

РЕФЕРАТ

на тему: «Базовые понятия. Физическая культура. Физкультурная деятельность. Спортивная деятельность. Двигательная активность»

Выполнил:
Научный руководитель:

..., 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I глава. Вступительная часть.....	5
1.1 Базовые понятия физической культуры.....	5
1.2 Базовые понятия физкультурной деятельности.....	6
II глава. Основная научная часть.....	9
2.1 Спортивная деятельность.....	9
2.2 Формирование личности с помощью спортивной деятельности.....	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	21
Список литературы:.....	23

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём определённого воспитания и подготовки.

Отсутствие физической активности является ключевым фактором, определяющим здоровье на протяжении всей жизни. Недостаток активности увеличивает риск сердечных заболеваний, рака толстой кишки и молочной железы, сахарного диабета, гипертонии, остеопороза, тревоги и депрессии и других заболеваний. В новой литературе высказывается предположение, что с точки зрения смертности глобальное бремя для здоровья населения, связанное с отсутствием физической активности, приближается к бремени курения сигарет. Распространённость и значительный риск заболеваний, связанных с отсутствием физической активности, были описаны как пандемия.

Распространённость, влияние на здоровье и доказательства изменчивости привели к призывам к действиям по увеличению физической активности на протяжении всей жизни. В ответ на необходимость найти способы сделать физическую активность приоритетом здоровья для молодежи, был сформирован Комитет Медицинского института по физической активности и физическому воспитанию в школьной среде. Его цель состояла в том, чтобы проанализировать текущее состояние физической активности и физического воспитания в школьной среде, в том числе до, во время и после школы, а также изучить влияние физической активности и физического воспитания на краткосрочные и долгосрочные физические, когнитивные и мозговые функции. и психосоциальное здоровье и развитие детей и подростков.

Образовательный совет учащихся дает рекомендации относительно подходов к укреплению и совершенствованию программ и политики физической активности и физического воспитания в школьной среде. В этом отчете изложен ряд руководящих принципов, которыми он руководствуется при работе над этими задачами. К ним относятся: признание преимуществ привития детям привычек физической активности на протяжении всей жизни; значение использования системного мышления в повышении физической активности и физкультуры в школьной среде; признание существующего неравенства возможностей и необходимости достижения равенства в физической активности и физическом воспитании; важность учета всех типов школьной среды; необходимость учитывать разнообразие учащихся при разработке рекомендаций.

I глава. Вступительная часть

1.1 Базовые понятия физической культуры

Физическая культура является центральным понятием теории физической культуры, всего физкультурного образования. Термин встречается довольно часто не только в профессиональной конкретной сфере, но и в обычной жизни.

Однако прежде чем давать определение физической культуре необходимо выяснить, как толкуется категория «культура», являющаяся родовым понятием по отношению к другим ее видам (материальной, духовной, физической и т.д.).

В наиболее содержательно обобщающих определениях отечественных ученых культура представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых людьми в результате их созидательной деятельности для удовлетворения своих жизненных потребностей в качестве необходимых факторов и способов совершенствования человека и общества. Следовательно, к культуре относится все то, что существует помимо природы. Преобразуя окружающую природу и самого себя как природного существа, человек тем самым создает культуру, в том числе и личную. Поэтому культуру следует рассматривать в качестве основного способа и результата развития физических и духовных качеств и способностей человека.

Известно, что человек выделился из природы миллионы лет назад. И когда он начал приспосабливать окружающую природу и совершенствовать свое тело, умственные и физические способности в соответствии с объективными законами - только такую его деятельность можно назвать по-настоящему культурной. Отсюда в самом мерном приближении физическая культура есть способ и мера физического преобразования человека, его собственной природы и двигательных способностей. Это описательное,

предельно обобщенное определение физической культуры приведено с единственной целью - приблизиться к пониманию термина более корректно содержательно.

Физическая культура - это вид культуры, сущностью которой является оптимальная двигательная деятельность, реализуемая посредством физического упражнения на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

В данном определении обозначены три основных признака физической культуры:

- 1 Сущностный признак - это оптимальная двигательная деятельность, связанная с физическим упражнением.
- 2 Необходимыми условиями оптимизации двигательной деятельности служат материальные и духовные ценности.
- 3 Целевое назначение физической культуры заключается в физическом совершенствовании человека

Помимо этого, в определении отмечено, что физическая культура является видом культуры, поэтому она, равно как и общая культура, состоит из двух частей - предметной и личностной.

