Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Гимназия №10 им. Ф.М. Достоевского

*«Физическая культура и её роль в культуре общества»*

г. Новокузнецк,21

*Содержание:*

1.Введение

2. Физическая культура

2.1. Основные элементы физической культуры

2.2. Компоненты физической культуры

2.3. Самостоятельные занятия физической культурой

3.Физическая культура как часть общей культуры общества

4.Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека

5.Заключение

*1.Введение*

У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; связанные с вышеназванным знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

Каждое из перечисленного, входит в мир культуры в качестве элементов более широкой системы, включающей не только социально сформированные физические качества человека, но и такие элементы социальной деятельности, как нормы и правила поведения, виды, формы и средства деятельности.

Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

*2.Физическая культура*

Термин «физическая культура» появился в Англии, но не нашел широкого употребления на Западе и в настоящее время практически исчез из обихода. В нашей стране, напротив, получил свое признание во всех высоких инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.

Физическая культура - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

*2.1.Основные элементы физической культуры*

1. Утренняя зарядка.
2. Физические упражнения.
3. Двигательная активность.
4. Любительский спорт.
5. Физический труд.
6. Активно – двигательные виды туризма.
7. Закаливание организма.
8. Личная гигиена.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.

Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления.

Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы, используемой человеком, сократился почти в 200 раз. В результате интенсивность труда стала в 3 раза ниже пороговой величины, обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350 – 500 ккал в сутки.

Физические упражнения это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт - прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование – нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не перенапрягаться.

Закаливание также является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний. К закаливающим процедурам относятся: ежедневные обтирания тела прохладной водой или приём душа, обливание, купание с последующим растиранием, воздушные и солнечные ванны.

В процессе закаливания в первую очередь укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей человека, комплексное использование солнца, воздуха и воды.

*2.2. Компоненты физической культуры*

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. В её структуру входят следующие компоненты:
1. Физическое образование.
2. Физическое воспитание.
3. Физическая подготовка к конкретной деятельности.
4. Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация.
5. Занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. – рекреация.
6. Подготовка высокопрофессиональных спортсменов.

Физическое образование это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Физическое воспитание это организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества и интересам личности.

Физическая подготовка это вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Восстановление здоровья или утраченных сил это целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий средствами физической культуры. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств.

Физическая рекреация это осуществление активного отдыха с помощью физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Подготовка высокопрофессиональных спортсменов это специфическая форма физической культуры, цель которой состоит в выявлении предельных физических и психологических возможностей человека в процессе выполнения разнообразных упражнений и использование их для достижения наивысших результатов.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:
1. Массовость ее развития.
2. Уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей.
3. Уровень спортивных достижений.
4. Наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров.
5. Степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания.
6. Пропаганда физической культуры и спорта.
7. Степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой.

*2.3.Самостоятельный занятия физкультурой*

Целью самостоятельных занятий физкультурой является сохранение и укрепление здоровья, полезное проведение времени, воспитание личностных качеств, освоение физкультурных навыков и умений. Самостоятельные занятия физической культурой также призваны для решения конкретных проблем конкретного человека и разрабатываются в этом случае строго с учетом индивидуальных особенностей личности и причин, порождающих проблему. Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни до конца своих дней. При этом необходимо придерживаться основных принципов самостоятельных занятий физической культурой.
1. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.
2. Принцип индивидуальности. Выбор видов занятий физической культурой зависит от физкультурно-спортивных интересов человека. Необходим также учёт состояния здоровья. Эмоциональная насыщенность занятия физкультурой должна быть непременно. Ведь наибольшие удовлетворение и эффект мы получаем от того, что нам нравится и интересно делать.
3. Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.
4. Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.
5. Принцип уверенности в необходимости занятий. Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.
6. Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Физические нагрузки различаются количественным и качественным влиянием на организм. Они интенсифицируют обмен веществ, расход энергетических ресурсов. От степени их расходования зависит утомление, субъективно выражаемое чувством усталости. Без утомления функциональные возможности организма не повышаются. После выполнения физической нагрузки работоспособность обычно снижается и для её восстановления нужен отдых. При мышечном утомлении в организме уменьшаются запасы гликогена, находящегося в печени и мышцах, а в крови увеличивается содержание недоокисленных продуктов обмена веществ, поэтому при активных занятиях физкультурой следует в рацион питания включать больше овощей и фруктов, помогающих поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

*3.Физическая культура как часть общей культуры общества*

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

Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной составляющей является физическая культура и спорт.

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

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.

Сегодня, в общечеловеческом понимании, это слово означает 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 четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);

- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;

- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;

- 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 здесь занимают важное место, ибо физическая культура - это здоровье.

