СОДЕРЖАНИЕ

[1. Основные задачи, решаемые в процессе физического воспитания](#_Toc280776296)

[2. Профилактика простудных заболеваний](#_Toc280776297)

[3. Роль физической подготовки в становлении личности](#_Toc280776298)

[4. Основы законодательства о физической культуре и спорте](#_Toc280776299)

[Список литературы](#_Toc280776300)

# 1. Основные задачи, решаемые в процессе физического воспитания

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения. Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей, формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения.

Целью физического воспитания является формирование навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

# 2. Профилактика простудных заболеваний

К простудным заболеваниям относят разнообразные острые инфекционные заболевания и обострение хронических заболеваний, прежде всего верхних дыхательных путей. Названия простудных болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия болезней: ринит, фарингит, ларингит, трахиит и бронхит. Раньше их объединяли в группу острые респираторные заболевания (ОРЗ), сейчас ученые медики (МЗ РФ) считают, что более верное название острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).

Профилактика простудных заболеваний представляет собой целый комплекс специальных мероприятий. И только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость. Профилактика простудных заболеваний предусматривает также укрепление органов дыхания и нормализацию функции внешнего дыхания. На первом месте профилактических мероприятий простудных заболеваний стоит [закаливание](http://www.tiensmed.ru/articles/hardening.html). Именно закаливание нормализует функции дыхательной системы человека в условиях воздействия на организм режима низких температур. Это уменьшает риск заражения вирусными [инфекциями](http://www.tiensmed.ru/illness/infection.html). Приучать человека к закаливанию нужно с самого детства. Также к мерам профилактики простуды можно причислить и специальную вакцину, которая ставится людям непосредственно перед зимним респираторным вирусным сезоном.

Другими методами профилактики простудных заболеваний являются: профилактическое назначение антивирусных средств, занятия на тренажерах, ходьба, бег, плавание, а также специальная лечебная физкультура. Именно о лечебной физкультуре хочется поговорить более подробно, так как именно она играет очень большое значение в профилактике простудных заболеваний.

Прекрасным профилактическим средством являются и поливитамины с большим содержанием [витамина](http://www.tiensmed.ru/articles/correctfeed8.html) С. Аскорбиновая кислота оказывает общеукрепляющее действие. Ее можно принимать внутрь по одному грамму один – два раза в день. Большое количество витамина С можно раздобыть в лимоне, апельсине, грейпфруте, мандаринах и квашеной капусте. Чеснок и лук – наверное, самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Старайтесь кушать чеснок и лук как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами.

Профилактика простудных заболеваний также предусматривает и применение специальных [биологически активных добавок](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NL*5uLn0TLQ9gnITbCW-yN*IQXbvZSxlMCjBIUfGOwqTn4DR13HOVqp4-R1nzysDd3oKLn-0uFGncVxsmG120WfCwDLjwPKw-UNko983x5WAp4ciFCWK52RhYmC4pxhu2yEdss0lLWzA3pZzJd1ZU7hwEhiKMLVswCbprsg4lPPQ14AzUBs3UJZSeZctuHrMhO1VgXDUg3856QOLKKmFPTs8bYG1xna94o*oWIRt6YwdsTowFZAjNFnddZZ9VIx0hPr04N0IOIr1mDJ*bKFiLgmNaK8WFuR2PJ03hp-XdBk5ye4-A4gxLYBG4tBOaSCgvaoj34dynsSaufRPPli3eO4&eurl%5B%5D=O5t5NKemp6bsIdZAl6UPNbvQi-drRLHD-jVK19FwFHtN*AZf) всемирно известной корпорации [Тяньши](http://www.tiensmed.ru/). Применяя такие биодобавки как [Кордицепс](http://www.tiensmed.ru/prod12.html), [Биокальций](http://www.tiensmed.ru/prod1.html), [Биоцинк](http://www.tiensmed.ru/prod11.html) и некоторые другие Вы можете быть уверены в том, что Ваша иммунная система сможет противостоять различным вирусным заболеваниям. Кстати, данные биодобавки можно принимать как взрослым, так и детям.

# 3. Роль физической подготовки в становлении личности

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. Так говорят даже философы, и их слова созвучны с суждениями спортивной общественности. Многие говорят, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических. Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни. Эта мысль близка к философскому обобщению человеческого бытия.

# 4. Основы законодательства о физической культуре и спорте

 Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта - важной составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения Российской Федерации.

Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Устанавливает основные понятия:

* вид программы;
* вид спорта;
* военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта-виды спорта;
* массовый спорт;
* общероссийская спортивная федерация;
* объекты спорта ;
* и другие.

Устанавливает **основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.**

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации.

К субъектам физической культуры и спорта в Российской Федерации относятся:

1) физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивно-технические общества, спортивные клубы, центры спортивной подготовки, спортивные федерации, а также общественно-государственные организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

2) образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

3) оборонные спортивно-технические организации;

4) научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта;

5) Олимпийский комитет России;

6) Паралимпийский комитет России;

7) Сурдлимпийский комитет России;

8) Специальная олимпиада России;

9) и другие.

Физкультурно-спортивные организации могут быть коммерческими организациями, некоммерческими организациями и создаваться в различных организационно-правовых формах, предусмотренных законодательством Российской Федерации для коммерческих и некоммерческих организаций. Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации, регулирующим порядок создания, деятельности, реорганизации и ликвидации коммерческих и некоммерческих организаций, а также в соответствии с учредительными документами физкультурно-спортивных организаций.

Олимпийское движение России является составной частью международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, участие в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета.

Устав общероссийской спортивной федерации должен предусматривать:

1) наименование общероссийской спортивной федерации и ее организационно-правовую форму;

2) цели и задачи общероссийской спортивной федерации;

3) виды спорта, развитие которых осуществляется общероссийской спортивной федерацией;

4) условия и порядок приобретения и утраты членства в общероссийской спортивной федерации, права и обязанности членов общероссийской спортивной федерации;

5) структуру общероссийской спортивной федерации, ее руководящие и контрольно-ревизионный органы;

6) и т.д.

Настоящий закон устанавливает **права и обязанности общероссийских спортивных федераций, организацию и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и т.д.**

В Российской Федерации устанавливаются следующие спортивные звания:

1) мастер спорта России международного класса;

2) мастер спорта России;

3) гроссмейстер России.

В Российской Федерации устанавливаются следующие спортивные разряды:

1) кандидат в мастера спорта;

2) первый спортивный разряд;

3) второй спортивный разряд;

4) третий спортивный разряд;

5) первый юношеский спортивный разряд;

6) второй юношеский спортивный разряд;

7) третий юношеский спортивный разряд.

Вот краткий обзор законодательства о физической культуре и спорте.

# Список литературы

# Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. -- М.:Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. - 1990- №1- С. 22-26

# Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. - Глава 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. - С. 10-19.**
2. [www.bessmertnik.ru/lor/1066-prostudnye-zabolevanija.html](http://www.bessmertnik.ru/lor/1066-prostudnye-zabolevanija.html)

[www.tiensmed.ru/news/prostudius2.html](http://www.tiensmed.ru/news/prostudius2.html)