1.2 Базовые понятия физкультурной деятельности

Деятельности аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате физического упражнения, т.е. оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только такой, которая осуществляется по закономерностям физического воспитания, к примеру, по законам развития силы и выносливости, законам формирования техники движений и т.д.

В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, в той или иной степени связанными с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако, как уже отмечалось, далеко не все они могут идентифицироваться с физической культурой. Отсюда сущностным ядром физической культуры можно считать только оптимальную двигательную активность, связанную с обязательным использованием физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленной человеком задачи — восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, предположим, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она направлена не на совершенствование самого себя, а на выполнение производственного задания, которое должно быть достигнуто любой ценой, даже сверхперенапряжением. Подобная ситуация к физической культуре в принципе не относится, она вредна и недопустима.

Таким образом, деятельности аспект физической культуры реализуется и проявляется в результате выполнения человеком физических упражнений типа гимнастики, игры, спорта; при этом деятельность должна направляться на решение задач физического воспитания и быть организованной в полном соответствии с его закономерностями.

В отличие от многих других видов физической активности человека, физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

Во-первых, доля физических нагрузок в процессе физкультурных занятий должна находиться в оптимальных для решения конкретных задач пределах и в то же время способствовать достижению полезных для

организма эффектов (оздоровительных, развивающих и т.д.). Только при этом физическая культура выполняет свое специфическое предназначение для человека и общества.

Во-вторых, деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональной техникой выполнения двигательных действий и методикой совершенствования физических качеств. При воспитании скоростных способностей, к примеру, методика будет существенно отличаться от таковой при развитии общей выносливости практически по всем параметрам, а техника спринтерского бега - от бега за уходящим автобусом.

В-третьих, физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствование самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека (к примеру производственные или престижные), хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

II глава. Основная научная часть

2.1 Спортивная деятельность

Физкультура – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Эти заболевания, часто наблюдаемые на технических работах, требуют длительного лечения. Спорт является отличным средством профилактики заболеваний и может быть включен в лечение, но не самостоятельно.

К 16 годам самосознание человека достаточно сформировано. С этого момента игровой характер спорта превращается в серьезное и полное осознание личностью всей полезности и радости, которые приносят ему физическое воспитание и спорт. Положительным моментом является то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от неуверенности в себе, раскрепощает; физическая нагрузка. Активное движение очень благотворно влияет на успехи в умственной работе, что отнюдь не является чрезмерным для учащихся. Наряду с этим возникает необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и силы.

Предмет физического воспитания в колледжах формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности, физическом совершенстве.

Важность физической подготовки. При физических упражнениях повышается работоспособность, повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенное время — повышение работоспособности в состоянии мышечного покоя, частота сердечных сокращений снижается. Человек

начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего, сон используются организмом полностью.

Образ жизни студентов предполагает физическую работу, а значит, такой человек должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. Всего этого можно добиться, регулярно занимаясь спортом.

Значение физической подготовленности человека в связи с потребностью в эффективной рабочей силе на данном этапе развития общества приобретает все большее значение. Кроме того, занятия физической культурой и спортом дают человеку ощущение физического совершенства, придают ему силы и формируют его дух. Он повышает уровень нравственных качеств человека, что так необходимо современному обществу.

2.2 Формирование личности с помощью спортивной деятельности

Физическая культура приобретает огромное значение в формировании личности, когда воздействует на него с разных сторон. Формирует нравственные качества, дух и влияет на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и труду, новые достижения в жизни и труде – эффект физической культуры.

Чтобы осознанно сделать вывод о значении физической культуры и спорта, человек должен осознать ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он понимает, что еще не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, открывающая новые возможности для реализации сильных сторон и талантов. Это путь, по которому идет здравомыслящий человек, чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость себе и другим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и физической подготовки. Возрастающие

нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют высшего физического совершенства, которое должно достигаться с помощью физического воспитания.

