МКОУ «Икринская СОШ имени Э.Б. Салихова»

Реферат

на тему:

«Физическая культура как одна из сфер жизни человека»

**Выполнил:** преподаватель физической культуры

Шахмарданов С.Ф.

**Доклад на тему: «Физическая культура как одна из сфер жизни человека»**

Оглавление

Введение

1 Общие сведения

2 Средства физической культуры

3 Составные части физической культуры

3.1 Массовая физическая культура

3.2 Физическая рекреация

3.3 Лечебная физическая культура

3.4 Спорт

3.5 Адаптивная физическая культура

3.6 Физическое воспитание

Литература

Физи́ческая культу́ра — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физи́ческая культу́ра — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

уровень здоровья и физического развития людей;

степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

1. Общие сведения

Термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году Всеобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 года выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 года и по настоящее время — журнал «Теория и практика физической культуры».

Уже само наименование «физическая культура» называет что-то очень важное. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. Таким образом, в физической культуре, вопреки её дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека Социальные и биологические основы физической культуры.

На сегодняшний день рядом теоретиков оспаривается целесообразность использования термина «физическая культура». Одним из аргументов «против» является то, что в большинстве стран мира данный термин вообще отсутствует в научном лексиконе. Исключение составляют лишь страны восточной Европы, в которых развитие физической культуры и спорта более полувека велось по образу и подобию советской системы. В связи с этим, ведущими российскими учеными-теоретиками спорта высказываются подчас полярные мнения по поводу дальнейшего использования в науке понятия «физическая культура»: так, А. Г. Егоров полагает, что этот термин следует полностью заменить на принятое во всем мире понятие «спорт», в то время как Л. И. Лубышева считает научное определение физической культуры «шагом вперед» по сравнению с западной спортивной наукой.

По мнению А. А. Исаева, вполне логично рассматривать физическую культуру как цель, а спорт как средство её достижения. Именно по этой причине широкое распространение приобретает дефиниция «спорт для всех», отражаемая все более предметно на международном уровне — в документах ЮНЕСКО, Совета Европы, МОК. «Спорт для всех» ставит физическую культуру на её законное место качественной характеристики, впитывая некогда принадлежавший ей деятельностные составляющие. Теоретики физической культуры советской школы, писал А. А. Исаев, активно сопротивляются процессу трансформации значения физической культуры, продиктованного изменением социально-политических доминант в развитии современной России. Данное обстоятельство, влияя на управленческие решения, заметно тормозит выработку адекватной переменам в обществе спортивной политики России. Такой подход является ключом к разрешению методологических противоречий, связанных с определением понятий «физическая культура» и «спорт»[источник не указан 232 дня].

2. Средства физической культуры

Основным средством физической культуры, развивающими и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. Они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке, от тренировки к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей. В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

3. Составные части физической культуры

Каждый из компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объем личностных ценностей. Поэтому спорт в деятельностной сфере физической культуры выделяют особо, используя словосочетания «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт». В этом случае под «физической культурой», «физкультурой» в узком смысле как раз и можно подразумевать массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру.

3.1. Массовая физическая культура

Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

3.2. Физическая рекреация

Рекреация (лат. — recreation, буквально — восстановление) — 1) каникулы, перемена в школе, 2) помещение для отдыха в учебных заведениях, 3) отдых, восстановление сил человека. Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако, они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности.

3.3. Лечебная физическая культура

Другое, также неспортивное по целям, направление физической культуры образует лечебная физическая культура (двигательная реабилитация), использующая специально подбираемые физические упражнения и, как уже отмечалось, некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

3.4. Спорт

Спорт в традиционном выражении «физкультура и спорт» вынесен не только за рамки физкультуры в узком понимании этого термина, но и за рамки физической культуры в широком смысле, так как включает в себя также непосредственно не связанные с культурой физической виды деятельности (например, шахматы, шашки, бридж, билиард, стрельбу, ряд технических видов спорта и т. д.), подходящие под первоначальное значение английского слова «sport» как игры, забавы, развлечения. В широком смысле современное понятие физической культуры включает в себя только виды спорта, основанные на выполнении определенных физических упражнений и высокой двигательной активности.

Неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Такому выделению двух различных количественных и качественных уровней проявления возможностей и стремлений человека в занятиях массовой физкультурой и спортом и соответствуют известные у нас названия «культурник» и «спортсмен».

3.5. Адаптивная физическая культура

Специфичность этой деятельностной сферы, выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления — методологический фундамент адаптивной физической культуры. В Санкт-Петербургском Университете физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открыт факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистом для работы в сфере физической культуры инвалидов. Помимо работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура направлена на использование двигательной активности для содействия социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации (например, в рамках этого направления разрабатывается использование средств физической культуры и спорта для профилактики наркозависимости).

3.6. Физическое воспитание

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания — учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения нового человека.

Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально — образования), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837—1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Выпускники академии получают высшее физкультурное образование и становятся специалистами в различных сферах физической культуры, в том числе и в области физического воспитания, то есть освоения людьми ценностей физической культуры. Применительно к работе в высших учебных заведениях такого специалиста называют преподавателем физической культуры, или преподавателем кафедры физического воспитания.

Следует различать термины «физкультурное образование» как профессиональную подготовку в специальных учебных заведениях и «физическое образование» в его первоначальном (по П. Ф. Лесгафту) смысле физического воспитания. В английском языке термин «physical education» может употребляться и в том, и в другом смысле. Следует также иметь в виду, что за рубежом не в ходу английский термин «en:physical culture» в смысле нашего широкого понятия «физическая культура». Там в зависимости от конкретного направления физкультурной деятельности используются слова «en:sport», «en:physical education», «en:physical training», «en:fitness» и др.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

укрепление здоровья и закаливание организма;

гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;

всестороннее развитие физических и психических качеств;

обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.