**ТГУ**

**РФФ**

***Реферат:***

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

Выполнила: Репринец Т.,777 гр.

**Томск,2008 год**

Содержание:

1. Введение
2. Физическая культура и Спорт
3. Понятие и значение физической культуры
4. Физические ценности
5. Заключение
6. Список литературы

Введение

Задача данного реферата - раскрыть основные задачи физической культуры и спорта. Установить, что спорт является важным звеном в научном обосновании теории и практики национальной системы физического воспитания.

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Физическое и духовное развитие учащейся молодежи ор­ганически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст име­ет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрос­лого человека, включая гражданские, общественно-полити­ческие, профессионально-трудовые.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения дела­ют учебный труд студенческой молодежи все более интенсив­ным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к буду­щей производственной деятельности.

Исследования показали, что с улучшением антропометрических показателей физического развития, роста физической и умственной работоспособности у многих студентов отмечается различные отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, сколиозы, близорукость (миопия слабой, средней степени ), нервно-психическая неустойчивость, снижение функциональной возможности кардио-респираторной системы, стабильность регуляции деятельности сердца и сосудов с преобладанием тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы, снижение сопротивляемости организма, которое играет значительную роль в высокой заболеваемости ОРВИ.

О том, что современная молодежь становится все слабее, что ее представители хуже прыгают, медленнее бегают, меньшее число раз отжимаются, можно прочесть во многих научных и популярных изданиях. В нашей стране это обычно объясняется гиподинамией, недостаточным вниманием к физкультуре, нарушением режима дня и питания. Зарубежные исследователи связывают это с хроническим недосыпанием, снижением интереса к активным занятиям спортом и туризмом.

Большой интерес представляет вопрос о соотношении физического развития и успеваемости. Однако ясности в этом вопросе до сих пор нет. Многие авторы находят связь между нарушением геодинамики студентов и ухудшением успеваемости. На успеваемость могут сказываться и другие недостатки физического развития. Психические особенности неуспевающих студентов могут возникать на фоне нарушений центральной нервной системы и ослабленного соматического статуса. С другой стороны успеваемость студентов связана в основном с индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности студентов

Физическая культура и Спорт

*«****Физическая культура*** *– часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека»* (Энциклопедический словарь).

Физическая культура – основа здорового образа жизни. Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливание, дыхание, массаж, питание, использование факторов природы. О физической культуре следует говорить в первую очередь с учетом этих компонентов, тогда становится очевидным, что она – основа и движущая сила формирования здорового образа жизни. Если принять условно уровень здоровья за 100% , то 20% зависит от наследственных факторов, 20% - от условий внешней среды, от экологии, 1-% - от деятельности системы здравоохранения, 50% -зависит от образа жизни, который человек сам себе организовывает.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования, личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Спорт — часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Понятие и значение физической культуры

Физическое воспитание является важнейшей предпосылкой, обеспечивающей укрепление здоровья, без чего невозможна полноценная счастливая жизнь, радость творческого труда, полное развитие всех способностей и дарований человека.

Физическое воспитание теснейшим образом связано с умственным воспитанием, поскольку интеллектуальное развитие, развитие духовных сил человека, его познавательных сил и способностей во многом определяются состоянием здоровья человека, его выносливостью, крепостью нервной системы.

Занятия физкультурой и спортом имеют большое значение и для обеспечения разумного использования молодежью свободного времени, культурного проведения досуга, в результате чего укрепляется их здоровье и повышается работоспособность.

Особенно большое значение приобретает физическое воспитание в настоящее время - в век научно-технической революции, когда бурное наступление техники на природу и изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь людей и характер их труда, оказывает значительное воздействие на физическое состояние человека.

Так, значительно возрастает нагрузка на мозг и интеллектуальные силы человека, которому приходится усваивать все возрастающий объем информации, связанной как с необходимостью получения более высокого уровня образовательной и профессиональной подготовки, так и с усвоением вообще самой разносторонней информации с помощью окружающих его средств массовой коммуникации.

Современная техника, повышающая производственные мощности, характеризуется значительным возрастанием параметров работы - температуры, давления, напряжения, скорости совершения операций, а это значительно увеличивает напряженность в работе и нагрузку на нервную систему. В условиях современного, высокомеханизированного и автоматизированного производства труд становится все интенсивнее и напряженнее и требует эффективного восстановления нервных и физических сил. В ряде профессий человек становится в условия, которые требуют серьезного испытания его физических и психических возможностей сознания и воли.

Ознакомление с условиями труда современного рабочего, а также представителей других сфер деятельности показывает, что повсеместно наблюдается общая тенденция к сокращению двигательных операций, увеличивается доля работы, которая не требует значительных перемещений с места на место. Создание новых технических средств, облегчающих труд человека, также способствует развитию новой угрозы человеку - гиподинамии, т. е. уменьшению затрат физических усилий, сокращению двигательных процессов.

Условия труда и жизни многих людей требуют частых разъездов, что в условиях возросших скоростей передвижения и огромных расстояний, которые преодолеваются очень быстро, требуют срочной адаптации человека к новым природным, температурным и климатическим условиям, а это также вызывает дополнительные нагрузки на организм человека, часто ставит его в условия испытания физических сил и приспособительных возможностей его организма и нервной системы.

Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие.

***Профилактическое*** значение физических нагрузок заключается в том, что они благотворно влияют на процессы кровоснабжения органов и тканей, снижая риск атеросклеротических и ишемических изменений, появление которых неизбежно при гиподинамическом образе жизни. Необходимо отметить благотворное влияние физических упражнений на опорно-двигательную систему. Оно выражается в общеукрепляющем воздействии нагрузок на мышцы, скелет и связки, обусловливая правильное развитие и нормальное их функционирование.

***Корригирующее*** влияние физкультуры заключается в возможности изменения недостаточности функций организма, их улучшении в результате упражнений. Особенно влияние физической нагрузки нужно отметить в отношении коррекции жировых отложений, так как при израсходованном запасе глюкозы в организме человека основным энергетическим субстратом является жир.

***Тонизирующий*** эффект физических нагрузок заключается в выработке организмом во время упражнений эндорфинов и энкефалинов, положительно влияющих на настроение человека и состояние нервной системы.

Дело в том, что невостребованность физической культуры неизбежно ведет к однобокости формирования человека. Замечено также, что физическая культура, спорт, здоровый образ жизни являются важнейшим противовесом в корреляции многих параметров здоровья и уровня физического потенциала, необходимого для воспроизводства личности, как целостности, в своем телесно-духовном единстве.