Физическая культура выполняет в обществе ряд общих и специальных функций, которые реализуются в виде специализированной деятельности людей, связанной с применением физических упражнений. Такая активность обусловлена необходимостью использования физических упражнений в процессе индивидуального развития человека (физическое воспитание), в процессе проведения физкультурно-активного досуга, в процессе самовыражения через приключенческую деятельность (спорт), а также в других родственных формах социальной практики. Помимо указанных выше специальных функций, физическая культура как особый вид общечеловеческой культуры выполняет в обществе и интегральную (человекообразующую) функцию, то есть функцию, присущую всем формам социального проявления физической культуры. что определяет его целостность. Реализация этой функции в социальной среде имеет свои особенности. Его анализ в современных исследованиях занимает особое место.

Рассматривается, так сказать, в двух плоскостях. С одной стороны, исследуется влияние физической культуры на духовную сферу человека. Это направление стало особенно интенсивно развиваться в последние годы в связи с осознанием того, что под влиянием физической культуры в социальной среде формируются специфические духовные ценности. Их создание, усвоение и преумножение происходят в форме двигательной активности каждого человека как субъекта (носителя) культуры, а сама деятельность человека выступает, во-первых, как создающая такие ценности, во-вторых, как создающая такие ценности. само по себе наряду со своими результатами, является элементом культуры общества. С другой стороны,

человекообразующая функция физической культуры изучается с учетом влияния физической культуры на физическое здоровье человека,

Проблема человекообразующей функции физической культуры, несмотря на ее разностороннюю изученность, имеет еще много малоизученных аспектов. Языковая функция физической культуры не может быть полностью понята, если не рассматривать особенности ее воздействия на биологические и социальные компоненты человека через призму их взаимосвязи. Эта проблема требует специального анализа, так как в научной литературе она упоминается лишь частично. При изучении этой проблемы необходимо ответить на два основных вопроса. Во-первых: связана ли физическая культура, как сфера деятельности человека с применением физических упражнений, с биологически наследственной стороной человеческой природы? Второй: если да, то как это происходит? Это достаточно сложная проблема, затрагивающая самую суть человеческого существования. Сейчас можно наметить лишь некоторые контуры ее решения. Целесообразно опираться на два биологических закона: во-первых, приобретенные в онтогенезе признаки не наследуются; а во-вторых, единицей эволюционного процесса является род.

Если опираться на первый закон, то можно сделать вывод, что физическое совершенство человека, достигнутое ею в результате длительных занятий физическими упражнениями, не передается по наследству. Это означает, что культура двигательной активности конкретного человека и ее результаты, проявляющиеся в изменении уровня его физического здоровья и физической подготовленности, через генетические механизмы не передаются из поколения в поколение. Отсюда можно было бы сделать вывод, что физическая культура не влияет на биологическую наследственную сторону человеческой природы. Однако это не так. Такое влияние существует до сих пор. Она носит не прямой, а косвенный характер и проявляется в том, что практическая деятельность людей, осуществляемая в рамках различных форм

социальной реализации физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, адаптивная физическая культура и др.), способствует повышению уровня физического здоровья конкретного человека, так как улучшает работу всех систем его организма. В этом проявляется непосредственное воздействие физической культуры на биологическую природу конкретного человека, в результате чего создаются благоприятные условия для развития у него здорового потомства.

Именно поэтому действие будет иметь значение с точки зрения эволюции вида *Homo Sapiens* только в том случае, если оно охватит достаточно большое количество людей, так как, как сказано во втором из названных выше биологических законов, единица эволюционный процесс есть форма. Поэтому для формирования устойчивых адаптационных изменений, обеспечивающих передачу высокого уровня физического здоровья от поколения к поколению (социальная значимость физической культуры), физическая культура должна привлекать в сферу своего влияния значительное количество людей (не менее в активном репродуктивном возрасте).

Только в этом случае, если рассматривать актуальную проблему с позиций эволюционных изменений биологического вида, имеет место социально значимый (филогенетически наследуемый) оздоровительный эффект от деятельности людей, связанной с применением физических упражнений. Следует обратить внимание на некоторые, на первый взгляд, достаточно очевидные особенности применения физических упражнений. С одной стороны, систематическое использование человеком таких упражнений создает благоприятные условия для оптимального функционирования всех систем организма, т. е. непосредственно влияет на его физическое здоровье и физическое состояние. С другой стороны, побудить человека систематически заниматься физическими упражнениями, не имеющими для него прямого утилитарного значения (одноминутная

прямая польза, польза), путем формирования соответствующих потребностей, т.е. воздействуя определенным образом на его духовную сферу. Следовательно, физические упражнения являются своеобразным стержнем, вокруг которого объединяется моторика человека и его духовное развитие в процессе специализированной деятельности.

