни,
- 1.3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями,
- 1.4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
- 1.5. обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- 1.6. приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессионально-значимых целей.