Поэтому общество, которое хочет быть цивилизованно-развитым, должно быть заинтересовано в решении одной из главных задач – через повышенный статус предмета ФК и через организацию диагностической системы мониторинга (форма организации, сбор, обработка, распространение информации) формировать у обучаемых здоровый образ жизни (ЗОЖ), включающий осознание и освоение в первую очередь двух основных компонентов:

1. Отношение личности к своему телу как к ценности.

2. Овладение личностью знаниями, умениями, искусством для формирования и содержания целостности своего тела, исходя из многообразия средств и методик, ориентированных в конечном итоге на поддержание необходимого уровня здоровья в своей профессиональной деятельности.

Физические ценности

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления студентов, о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);

- физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);

- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);

- психические (эмоциональные переживания. Черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);

- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие — познавательную, третьи — поведенческую активность.

Физическое совершенство и Физическое воспитание

**Исходные понятия физического воспитания.**

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества.

Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами (общекультурными, политическими, социально-экономическими и др.), в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических и материальных ценностей, в том числе в система физического воспитания.

Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения. Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья населения. Министерством образования России с Госкомспортом России, Минздравом и РАО проделана существенная работа по формированию законодательного, нормативно-правового и учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе образования. Традиционная система физического воспитания на современном этапе нуждается в усилении оздоровительной направленности, улучшении материальной обеспеченности, разнообразии форм и методов работы. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений является обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности студентов.

*«Физическое воспитание - органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека»* (Энциклопедический словарь)

Всестороннее физическое воспитание является одной из важнейших задач общества. Важнейшим средством в достижении данной цели является развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты и др., которые определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Качеств, которыми каждый человек наделен от рождения. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах как учебной, так и спортивной деятельности. Применительно к физической культуре используют термин «физические качества». В процессе роста и развития организма, физические качества претерпевают изменения.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Теория физического воспитания, как и всякая обобщающая научная дисциплина, требует при знакомстве с ее содержанием четкого определения наиболее общих исходных понятий, относящихся к изучаемому объекту, и уточнения их связей с основными смежными понятиями. Речь идет в первую очередь о понятиях «физическое воспитание» и «система физического воспитания», а также о таких непосредственно связанных с ними понятиях, как «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая культура» и «спорт».

Научные взгляды на физическую культуру личности В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, В.И. Столярова и других авторов позволяют конкретизировать дефиницию и структуру физической культуры личности как ведущей целеполагающей установки в системе физического воспитания. В качестве отправной платформы понимания природной и социальной детерминации физической культуры личности принимаются общепедагогические и психологические подходы, связанные с ними вопросы социализации личности, движущие силы ее развития, творчества и деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, В.П. Беспалько, Б.Т. Лихачев, В.С. Леднев, А.Н. Леонтьев, Б.В. Ломов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков).

Исходя из этого предлагается следующее определение понятия "физическая культура личности": это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

При этом за основу берутся четыре ориентира. Первый ориентир - это разделение понятий "индивид" и "личность". При выведении понятия "**индивид**" в психологии личности отвечают прежде всего на вопрос, в чем данный человек подобен всем другим людям, т.е. указывают, что объединяет данного человека с человеческим видом. Это не однозначно с понятием "индивидуальность", с помощью которого дается ответ на вопрос, чем данный человек отличается от всех других людей. Индивид выступает преимущественно как генотипическое образование. Индивидом рождаются, а личностью становятся. Личность есть системное, динамичес кое, "сверхчувствительное" качество. **Личность** - не только продукт, но и субъект общественных отношений. Личность - это человеческий индивид как носитель сознания, как существо, способное к трудовой и познавательной деятельности и т.д. Второй ориентир - деятельность, которая представляет собой динамическую, саморазвивающуюся иерархическую систему взаимодействия субъекта с миром. Динамика личности анализируется в двух планах: в плане деятельности и в плане времени. Педагогика занимается именно динамикой личности. Деятельность человека является формой его реального существования, она биосоциальна по своей детерминации, имеет технологическую конкретику. Для создания образовательной системы используют анализ самой деятельности (как образовательной, так и любой другой). Системное описание деятельности производится:

1. в рамках морфологии деятельностей по их составу и структуре (субъектам, объектам в их взаимодействии, простоте, сложности и пр.);
2. в рамках аксиологии - по их оценке, ценности, потребности в данных видах деятельности;
3. в рамках праксиологии - по их развитию и функционированию;
4. в рамках антологии - по способам их существования (люди, объекты, среда), характерам, способам познания деятельности.

Согласно А.Н. Леонтьеву, одни виды деятельности на определенном этапе являются ведущими и имеют большее значение для развития личности, другие - меньшее. Одни играют главную роль, другие - подчиненную.

По ходу изложения содержания сути деятельности целесообразно дать определение и понятию "физкультурно-спортивная деятельность", ибо до сегодняшнего дня в теории физической культуры оно понимается неоднозначно.

Физкультурно-спортивная деятельность в социальном аспекте представляется как исторически определенный тип социальной практики физкультурного воспитания, проявляющийся в ее различных видах (оздоровительной, прикладной, спортивной, образовательной, пропагандистской, самосовершенствовании и пр.). Понятие же "физкультурно-спортивная деятельность личности" видится в несколько ином аспекте: как динамическая социальная и саморазвивающаяся система активных, упорядоченных и целенаправленных действий по освоению ценностей физической культуры. При этом виды и формы физкультурно-спортивной деятельности личности могут быть самыми разнообразными в рамках морфологии, аксиологии, праксиологии и антологии. Причем основными признаками их оценки будут являться: частота и затраты времени; результат и динамика изменений качеств личности. Третий ориентир - мотивационная составляющая личности. **Мотив** - это причинно-следственный аспект, побуждающий личность к действию или бездействию. Мотивы, как правило, подразделяются на социально значимые, личностно значимые и профессионально значимые, положительные и отрицательные. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, установками, интересами и потребностями. Личностный смысл мотива представляет собой индивидуализированное отражение действительности, выражающее отношение личности к тем объектам, ради которых развертываются ее деятельность и общение.

В качестве примера структуризации мотивов в образовании часто используется иерархическая модель классификации мотивов, предложенная американским психологом А. Маслоу:

1. физиологические потребности;
2. потребности безопасности;
3. потребности в социальных связях;
4. потребности самоуважения;
5. потребности самоактуализации.