Описанный механизм воздействия различных форм социального проявления физической культуры (физкультуры, спорта, физической рекреации и других связанных с ними форм социальной практики) на человека как представителя биологического вида как раз и является естественным мостом, соединяющим социальные и биологического в своем развитии. Он (механизм) показывает, что единство всех форм социального проявления физической культуры проявляется не только в том, что они используют одни и те же средства (физические упражнения), но и в том, что все они, вовлекая широкие массы населения в деятельности, связанной с применением физических упражнений в рамках специально организованного педагогического процесса, создать условия для формирования устойчивых изменений, направленных на повышение уровня физического здоровья и физических (природных) характеристик человека. Следовательно, потребность человека в здоровье и оптимальном физическом развитии является биологически детерминированной, но постепенно реализуемой в обществе и удовлетворяемой в нем через различные формы социального проявления физической культуры (физкультура, спорт, физическая рекреация и др.)

2.3 Двигательная активность в физической культуре

Активность предполагает готовность к действию, проявление инициативы и активное участие в каком-либо начинании. Деятельность есть проявление динамики данного явления, и как таковое является проявлением жизни в органическом мире. Жизнь человеческого организма включает в себя деятельность каждой клетки, органа и системы. Деятельность является

тем фактором, который позволяет разделить мир на живое и неживое. Первые активны на каждом уровне данной структуры тела.

Нарушение деятельности одной структуры приводит к нарушению деятельности другой структуры (например, клетка – орган – мозг). Активность человеческого организма проявляется в движении и физической активности.

Физическая активность – это планомерная двигательная активность мужчин, определяется биологическими и социальными факторами, в том числе необходимостью поддержания гомеостаза организма, обеспечения адекватных морфологических, физиологических, биомеханических и психологических условий для генетического и социокультурного развития в процессе онтогенеза.

Первая часть определения, представленного выше, является существенной. В отличие от двигательной деятельности, которая включает в себя механические, автоматические, а также необдуманные действия, двигательная активность является планомерной и целенаправленной деятельностью. В настоящее время физическая активность предпринимается чаще всего по жизненным показаниям – для восстановления, поддержания и укрепления здоровья, реже – для занятий спортом.

В науке о физической культуре двигательная активность в основном носит оздоровительный характер и лишь изредка выполняется для достижения результатов в данной спортивной дисциплине.

Учитывая представленные различия между видами деятельности человека, представляется, что определение физической активности, часто цитируемое в мировой литературе, должно быть открытым для обсуждения.

В нем говорится, что «физическая активность — это любое движение тела, при котором работают ваши мышцы и затрачивается больше энергии, чем во время отдыха». Это определение может относиться к любой

двигательной активности, включая необдуманные, случайные, а иногда и преднамеренные движения. Однако деятельность не является целенаправленной.

Даже когда мы чешем спину или садимся, расход энергии может быть больше, чем в состоянии покоя, поскольку уровень расхода энергии в состоянии покоя включает только принятие лежачего положения. Таким образом, приведенное выше определение относится как к физической, так и к двигательной активности. Движение есть свойство обеих форм деятельности.

Однако следует отметить, что движения совершают и простейшие организмы и растения.

При определении двигательной активности в физической культуре недостаточно указать на энергозатраты, которые больше, чем в условиях покоя. Другое определение относится к медицинским аспектам физической активности. В нем говорится, что «физическая нагрузка предполагает работу скелетных мышц с множественными сопутствующими функциональными изменениями в организме». Однако мы не знаем, какой вид деятельности описывает это определение.

Оно может относиться как к физической, так и к двигательной активности, так как оба вида активности предполагают одни и те же функциональные изменения, указанные в определении. Такие изменения, хотя и незначительные или даже минимальные, происходят при движениях ребенка во время игры, мытья машины, работы в саду или уже упомянутом почесывании спины. Помимо этого, сомнения, других запросов, касающихся физических нагрузок, определяемых таким образом, нет. И наоборот, физическая культура может включать в себя физическую активность (не двигательную активность), определяемую как «запланированная и повторяющаяся мышечная работа, связанная с расходом энергии, ориентированным на здоровье, больше, чем в условиях покоя, или