За рубежом физкультура и спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Таким образом, во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;

- в продлении активного творческого долголетия людей;

- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

- в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;

- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;

- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;

- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;

- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;

- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

В соответствии с ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура – это 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.

Физическая культура — это вид общей культуры, сторона деятельности по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его духовных и физических способностей и ее социально-значимые результаты, связанные с выполнением им обязанностей в обществе.

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 (с религиозной точки зрения — Богом) физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.

Физическая культура - одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей и степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Как видим, в физической культуре, вопреки ее 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. Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- массовость ее развития;

- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;

- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей;

- уровень спортивных достижений;

- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;

- пропаганда физической культуры и спорта;

- степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой;

- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Таким образом, все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

*4.Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека*

Недостаточная двигательная активность

Двигательная активность, т.е. сумма разнообразных движений, выполняемых в процессе жизнедеятельности, - понятие условное и каких-либо стандартов здесь быть не может. Она сугубо индивидуальна, в зависимости от возраста, характера и условий труда, быта и отдыха, привычек и образа жизни. Движение - естественная потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности. Английский ученый Тейлор подсчитал, что с момента появления на Земле человека сменилось приблизительно 800 поколений, из которых 600 еще жили в пещерах и в силу образа жизни вынуждены были очень много двигаться.

За сравнительно короткий исторический срок при неизменной структуре и биологии человеческого организма доля двигательной активности в его жизни резко уменьшилась - с 60-70 до 10-15%. Соответственно значительно снизились энерготраты - после расхода на метаболизм остается не более 1200-1500 ккал, чего недостаточно для полноценного развития организма и его физического совершенствования.

Это связано в первую очередь с техническим прогрессом в труде, быту, транспорте - механизация, автоматизация, автомобилизация, лифты, телевизоры, компьютеры, значительное увеличение «сидячих» профессий. И даже в профессиях, исконно связанных с физическим трудом, все большую роль теперь берут на себя механизмы и автоматы. То есть для значительной части населения индустриально развитых стран характерна та или иная степень гипокинезии, что, как известно, способствует развитию многих заболеваний. Интересно, что исследования африканских племен, погонщиков верблюдов и других много двигающихся категорий населения показали почти полное отсутствие у них сердечно-сосудистых заболеваний. Это, конечно, не означает, что они живут дольше, умирают они по-прежнему от инфекций, недоедания, условий жизни. То есть у современного человека заметно снизилась двигательная активность. Между тем многочисленными исследованиями у нас и за рубежом убедительно доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором первичной и вторичной профилактики ИБС, атеросклероза и других сокращающих человеческую жизнь заболеваний.

И не случайно эпидемиологические исследования у нас и за рубежом четко показали, что лица с активным двигательным режимом в 2-3 раза реже, по сравнению с физически более пассивными, страдают ишемической болезнью сердца, гипертонией, атеросклерозом и другими болезнями. Заболевания у них протекает, как правило, легче, частота осложнений на 20% меньше.

Гипокинезия, как показали многочисленные исследования, оказывает на организм человека обратное действие, снижая его сопротивляемость и работоспособность, увеличивая риск заболеваний и преждевременной смерти.

Задачу повышения двигательной активности современного человека надо считать одной из важнейших социальных задач, обязанностей работников сферы физической культуры и медицины. При этом надо иметь в виду, что так называемый бытовой двигательной активности недостаточно для формирования полноценного функционального состояния и нормальной жизнедеятельности человека.

Восполнить дефицит движений можно только с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом. Но, к сожалению, пользуется этим действенным путем укрепления здоровья и профилактики заболеваний не более 40-60% населения. И хотя в последнее время распространилась определенная «мода» на здоровье и красивую фигуру, этого недостаточно. Тем более что характер и режим нагрузок во многих так называемых оздоровительных центрах не дает гармоничного развития опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей организма.

Механизм оздоровительного действия занятий физическими упражнениями

В основе воздействия регулярной двигательной деятельности на организм человека - общебиологический процесс адаптации, проходящий как в пределах данной функциональной системы, так и на всех уровнях деятельности организма - в его центральной нервной системе, вегетативной и метаболической сфере, генетическом метахондриальном аппарате клетки. Мышечная деятельность не только развивает и совершенствует двигательный аппарат, но и воздействует на организм в целом, активно приспосабливает его к окружающей среде, повышает функциональные возможности.

На основе теснейшей взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, внутренними органами, биохимическими и структурными процессами в организме при мышечной деятельности включаются все три важнейших компонента адаптации - энергетический, пластический, защитный. Повышается функциональная надежность органов и систем, развивается способность к сохранению гомеостазиса при различных воздействиях.