Первые потребности считаются низшими (нужды), пятые - высшими (роста). Все виды перечисленных мотивов в различных их сочетаниях могут присутствовать и в основе физкультурно-спортивной деятельности личности. При этом мотивационная составляющая технологии воспитания физической культуры должна вести занимающихся от личностно значимых мотивов к социально значимым, от низших потребностей к высшим. Четвертый ориентир - совокупная характеристика структуры личности. В общей педагогике имеется много примеров попыток структурировать личность. В нее включаются основные свойства, качества и признаки личности. Все варианты в определенной степени отличаются друг от друга. Это говорит о том, что, во-первых, данная проблема довольно сложна, во-вторых, идеально структурировать личность, по всей видимости, невозможно и, в-третьих, делать это все-таки надо, но при этом следует идти по пути приближения структуры личности к педагогической технологии. Разработанные М.Я. Виленским и Р.С. Сафиным, а также В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой структурные модели физической культуры личности служат пятым ориентиром в ее структуризации с позиции технологических требований. Все модели в определенной степени дополняют друг друга и расширяют представления об основных составляющих физической культуры личности. Несомненно, во внимание берутся и четыре вышеуказанных ориентира. Таким образом, в технологическую структуру физической культуры личности включаются пять основных составляющих, 27 компонентов и 46 признаков качеств этих компонентов (см. таблицу).

**Таблица**

**Физическая культура личности (без учета взаимосвязей и пересечения компонентов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Основные составляющие | Компоненты качеств | Признаки качеств |
| 1 | Знания и интеллектуальные способности | Объем | Эрудиция |
| Научность | Степень абстракции Обоснованность |
| Осознанность | Степень осознанности Способность к переносу Способность к объяснению |
| Умения | Уровень усвоения |
| 2 | физическое совершенство | физическое развитие | Морфологические признаки Функциональные признаки Психомоторика Физические качества |
| Двигательные умения | Репродуктивный уровень усвоения Контроль сознания |
| Двигательные навыки | Продуктивный уровень усвоения Точность Автоматизация Надежность |
| физическая подготовленность | Эталон Результат Динамика |
| 3 | Мотивационно-ценностные ориентации | Мотивы | Социально значимые Профессионально значимые Личностно значимые |
| Интересы | Спортивные Физкультурно-оздоровительные |
| Установки | Уровень достижения цели Сила воли Целеустремленность |
| Убеждения | Степень осознанности |
| Потребности | Самоактуализации Самоуважения В социальных связях Безопасности Физиологические |
| 4 | Социально-духовные ценности | Нравственность | физкультурно-спортивная этика и культура |
| Эстетика | Чувство прекрасного Чувство красоты |
| Отношение к труду | Трудолюбие |
| Мировоззрение | Степень научности знаний и убеждений |
| Здоровый образ жизни | Отказ от вредных привычек Системность Научная основа |
| 5 | Физкультурно-спортивная деятельность | Спортивная Оздоровительная Прикладная Образовательная Пропагандистская Организаторская Судейская Инструкторская Самосовершенствование | Частота использования Затраты времени Уровень достижения Динамика |

В данной структуре физическая культура личности является сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обусловливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляю щей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

В представленной модели уточняются признаки и степень научности специальных знаний. Без понятия о ступенях абстракции и степенях осознанности судить о качестве знаний сегодня в современной педагогике не представляется возможным. Предлагаемая структура физической культуры личности расширяет и представление о признаках двигательных умений и навыков, включаются такие показатели, как репродуктивный и продуктивный уровни выполнения двигательного действия.

В соответствии с технологической структурой физической культуры личности конкретизируются ее уровни:

1. Ситуативный, при котором отмечается отсутствие специальных знаний и интеллектуальных способностей, представлений о социально-духовных ценностях физической культуры. Мотивационно -ценностные ориентации и физкультурная деятельность проявляются ситуативно и невыраженно. Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и несоответствием физической подготовленности возрастному эталону, отдельным индивидуальным особенностям. В целом отсутствует положительное отношение к освоению ценностей физической культуры, нет стремления к ее познанию и целенаправленному использованию. Определенный интерес и активность возникают в условиях необходимости, новизны, в силу эффекта подражания и других зависящих от ситуации причин.
2. Уровень начальной грамотности характеризуется наличием элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, связанных с оздоровительной, прикладной, спортивной и другими видами физкультурной деятельности. Причем знания имеют феноменологическую ступень абстракции, первую ступень осознанности и ученический или типовой уровень их усвоения. Осваиваются отдельные простейшие элементы физической культуры (выполнение утренней зарядки, закаливающих процедур, развитие определенных физических качеств, двигательных умений и навыков и т. д.), которые можно рассматривать как формы гигиенической физической культуры и попытки физического самосовершенствования. Мотивы приобретают определенную направленность, но не всегда четко выражены в плане установок. На этом уровне в основном доминируют физиологические потребности и потребности безопаснос ти. Физическое совершенство характеризуется удовлетворительным уровнем физического развития и подготовленности, стабильностью результатов и их положительной динамикой. Приобщение к организованной групповой оздоровительной и спортивной деятельности становится реальностью, отмечаются попытки систематизации деятельности.
3. Уровень образованности отражает познание существенных положений физической культуры и ее социально-духовных ценностей. Отмечаются интеллектуальные способности и эрудированность. Научность знаний проявляется на аналитико-синтетической и прогностических ступенях абстракции, второй степени осознанности и на эвристическом уровне их усвоения. Мотивационно-ценностные ориентации и физкультурная деятельность имеют четко выраженную направленность и устойчивость. Физическое совершенство характеризуется хорошей степенью физического развития и подготовленности, соответствующей возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Как правило, физическое самосовершенствование и организованные групповые формы занятий становятся нормой.
4. Творческий уровень отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры, ее социально-духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области физической культуры включены в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей и планов. Научность знаний проявляется на аксиоматической ступени абстракции (охватывает большой объем информации), третьей степени осознанности и творческом уровне усвоения материала. На этом уровне личностно, профессионально и социально значимые мотивы не имеют четкого разграничения, как, впрочем, и все разновидности потребностей, и осознаются как единая взаимосвязь и взаимообусловленность. Физическое совершенство характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленности, соответствую щей возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Затраты времени, уровень достижений и динамика физкультурной деятельности оптимизируются. Ее социальные виды (пропагандистская, организаторская, судейская, инструкторская) трансформируются в личностно значимый фактор. Физическое самообразование и физическое самосовершенствование приобретают системность и творческую основу.