приводящая к утомлению». Очевидно, степень утомления может быть разной и должна быть правильно определена. Физическая активность, понимаемая таким образом, включает рубку леса, копание земли, уборку снега лопатой, марш, бег, игру в мяч и т. д. Определение физической активности в физической культуре, которая также включает в себя соревновательный спорт, часто имеющий мало общего со здоровьем, определение будет следующим: «физическая активность – это работа скелетных мышц, характеризующаяся целенаправленным и эффективным расходом энергии». Физическая активность во всех областях физической культуры различается только по целевому назначению, объему, интенсивности, типу, форме и психологическому контексту. Физическая активность, однако больше, чем двигательная активность. Первый ориентирован на достижение конкретной цели, связанной со здоровьем или спортом, и требует сознательного выполнения, тогда как второй не обязательно предполагает сознательность. Американские теоретики разработали другое определение физической активности. А именно: работа скелетных мышц, увеличивающая расход энергии сверх основного уровня (не только в условиях покоя — Ж.Д.). Усилия, связанные с базовыми уровнями затрат энергии, могут быть предприняты во время таких действий, как стояние, медленная ходьба, поднятие легких предметов, подъем на несколько ступенек или другие эпизоды умеренных усилий. Индивиды с таким уровнем активности считаются физически неактивными и, по Кайзеру, оцениваются как менее ценные, с симптомами дегенерации, в отличие от лиц, расход энергии которых превышает базовый уровень.

Физическая активность включает в себя двигательную активность, но двигательная активность не всегда связана с физической активностью. Двигательная деятельность становится двигательной, когда она включает в себя выполнение физических упражнений, систематически повторяемых и спланированных, имеющих правильную структуру и ориентированных на конкретные цели. Все физические упражнения являются формами

физической активности, однако не все двигательные активности нашего тела являются физическими упражнениями. Во всех областях физической культуры (не культуры движения) деятельность направляется и обычно оценивается с помощью физических мер. Ползание ребенка не оценивается с помощью этих единиц. Физическая активность, переведенная в физические единицы измерения, скорее оценивается, чем измеряется.

Было бы трудно измерить количество выделяемого тепла с помощью калориметрических камер. Мы можем измерить расстояние в километрах, но мы никогда не сможем измерить участие человеческого тела (в том числе умственного) в усилиях, необходимых для преодоления этого расстояния.

Даже спортивные тестеры (не говоря уже о частоте пульса как периферийном показателе) не отражают всех усилий, затрачиваемых на эту деятельность.

В заключение следует предположить, что двигательная активность и физическая активность не являются равнозначными терминами. Каждый из этих терминов зависит от конкретных двигательных задач, выполняемых человеком.

У них есть еще одна общая черта – ни один из них не является проявлением двигательной активности. Другими словами, последнее может быть формой двигательной активности или физической активности. Если рассматривать моторику как совокупность двигательных поведений, то можно заключить, что таких поведений больше, обусловленности и потребности в движении, чем в двигательной деятельности, т.е. почесывание спины, шевеление пальцами, мимика и т. д. Последние примеры также связаны с двигательной активностью. Этот термин недавно обсуждался в польской научной литературе. Однако, это вряд ли будет широко понято. Наоборот, оно кажется неясным и, вероятно, останется неясным для некоторых получателей, поскольку оно включает в себя слово «моторика».

Если это останется неясным, трудно будет ожидать широкой пропаганды этой деятельности в обществе. Стимулирование двигательной активности вызывает лишь дополнительную путаницу.

Известные во всем мире определения характеризуют физическую активность как в контексте общественного здравоохранения, так и спорта (хотя здесь чаще используется термин «упражнение», а не двигательная активность или двигательная активность).

В Польше мы изучаем физическую культуру, а не культуру движения, и они являются признанными специалистами в этой науке, не в движении или двигательной культуре.

Человеческий разум – продукт человеческого мозга – элемент, управляющий деятельностью всего организма и использующий его жизненный потенциал, в том числе и двигательную деятельность. Тогда физическая активность относится к физическому телу, которое создается всеми системами человеческого организма.

Физическая активность означает повышенную активность всех систем организма. Отказ одной системы влечет за собой отказ других систем и, как следствие, отказ всего организма.

Это явление в целом определяет биологические факторы и детерминанты двигательной и физической активности. Чтобы быть более точным, вероятно, кроме того, что мозг регулирует температуру тела, чувство голода, половое возбуждение, артериальное давление, уровень глюкозы в крови и т. д., существует еще и отдельный «центр», аналогичный другим центрам мозга, регулирующий двигательную активность. Этот центр контролирует ежедневный расход энергии для поддержания энергетического гомеостаза.