Наибольшую роль играют при этом происходящие в процессе роста тренированности усиление нервно-эндокринной регуляции, окислительно-восстановительных и пластических процессов, стимуляция обмена веществ и ферментативной активности, активизация окислительных ферментов, увеличение доставки кислорода к органам и его использования, более полная утилизация жиров со снижением содержания атерогенных липидов, холестерина и триглицеридов в крови и увеличением концентрации липидов высокой плотности, снижение содержания сахара. Улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, более полно выводятся из организма продукты распада.

В результате организм становится более крепким и надежным, значительно повышается его функциональные возможности и функциональный резерв и сопротивляемость к действию различных неблагоприятных факторов, повышается иммунитет, снижается заболеваемость. В условиях мышечного покоя и при стандартных нагрузках такой организм функционирует более экономно, но при нагрузках, предъявляющих ему значительные требования, он способен к более полной мобилизации своих резервов и более быстрому восстановлению.

Основные принципы обеспечения необходимого оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями

Занятия физическими упражнениями необходимы и доступны всем на протяжении всей жизни, но в разных формах - от лечебной физкультуры до спорта, в зависимости от здоровья, физической подготовленности, возраста, заинтересованности в здоровом образе жизни. Исключения составляют острые заболевания и хронические, а также некоторые виды и стадии болезней.

Основные задачи занятий: оздоровительные, общеразвивающие и корригирующие. При этом двигательная активность должна быть направлена не только на устранение имеющихся недочетов и дефектов, но и на их профилактику, оптимизацию состояния здоровья человека. Чем раньше начаты занятия и чем регулярнее они проводятся, тем выше и стабильнее их эффект. Но для обеспечения должного оздоровительного эффекта следует соблюдать следующие основные требования:

Разносторонность. Наибольшим оздоровительным эффектом обладают относительно простые циклические упражнения аэробного характера, вызывающие в организме достаточные сдвиги. Но обязательно их сочетание с общеразвивающими упражнениями, охватывающими все группы мышц и суставы, развивающие гибкость, координацию движений, быстроту и устойчивость двигательных реакций, гимнастические упражнения без сложных снарядов, движения для развития анализаторных систем, движения головой, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, подвижные игры. Анаэробные упражнения включаются после достижения достаточной готовности функционального состояния организма. Для достаточно подготовленных занимающихся возможно использование упражнений из арсенала избранного вида спорта.

Нагрузка должна быть достаточной, но она должна быть адекватной состоянию данного человека. Целесообразно до достижения должного уровня готовности использовать максимальные нагрузки.

Соответствие используемых нагрузок состоянию и уровню подготовленности занимающихся. Если этого нет, эффекта не будет, но возможны даже неблагоприятные последствия, ибо физическая нагрузка - это обоюдоострое оружие, которое может быть как оздоравливающим, так и повреждающим фактором.

Учет возрастных особенностей. Каждый возрастной период имеет свои специальные задачи. В этом плане можно выделить следующие периоды:

1 Рост и развитие организма - в основном до 18-20 лет, но полное формирование организма достигается к 22-24 годам. Главная задача этого периода - разностороннее развитие организма, предупреждение нарушений и дефектов физического развития, укрепление здоровья, предупреждение хронических заболеваний и их обострения, привитие интереса к занятиям и спорту, навыков здорового образа жизни.

2 Расцвет – 23-35 лет. Задача - достижение максимальных функциональных возможностей организма и стабильности, предупреждение заболеваний. Здесь возможно применение разнообразных упражнений с учетом их общеукрепляющего и оздоровительного эффекта, достаточного объема и интенсивности, направленных на повышение надежности и сопротивляемости, развитие основных физических качеств.

3 Постепенное снижение функциональных возможностей и уровня адаптации – 36-40 лет, наиболее быстро и отчетливо - после 50-55 лет. Основная задача - продление периода стабильности и профилактика заболеваний.

4 Период инволюции - после 55-60 лет. Задача - предупреждение или смягчение «возрастных» изменений и заболеваний, первичная и вторичная профилактика, сохранение работоспособности, формирование активного долголетия.

Соревнования - не самоцель, а средство подготовки.

К соревнованиям следует допускать лишь после достижения занимающимся достаточного уровня подготовленности. При этом не ставится задача достижения максимальных результатов. Вместе с тем элементы соревнований в занятиях целесообразны для поддержания интереса и создания должного эмоционального фона.

Регулярность, ибо «впрок» наш организм получает не так уж много.

Оздоровительный эффект ощутим главным образом при регулярных занятиях. Наибольшее значение это имеет в периоде формирования организма.