При исследовании системы используют не только представления об ее элементах, структуре, взаимосвязи элементов структуры и факторов, определяющих ее эффективность. Очевидно, что каждая созданная система должна функционировать. Системность образования и системность познания имеют функциональную природу. Между тем ни одна из символических формул, известных в педагогике (формула управления деятельностью В.С. Лазарева; дидактического процесса В.П. Беспалько; деятельности П.Я. Гальперина и Н.Ф. Талызиной; бихевиоризма Э. Тордайка и К.Ф. Скинера и др.), не отражает в полной мере структуру деятельности, потому что всякая сложная система может эффективно функционировать, если набор существенно значимых элементов является функционально полным, причем отражает субъект-субъектные отношения. Исходя из этого структурно-функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности принимает в нашем представлении вид следующей обобщенной формулы функциональных действий:

**ОФФД = Ц + (С+М) + Од + Уд (Пл. д + Ор. д + +Рук. д) +(Ид + Рд) + (Кд + Пд) + Кор. д**

где: Ц - диагностически поставленная цель деятельности; С - стимул, сам вид деятельности как ее побудительная причина; М - мотив, побудительная причина к данному виду деятельности; Од - ориентировочные действия, осознание смысла деятельности (проблемы), поиск оптимальных способов ее решения; Уд - управление деятельностью; Пл. д - планирование деятельности; Ор. д - организация деятельности; Рук. д - руководство деятельностью; Ид - исполнение, способ деятельности; Рд - результат деятельности, решение проблемной ситуации; Кд - контроль деятельности, анализ действий и результата; Пд - подкрепление деятельности через оценку результата, подтверждение правильности выполнения действий, реакция на стимул; Кор. д - коррекция деятельности.

Данная формула представляет относительно полный общий функциональный цикл деятельности, ключ к любой функциональной модели, которая по своей структуре может выглядеть значительно сложнее, потому что в каждом отдельном случае наполняется конкретным содержанием деятельности : определение содержания обучения; анализ предстоящей деятельности занимающихся; разработка мотивационной поддержки; диагностические операции и оценка степени нагрузки; построение алгоритма функционирования знаний; разработка оптимальной модели организации физического самосовершенствования и управление им; разработка оптимальной модели организации внеучебной деятельности и управление ею; создание системы контроля качества усвоения учебного материала; определение типов и разработка структуры и содержания занятий; научно-методическое обеспечение образовательной технологии; создание системы коррекции педагогической технологии.

Наличие функциональной модели организации учебного процесса и использование обобщенной формулы функциональных действий в значительной степени определяют уровень научной организации системы воспитания физической культуры.

Педагогическая технология формирования физической культуры личности должна иметь все признаки технологической системы. В рамках трансформационного подхода рассматривается как процесс последовательного перехода от одной структуры стратегии к другой (более сложной или эффективной), подчиняющейся закону трансформации, положительному переносу физических качеств, дополнению их комплексного развития самостоятельной (внеучебной) работой; накоплению знаний и повышению степени их научности, уровня усвоения и физической культуры личности в целом.

Принципами использования технологического подхода в формировании физической культуры личности выступают: единство связи элементов системы педагогической технологии; диагностичности целеполагания; функциональной полноты; научности знаний; функциональной взаимосвязи содержания форм и методов; открытости функционально-методических решений; объективной оценки конечного результата; культурологического подхода; преемственности и завершенности самоопределения в физической культуре; вариативности используемых средств и методов; оптимизации.

В целом же формирование физической культуры личности представляется как процесс целенаправленного, организованного с помощью специальных методов и разнообразных средств и форм активного обучающего взаимодействия преподавателей и студентов. При ведущей и направляющей роли преподавателя обеспечивается полноценное усвоение знаний, умений, навыков развития умственных и физических сил и творческих способностей. Практическая обучающая деятельность обеспечивает активное освоение учащимися ценностей физической культуры. Она актуализирует смысловую сторону педагогического процесса, наполняет его реальным содержанием.

Центральной фигурой, системообразующим началом педагогической технологии, процесса физической культуры является преподаватель - носитель содержания образования, организатор педагогических условий, обеспечивающих результативность деятельности. В его личности сочетаются объективные и субъективные педагогические ценности. Профессионализм - учет индивидуально-психологических и физических особенностей занимающихся, адекватная их возможностям нагрузка, решение оздоровительных, образовательно-воспитательных задач, учет желаний и интересов учащихся, разнообразие, новизна, эмоциональность занятий, а также личность преподавателя (его общекультурный уровень, эрудиция, научная и методическая подготовка, ответственность, трудолюбие, убежденность, разумная требовательность, педагогическое мастерство) являются психолого-педагогическими факторными условиями, обеспечивающими качество воспитательного процесса.

Согласно слагаемым педагогической технологии операциональная составляющая должна обеспечивать при желании гарантированный результат на уровне положительной оценки. И что, пожалуй, наиболее значимо в педагогической технологии: содержание деятельности людей необходимо реализовывать в виде системы познавательных и практических задач, воспитания способностей, адекватных основным составляющим физической культуры личности.

Физическое развитие

Психофизическая подготовка

**Использование средств физической культуры с целью повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.**

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обя­занность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю­щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра­зом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходи­мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ­культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - сло­вом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо­ническое развитие личности. Оно является важнейшей предпо­сылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основан­ный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищаю­щий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позво­ляющий до глубокой старости сохранять нравственное, психиче­ское и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (B03) "здоровье - это состояние физического, духовного и соци­ального благополучия, а не только отсутствие болезней и физиче­ских дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

1. Физическое здоровье - это естественное состояние орга­низма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) пра­вильно функционирует и развивается.
2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчи­вости, развитием волевых качеств.
3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело­века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличи­тельными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокро­вищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, про­тиворечащих нормальному образу жизни. Физически и психиче­ски здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье счи­тается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоро­вым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Психофизиологическая характеристика труда- сопряженная характеристика изменения состояния психофи­зических и физиологических систем и функций организма под влияни­ем определенной трудовой деятельности.