Это требует постоянного регулирования энергии для поддержания энергетического баланса и предотвращения использования всех запасов

энергии. Изменение расхода энергии в связи с движением и физической активностью, параллельно с изменением потребления калорий с пищей и скоростью метаболизма в состоянии покоя, является основным механизмом энергетического баланса.

Нарушение системы управления двигательной активностью может приводить к нарушению энергетического баланса, а также способствовать ожирению. Скорость метаболизма снижается при ограниченном потреблении пищи. Можно предположить, что объем и интенсивность суточной двигательной активности связаны с потреблением энергии и скоростью энергетического обмена в покое.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Здоровье не купишь, и в подарок не получишь. И никакие интернет-магазины подарков в этом не помогут. Поэтому нужно сделать все, чтобы спасти его, пока не стало слишком поздно. Обычно из-за неправильного образа жизни у человека возникают нервные расстройства, различные заболевания, проблемы на работе и дома. Но нужно только подумать: делаем ли мы все возможное для сохранения своего здоровья? Ведь визитов к врачу часто можно избежать, если правильно построить свой образ жизни.

В настоящее время формируется более широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и образование в сфере физической культуры и спорта. Это требует преодоления ограниченности методологических структур, связанных с неприемлемостью содержания и организации физического воспитания детей и молодежи, осознания человеком и обществом всего богатства этого социального явления, обладающего большим культурологическим потенциалом.

Социальная потребность в развитии спорта среди студенческой молодежи определяется общественной и государственной потребностью в типовой методике тренировки психофизических способностей. Спорт является логическим завершением системы «физическая культура», так как неспециализированное образование в области физической культуры определяет лишь исходные рамки всестороннего развития двигательных навыков и физических качеств, дает лишь предпосылки для их развития, а спорт раскрывает возможности для молодежи на высших уровнях.

Вместе с тем спорт является одной из наиболее эффективных и привлекательных для студентов форм организации занятий физической культурой, приобретая все большее значение в их образе жизни и образе жизни. Для студентов важна эмоциональная сторона процесса спортивной деятельности, проявляющаяся в переживании чувства удовлетворения от осязаемого положительного эффекта спортивной тренировки, будь то победа на соревнованиях или даже небольшая победа над собой. Согласно социологическим опросам, подавляющее большинство студентов хотели бы заниматься теми видами спорта, которые соответствуют их интересам и способностям.

Однако реально спорт может оказывать только положительное влияние на личность и не провоцировать деформацию только в случае формирования у студентов спортивной культуры в процессе физкультурно-спортивного воспитания.

Изучение концепции спортивной культуры личности доказывает, что духовное, ценностное становление личности является основополагающим для всех активных компонентов спортивной культуры, поскольку гуманистические ценностные отношения пронизывают все ее компоненты, а аксиологический компонент, то есть нормативное ядро личности, является системообразующим элементом спортивной культуры, определяющим специфику проявления других компонентов. При этом развитие других компонентов укрепляет нравственно-ценностное ядро личности и обеспечивает формирование спортивной культуры личности в их непрерывном взаимодействии.

Список литературы:

1. Книга, имеющая не более трех авторов:

Железняк Ю.Д. , Петров П.К. Основы методической деятельности в физической культуре I – Москва: Изд-центр «Академия», 2013.

2. Книга, имеющая не более трех авторов:

Кайнова Б. Общая педагогика физической культуры и спорта/ Е.Б. Кайнова. 2009.

3. Книга, имеющая не более трех авторов:

Соловьев Г.М. Концептуальный подход в обеспечении качества образования по физической культуре // Педагогическое образование и – 2008. – № 8

4. Книга, имеющая не более трех авторов:

Краевский В.В., Хуторский В. Основы обучения: Дидактика и методика. Учебник для студентов высших учебных заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007.

5. Книга, имеющая не более трех авторов:

Леонтьев А. Педагогическое общение. – М.: Знание, 1999.

6. Интернет-ресурс:

Василий Сутула (2017) Сущность связи физической культуры и физического воспитания. Теория и методика физического воспитания и спорта №4: 91-96. (<https://biomedgrid.com/fulltext/volume1/human-function-of-physical-culture.000560.php>)