Постепенность. Нагрузка должна увеличиваться постепенно и регулироваться по самочувствию и данным врачебно-педагогических наблюдений о том, что увеличение нагрузки должно обеспечиваться в основном за счет объема и моторной плотности занятий и лишь при достаточной готовности за счет интенсивности.

Заинтересованность занимающихся и учет мотивации. Без этого нередко интерес к занятиям снижается, а иногда участники вообще перестают посещать занятия.

Переключения, в видах нагрузок, условиях и обеспечение полноценного восстановления, создание наиболее благоприятных условий в любых местах занятий, проведение части из них на воздухе.

Здоровый образ жизни, соблюдение основных гигиенических требований, рациональное питание и пр.

Эмоциональность - игры, игровая направленность в выполнении тяжелых и «скучных» упражнений, элементы соревнований.

Соблюдение необходимых гигиенических требований.

Индивидуальный подход с учетом не только здоровья и уровня подготовленности, но и личностных, характерологических особенностей, взаимоотношений с товарищами, тренером, поведения в коллективе.

Не тренироваться во время заболевания, повышения температуры, простудных явлений, плохого самочувствия. Возобновить занятия только с разрешения врача.

Беседы о пользе занятий, здоровом образе жизни для повышения культурного уровня занимающихся, привития интереса к занятиям, обучения самоконтролю и пр.

Врачебно-педагогический контроль должен быть регулярным и квалифицированным.

Методика занятий, подбор упражнений, их сочетание, последовательность, объем и интенсивность нагрузок определяются педагогом с участием врача. С позиций медицины для обеспечения максимально оздоровительного эффекта можно рекомендовать лишь некоторые наиболее общие положения:

- занятия от 2-3 до 3-5 раз в неделю продолжительностью от 20-30 до 45-60 мин - до 12-14 часов в неделю;

- не ранее 2-х часов после приема пищи и окончания трудовых или бытовых нагрузок;

- моторная плотность - от 30-40 до 50-65% с постепенным сокращением пауз;

- увеличение нагрузки в большей степени за счет продолжительности и моторной плотности, чем интенсивности;

- постепенное введение новых упражнений;

- увеличение вводной части до 20-25% для достаточной подготовки занимающихся, во избежание неблагоприятных последствий;

- наиболее эмоциональные, интенсивные, сложные и новые упражнения в середине занятий, специальные упражнения по устранению недостатков - в конце основной части;

- увеличение заключительной части упражнений на расслабление, дыхательные для снижения частоты сердечных сокращений и начала восстановления;

- если проводится специальная тренировка в беге - перед этим следует проводить 5-20-минутный комплекс упражнений для всех мышечных групп и голеностопных суставов, а в заключение - несколько расслабляющих и дыхательных упражнений.

Доступная частота сердечных сокращений с учетом возраста:

20-29 лет - 150-170

30-39 лет - 140-160

40-50 лет - 130-150

51-60 лет - 120-140

свыше 60 лет – 100-120.

Пик ЧСС - в основной части занятия, желательно не более двух пиков. В конце занятия или после его окончания через 2-3 мин ЧСС - не более 100-120 уд/мин, к 15-30-й мин исходная частота либо ее превышение не более чем на 30-40%. При ухудшении самочувствия, появлении признаков переутомления или заболевания прекратить тренировку до обследования и заключения врача.

Для обеспечения максимально оздоровительного эффекта на основании подробного опроса, врачебно-педагогического контроля и тренированности для каждого занимающегося определяется соответственно его здоровью, подготовленности, возрасту определенный двигательный режим, а также, при необходимости, его изменения. При этом следует учитывать, что главное - не определение конкретных, одинаковых для всех нагрузок, вида и дозировки упражнений, а привитие привычки к занятиям, чтобы они действительно стали частью образа жизни каждого человека, помочь ему выбрать вид занятий, который ему интереснее, приятнее, удобнее, лучше влияет на его самочувствие и настроение, т.е. максимально учитывать желания и возможности человека в пределах каждого двигательного режима.

*5.Заключение*

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура 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.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Т.е. это процесс окультуривания человека.

*Список литературы*

1. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. - №329-ФЗ.

2. Гончаров В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности: Автореф дис. …д-ра социол. наук / В.Д.Гончаров // СПб.: С.-Петербург. ун-т, 1995. - 36 с.

3. Ионин Л.Г. Социология культуры / Л.Г.Ионин. - М.: Наука, 2000. - С.291-294.

4. Морозова Е.В. Физическая  культура  как  составная  часть общей культуры личности / Е.В.Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. - №10. – С.161.

5. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н.Давиденко. - СПб.: Изд-во: СПб ГУ, 2001. - 208 с.

6. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М.Николаев. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, 2000. – 1456 с.

7. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И.Ильинич. - М.: Гардарика, 2001. - 463 с.

8. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д.Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.