Жизненно необходимые умения и навыки

Физическая и функциональная подготовленность

Физическую (двигательную) подготовку – раздел спортивной подготовки – имеет смысл рассматривать как совокупность знаний и умений, взятых из других наук об обществе, человеке и природе: философии, социологии, педагогике, психологии, анатомии, физиологии, химии, физики, математики и др., а также традиций воспитания у разных народов. Физическая подготовка способствует увеличению и жизненно необходимых действий, корреляционно связанных с психическими проявлениями и установками, наряду с потребностями организма человека в дыхании, пищеварении и т.п.

В основе физической подготовки лежат: процесс тренировки – приучение к выполнению какого-либо действия путем многократных повторений и тренированности – биологической (функциональной и морфологической) приспособляемости человека, меняющийся в зависимости от воздействий тренировки.

Состояние тренированности зависит от свойств живого организма переходить в состояние повышенной работоспособности после реабилитации мышечного утомления – периода сверхвосстановления, что связано с повышением физических нагрузок, чередованием соответствующих отрезков отдыха и работы.

Двигательная активность

Профессиональная направленность физического воспитания

Роль физической культуры и спорта в развитии общества

Роль физической культуры – заметно возросла в эпоху научно-

технического прогресса.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, как уже говорилось, наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту люди также не могли обойтись без выполнения трудоемких работ.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным. Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в сторону повышения работоспособности различных его органов и систем ( при наличии регулярных тренировок), так и в сторону дальнейшего ее снижения (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, урбанизация и технизация жизни и деятельности жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию, и совершенно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно.

Отрицательное влияние гиподинамии сказывается на всех контингентах населения и требует поэтому использования в борьбе с ней всех средств, форм и методов физической культуры и спорта.

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

Кроме выполнения этой важнейшей функции отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера.

К ним следует отнести:

**образовательные функции,** которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране;

**прикладные функции,** имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;

**спортивные функции,** которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

**реактивные и оздоровительно-реабилитационные функции,** которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Среди функций, присущих общей культуре, в выполнении которых непосредственно используются средства физической культуры, можно отметить воспитательную, нормативную, эстетическую и др.

В решении центральной задачи всестороннего гармонического развития человека участвуют все функции физической культуры в своем единстве. Каждая из ее составных частей (компонентов) имеет свои особенности, решает свои частные задачи и поэтому может рассматриваться самостоятельно.

### 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования, личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физическая культура в стране и обществе.

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности наших сограждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Перестройка народного образования в стране поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена.

Первоначально слово “культура” в переводе с латинского означало “возделывание”, “обработка”. По мере развития общества понятие “культура” наполнялось новым содержанием.

Сейчас это слово в общечеловеческом понимании - это и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.) и формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.).

В научном смысле слово “культура” это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны - это результаты (продукты) этой деятельности.

В содержание “культура” в широком смысле слова входят, например, и философия, и наука, и идеология, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т.д.

Таким образом “культура” - это творческая созидательная деятельность человека.

Основу и содержание культурно-психологического процесса развития “культуры” составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств.

Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества.

Физическая культура имеет 4 основные формы:

1. физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионольно-прикладная физическая подготовка);
2. восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
3. занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;
4. высшее достижение в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того, как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Ибо физическая культура - это здоровье.

Физическая культура (воспитание) предполагает соблюдение правил общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, режимов труда и отдыха, т.е. это процесс окультуривания человека.

Спорт - это тоже здоровье, но это в плане выполнения утренней физической зарядки.

Спорт высших достижений и здоровье понятия далеко не однозначны. Спорт высших достижений занял сегодня в жизни общества место, которому нет аналогий в истории.

Его проблемы стали предметом пристального изучения не только медиков и педагогов, но и философов, социологов. Его влияние учитывают сегодня и политики.

Система физического воспитания имеет ряд отличительных черт, таких как:

1. народность, которая проявляется в стремлении внедрять физическую культуру в быт народа, в демократическом характере физкультурных организаций, в широком использовании народных игр, как средства оздоровления и закаливания;
2. научность, системы физического воспитания заключается, в использовании всех достижений общественных и естественных наук, которые находят свое отражение во всех звеньях системы физического воспитания, и непрерывно расширяются и углубляются во всех направлениях исследований, в том числе по совершенствованию самой системы физвоспитания.

Термин “физическая культура” впервые появился в Англии в конце прошлого века.

Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

1. массовость ее развития;
2. степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
3. уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
4. уровень спортивных достижений;
5. наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
6. пропаганда физической культуры и спорта;
7. степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
8. состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Физическая культура - продукт развития определенных исторических условий.

Когда же и в силу каких причин возникла физическая культура? Какие стадии она прошла в своем развитии?

В истории человеческого общества не существовало времен, народов, которые бы не имели хотя бы в самой элементарной форме, физического воспитания.

Состояние и уровень развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий:

1. географической среды;
2. условий труда, быта, условий жизни и уровня развития производительных сил, экономических и социальных факторов.

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания была игра, игровые движения. Игра и физические упражнения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки, укрепляли волю.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри государства и ведения захватнических войн. Впервые созданы системы физического воспитания и специальные учебные заведения. Появилась профессия преподавателя физвоспитания. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, драматургией, музыкой. Участниками древнегреческих Олимпийских игр были: Гиппократ (медик), Сократ (философ), Софокл (драматург) и др.

В эпоху феодализма физическое развитие народов осуществлялось в процессе трудовой деятельности, подвижных игр, бытового, культурного и военного характера.

В период капитализма физическая культура была поставлена на службу укрепления основ своего политического господства правящим классом.

Особенностью развития физической культуры в период капитализма является то, что господствующий класс вынужден заниматься вопросами физического воспитания народных масс. Это, прежде всего, объяснялось интенсификацией труда, а также постоянными войнами за колонии, рынки сбыта, которые требовали создания массовых армий хорошо физически подготовленных для ведения войн.

В период утверждения капитализма зарождается спортивно-гимнастическое движение, возникают кружки и секции (клубы) по отдельным видам спорта.

В период существования СССР главная социальная функция физического воспитания состояла в формировании физически совершенных, социально активных, морально стойких, предельно преданных этому строю здоровых людей.

Цель физического воспитания конкретизируется в его задачах, первый круг которых состоит в оздоровлении, воспитании и образовании занимающихся.

1. Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закаливания.
2. Воспитательная задача состоит в развитии двигательных качеств человека (сила, быстрота, выносливость и др.), а также волевых качеств, в умении противостоять утомлению.
3. Оздоровительная задача состоит в формировании жизненно важных двигательных умений, навыков и знаний.

Ко второму кругу задач относятся задачи связи физического воспитания с другими сторонами воспитания, а именно, нравственным, умственным, трудовым и эстетическим.

Третий круг задач - это задачи общественно-политического характера, состоящие в привлечении молодежи к общественно-политической деятельности, в патриотическом воспитании, в укреплении дружеских связей между спортсменами нашей

Социальные функции физической культуры и спорта

**Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности**

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: "...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая "погремушка", которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный "клей", который способен склеить всю нацию воедино, что не удается ни религии, ни тем паче политикам. Когда играет "Динамо" (Киев), на стадионе и у телевизора в едином порыве объединяются все - и верующие, и неверующие, и центристы, и радикалы ("Известия", 04.02.1993). Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

В США, например, еще в 60-е годы, после выхода в свет книги Р. Бойла "Спорт - зеркало американской жизни", спорт, став национальным увлечением, был объявлен моделью самого американского общества. Американский философ М. Новак подчеркивал: "Пренебречь спортом означало бы упустить одно из важных национальных достояний!" ("Америка", январь 1981, с. 49). Однако в начале XXI века в мире найдется не так уж много государств, руководители которых действительно понимают роль и значение спорта в современном обществе. В качестве примера позитивного отношения к спорту можно привести американское государство.

Начиная с 70 - 80-х годов прошлого столетия спорт в США является "второй религией", в которую верят большинство американцев. Население бережно относится к своему здоровью, понимая, что это - личный капитал, от качества которого в жизни зависит многое: карьера, личное счастье, светлое будущее. Немаловажную роль в популяризации спорта сыграли СМИ. Именно этот фактор помог преодолеть так называемый "психологический барьер" в отношении населения к физической активности.

Анализ развития спорта в США и других странах мира показывает, что активная позиция населения по отношению к спорту формируется как следствие хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ, и в первую очередь от TV, зависит популяризация видов спорта, а занятия физкультурно-спортивной деятельностью рассматриваются как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие "школу спорта", убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Например, можно проанализировать тесную взаимосвязь между такими ценностями американского общества, как равенство, свобода, демократия, индивидуализм, национализм и патриотизм, соблюдение внешних приличий в своем поведении, гуманизм, соревнование, дружба, сотрудничество, уважение существующего порядка, самоуважение, и ценностным содержанием спорта.

Американские ученые-социологи сделали заключение, что спорт аккумулирует в себе основные ценности американского общества. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Данное положение нашло подтверждение в трудах американских ученых. Историк Джон Беттс пишет: "Спорт и капиталистический дух имеют много общего: дух инициативы, противоборства и соревнования" (J. Betts, 1974). Другой известный американский профессор Р. Форс справедливо считает, что спорт является миниатюрой самой жизни и, таким образом, служит как бы лабораторией, в которой может создаваться положительная система ценностей (1982).

Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д. Поэтому все чаще возникает вопрос: "Гуманен ли современный спорт, что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности и общества?". По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Процессы коммерциализации и профессио нализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В конце XX века профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного и олимпийского движения. Сегодня многие ученые, критикуя существующий путь развития международного спорта, пытаются найти новые модели соревновательной деятельности. Особенно важны такие исследования для массового и детского спорта. Уже созданы концепции спартианского движения, спортизированного физического воспитания, валеологического и олимпийского воспитания молодежи. Это первые шаги, позволяющие сохранить и развивать гуманистические ценности спорта.

Социализация спортсмена. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходя щую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны - ровесники, а с другой - родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Нами уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Термин "вторичная социализация" охватывает те социальные роли, которые стоят во втором эшелоне влияния, оказывают менее важное воздействие на человека. В сфере физической культуры и спорта агентами вторичной социализации могут быть руководители спортивного клуба, судьи. Контакты спортсмена с такими агентами происходят реже, они менее продолжительны, а их воздействие, как правило, менее глубокое, чем у первичных агентов.

Первичная социализация наиболее интенсивно происходит в первой половине жизни. Вторичная социализация охватывает вторую половину жизни человека, когда он сталкивается с формальными организациями и учреждениями, называемыми институтом вторичной социализации - Госкомспортом, федерациями, СМИ и т.д.

Первичная социализация спортсмена - это сфера межличностных отношений (например, спортсмен - тренер), вторичная социализация - сфера социальных отношений (например, спортсмен - федерация по виду спорта). Каждый агент первичной социализации выполняет множество функций (например, тренер - администратор, воспитатель, учитель), а вторичной - одну, две.

Спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. В социологии, как правило, они связываются с отношением к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии социализации: дотрудовую, трудовую и послетрудовую. Дотрудовая стадия охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности. В свою очередь, эту стадию принято разделять на два более или менее самостоятельных периода:

а) ранняя социализация, охватывающая время от рождения ребенка до его поступления в школу, т.е. тот период, который в возрастной психологии именуется периодом раннего детства;

б) стадия обучения, включающая весь период юности в широком понимании этого термина.

К этому этапу относится, безусловно, все время обучения в школе. Это касается периода обучения в вузе или техникуме, то существуют различные точки зрения. Если в качестве критерия для выделения стадий принято отношение к трудовой деятельности, то вуз, техникум и прочие формы образования не могут быть отнесены к следующей стадии. Вместе с тем обучение в учебных заведениях подобного рода довольно значительно отличается от обучения в средней школе, в частности в отношении все более последовательного проведения принципа соединения обучения с трудом, и поэтому данные периоды в жизни человека трудно рассмотреть по той же самой схеме, что и время обучения в школе. Так или иначе, но в литературе вопрос получает двоякое освещение, хотя при любом решении сама проблема весьма важна как в теоретическом, так и в практическом плане: студенчество - одна из главных социальных групп общества, проблемы социализации этой группы крайне актуальны.

Трудовая стадия социализации охватывает период зрелости человека, хотя демографически границы "зрелого" возраста условны; фиксация такой стадии не представляет затруднений - это весь период трудовой деятельности человека. Вопреки мысли о том, что социализация заканчивается вместе с завершением образования, большинство исследователей выдвигают идею продолжения социализации в период трудовой деятельнос ти. Более того, акцент на том, что личность не только усваивает социальный опыт, но и воспроизво дит его, придает особое значение этой стадии. Признание трудовой стадии социализации логически следует из признания ведущего значения трудовой деятельности для развития личности. Нелегко согласиться с тем, что труд как условие развертывания сущностных сил человека прекращает процесс усвоения социального опыта; еще труднее принять тезис о том, что на стадии трудовой деятельности прекращается воспроизводство социального опыта. Конечно, юность - важнейшая пора в становлении личности, но труд в зрелом возрасте не может быть сброшен со счетов при выявлении факторов этого процесса.

Практическую же сторону обсуждаемого вопроса нельзя переоценить: включение трудовой стадии в орбиту проблем социализации приобретает особое значение в современных условиях в связи с идеей непрерывного образования, в том числе взрослых. При таком решении вопроса возникают новые возможности для построения междисциплинарных исследований, например в сотрудничестве с педагогикой, с тем ее разделом, который занимается проблемами трудового воспитания.

Послетрудовая стадия социализации представляет собой еще более сложный вопрос. Определенным оправданием, конечно, может служить то обстоятельство, что проблема эта еще более нова, чем проблема социализации на трудовой стадии. Постановка этой проблемы вызвана объективными требованиями общества к социальной психологии, которые порождены самим ходом общественного развития. Проблемы пожилого возраста становятся актуальными для ряда наук в современных обществах. Увеличение продолжительности жизни, с одной стороны, и определенная социальная политика государств - с другой (имеется в виду система пенсионного обеспечения) приводят к тому, что в структуре народонаселения пожилой возраст начинает занимать значительное место. Прежде всего увеличивается его удельный вес. В достаточной степени сохраняется трудовой потенциал у лиц, которые составляют социальную группу пенсионеров. Не случайно сейчас переживают период бурного развития такие дисциплины, как геронтология и гериатрия.

В социальной психологии эта проблема присутствует как проблема послетрудовой стадии социализации. Основные позиции в дискуссии полярно противоположны: одна из них полагает, что само понятие социализации просто бессмысленно в применении к тому периоду жизни человека, когда все его социальные функции свертываются. С этой точки зрения указанный период вообще нельзя описывать в терминах "усвоения социального опыта" или даже в терминах его воспроизводства. Крайним выражением этой точки зрения является идея десоциализации, которая наступает вслед за завершением процесса социализации. Другая позиция, напротив, активно настаивает на совершенно новом подходе к пониманию психологической сущности пожилого возраста. В пользу этой позиции говорят уже достаточно многочисленные экспериментальные исследования сохраняющейся социальной активности у лиц пожилого возраста, в частности пожилой возраст рассматривается как возраст, вносящий существенный вклад в "воспроизводство" социального опыта. Ставится вопрос лишь об изменении типа активности личности в этот период.

Косвенным признанием того, что социализация продолжается в пожилом возрасте, является концепция Э. Эриксона о наличии восьми возрастов человека (младенчество, раннее детство, игровой возраст, школьный возраст, подростковый возраст и юность, молодость, средний возраст, зрелость). Лишь последний из возрастов - зрелость (период после 65 лет) может быть, по мнению Эриксона, обозначен девизом "мудрость", что соответствует окончательному становлению идентичности (Бернс, 1976, с. 53; 71 - 77).

Хотя вопрос не получил однозначного решения, в практике существуют различные формы использования активности лиц пожилого возраста. Это также говорит в пользу того, что проблема по крайней мере имеет право на обсуждение. Выдвинутая в последние годы в педагогике идея непрерывного образования, включающая в себя образование взрослых, косвенным образом смыкается с дискуссией о том, целесообразно или нет включение послетрудовой стадии в периодизацию процесса социализации.

Классификацию стадий социализации спортсмена путем включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры. Если принять этот принцип, то можно выделить следующие стадии социализации:

1. Включение субъекта в спортивную деятельность.

2. Занятия детско-юношеским спортом.

3. Переход из любительского в профессио нальный спорт.

4. Завершение спортивной карьеры и переход к другой карьере.

Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируются интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности . Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. Немногие дети могут успешно пройти этап спортивной подготовки. Более одной трети прекращают занятия спортом еще в детском возрасте. Однако оставшиеся в спорте юные спортсмены, совершенствуясь в спортивном мастерстве, вступают в новую фазу социальных отношений. Выезды на соревнования в другие города и страны, получение первых гонораров, спортивные победы позволяют спортсмену активно интегрироваться в общественную жизнь, усваивать образцы и нормы поведения, формировать социальные установки. Этот этап, как правило, связывается со второй стадией социализации спортсмена.

Возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, организуемый, как правило, за границей, формируют новый социальный опыт, создают новые ценности и ориентации. Большую роль в данной стадии социализации играют экономические отношения, которые складываются между спортсменом и тренером.

Третью стадию социализации символизирует расцвет спортивной карьеры. Спортсмен подчиняет образ жизни интересам спортивного клуба, команды, коллектива, который обеспечивает его эффективную спортивную подготовку. Наряду с тренером особое место в его жизни занимают массажисты, врачи, менеджеры.

Для четвертой стадии социализации характерны период завершения спортивной карьеры и переход к другой профессиональной карьере. Как правило, у спортсменов это один из сложных жизненных периодов. Решение закончить спортивную карьеру часто связывается с травмой, снижением спортивных результатов, отбором в сборные команды и т.д. Негативные ситуации провоцируют спортсмена на психологический кризис. Важную роль в преодолении негативных моментов в жизни спортсмена должны сыграть руководители спортивного клуба, тренеры, близкое окружение.

Общество должно гарантировать спортсмену возможности эффективной социальной интеграции. Для решения этой проблемы необходимо создать правовую основу, законодательно утвердить статус профессионального спортсмена.

Социальная ответственность спортсмена. Современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции, становится полифункциональным и многомерным. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, экономических стимулов, защиты чести страны, формирования патриотизма и т.д. Многообразие социальных функций стало основанием для классификации и типологии разновидностей спорта, среди которых явно сформировались следующие направления:

- массовый спорт (народный, ординарный, "спорт для всех");

- спорт высших достижений (олимпийский спорт, большой спорт);

- профессиональный (коммерческий) спорт.

Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той или иной разновидности спорта.

Так, массовый спорт позволяет человеку независимо от возраста сохранить здоровье, интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. В то же время, занимаясь массовым спортом, важно помнить о социальной ответственности, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность. Особенно это касается юных спортсменов. Необходимо найти оптимальный вариант для совмещения обучения в образовательной школе и спортивной подготовки. Тренеры должны и заботиться о спортивной форме юных спортсменов, и воспитывать у них чувство социальной ответственности за свою будущую жизнь. Выдающийся спортсмен формируется не только на тренировках: учеба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, помощь родителям и младшим - необходимые условия для формирования личности спортсмена.

Высокая социальная ответственность ложится на спортсмена, достигшего профессионального мастерства даже на уровне мастера спорта, не говоря уже о членах сборной команды страны. Победы на Олимпийских играх, мировых чемпионатах, первенствах страны приносят спортсмену заслуженные славу, известность, почет. Он становится героем, кумиром молодежи. Образ жизни спортсмена становится моделью социального поведения. В этой связи необходимо помнить о социальной ответственности спортсмена. Нужно понимать, что если он использует допинг, рекламирует некачественные товары, курит, употребляет наркотики или алкоголь, то тем самым "тиражирует" девиантное поведение, нанося непоправимый вред воспитанию спортивной смены. Юное поколение, как правило, бездумно копирует поведение и образ жизни своих кумиров. Поэтому в детско-юношеском спорте так часто присутствуют социальные пороки, присущие большому спорту.

Другая сторона социальной ответственности спортсмена связана с противоречиями, которые обуславливаются личными и общественными интересами в сфере спорта. Спортсмен всегда стоит перед дилеммой: как не пропустить коммерческий старт и в то же время сохранить спортивную форму для успешного выступления за сборную страны. Некоторые спортсмены в погоне за гонорарами отказываются выступать даже на Олимпийских играх (как это было в Атланте с Евгением Кафельниковым).

Не всегда личные интересы спортсмена согласуются с интересами спортивного клуба. Переход из одной команды в другую, отъезд в заграничный спортивный клуб также требуют от спортсмена социальной ответственности за сделанный им выбор. Сделать этот выбор нелегко. С одной стороны, спортсмен многим обязан спортивному клубу, именно в клубе он стал мастером, много сил вложил коллектив тренеров, методистов, врачей в подготовку спортсмена экстра-класса, с другой - заграничный клуб предоставляет спортсмену новые возможности для спортивной карьеры.

Вот почему социальная ответственность в спорте должна не только формироваться с помощью эффективного воспитательного процесса, но и регламентироваться нормативно-правовыми документами. Например, необходимо законодатель но признать, что выступления за сборные команды поощряются денежными выплатами. Спортсменам, которые приносят славу российскому спорту, даются гарантии получения высшего образования, пенсионного обеспечения, медицинского страхования. Таким образом, можно найти выход из этой сложной ситуации: предоставляя спортсменам социальные гарантии, подкрепляя спортивную деятельность законодательно-правовой базой, можно повышать их социальную ответственность перед обществом.

Современное состояние физической культуры и спорта

**Современная роль физической культуры.**

**В** условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) *резко сократилась двигательная активность людей* по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. *Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма*.

Но и физический труд, характеризуясь повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны.

Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

В то же время *вредны и перегрузки*. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Стало общим местом утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподина­мии, т. е. серьезных нарушений опорно-двигатель­ного аппарата, кровообращения, дыхания и пи­щеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так. Двигательная активность — важнейшее условие нормальной жиз­недеятельности людей, а между тем мы двигаемся все меньше и меньше: на работу и с работы мы едем в общественном транспорте, самая работа с внед­рением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаше сидим, чем двигаемся,— короче, гипо­динамия начинает реально угрожать каждому чело­веку.

Есть лл выход из создавшегося тревожного поло­жения? Есть. И выход этот нам предоставляет заня­тие спортом.

1. Зачем нам нужен спорт

Вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в пользе спорта. Спорт любят все. Но и лю­бить спорт можно по-разному. Если вы часами сиди­те перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или со­стязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Не больше поль­зы принесет вам и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаете места на три­бунах в числе других болельщиков, волнуетесь и переживаете за своих любимцев, прекрасно зная, как бы вы поступили, окажись вы на их месте, но не делая ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу вашему здоровью.

Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов—единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом ста­нут со временем чемпионами). Поставьте перед со­бой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и при­влекательной. Этого для начала будет вполне доста­точно. Если вы при этом получите спортивный раз­ряд или даже удостоитесь звания мастера спорта — будет совсем хорошо. Но будет просто прекрасно, если вы почувствуете себя здоровой, если к вам вер­нутся энергия и бодрость духа, если у вас появится естественная потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе и т. д. Кроме того, регу­лярное занятие спортом помогает женщине лучше выполнить свою материнскую миссию, предназна­ченную ей природой: рожать и вскармливать детей, воспитывать и растить их. Только, пожалуйста, пом­ните: физические нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возра­сту, но и состоянию вашего здоровья.

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования

Роль жизненно-необходимых умений и навыков и психофизической подготовке

Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда

Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт

***Основные положения организации физического воспитания в вузе***

### Основы организации физического воспитания в вузе

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

♦ преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

♦ интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятель­ности;

♦ проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей:

♦ проективно- прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями:

♦ ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

♦ коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую, влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

♦ социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств. Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Чтобы достичь цели физического воспитания — сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

♦ понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

♦ знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

♦ формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

♦ овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

♦ обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

♦ приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обязательный минимум дисциплины «физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

♦ физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

♦ социально-биологические основы физической культуры;

♦ основы здорового образа и стиля жизни;

♦ оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

♦ профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему Научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Содержание обязательных лекций представлено в настоящем учебнике.

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Первый подраздел обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. Примерная тематика занятий может включать:

♦ методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания;

♦ методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;

♦ основы методики самомассажа;

♦ методику корригирующей гимнастики для глаз;

♦ овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения;

♦ методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и другие, соотнесенные с содержанием соответствующей тематики лекций.

Важное условие закрепления и совершенствования этих методов — многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во вне-учебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте. Содержание занятий базируется на широком использовании знаний и умений в том, чтобы применять средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности. На них студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной, физической подготовки. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

Контрольный раздел занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических к методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамен) выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Обучение в физическом воспитании есть организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека .

**Список используемой литературы.**

1. Гаврилов О. К. Физкультура. М.: Мир, 1987;
2. Жидкова А. П., Новиков Ю. В. Ключ к здоровью. М.: Знамя, 1984;
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.