***Ленинградский государственный университет имени А.С.Пушкина***

***Институт педагогики и психологии имени Н.И.Иванова***

***Дефектологический факультет***

***Кафедра логопедии***

**РЕФЕРАТ**

по методике физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выполнила:

студентка группы №31

Гильдерман

Наталья Ивановна.

Санкт-Петербург

2008год

Содержание:

Введение…………………………………………………….…………….3.

I.Физическая культура……………………………………………………5.

I.1.Функции физической культуры……………………. ……………...7.

I.2.Социальное значение физической культуры……………………….9.

II.Физическая культура: оздоровительная и реабилитационная направленность…………………………..……………………………….11.

Вывод……………………………………………………………………..18.

Список использованной литературы……………………………………19.

**Введение**

Актуальность темы данной работы объясняется тем, что необходимо с начала разобраться, что собой представляет, физическая культура (как и любая другая культура), на какие виды делится и какова её роль в общественной жизни и культуре человека. Каждый современный человек не может представить себе жизнь без спорта. Люди сталкиваются в школе и в институте с практической физической культурой. Это немудрено. Ведь в стародавние времена физическое воспитание играло огромную роль.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой дея­тельности спонтанно происходило совершенствование их физи­ческих способностей — силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более ак­тивный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления *упражняемости (повторяемости действий).* Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изоб­ражение животного. Как только трудовые действия начали приме­няться вне реальных трудовых процессов, они превратились в фи­зические упражнения. Превращение трудовых действий в физи­ческие упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физичес­кого совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической под­готовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи воен­ным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей исто­рии они оставались достоянием немногих представителей приви­легированных классов или ограничивались рамками военного обу­чения.

Мальчиков специально обучали выносливости, военному делу, борьбе. Также в древнем мире существовали олимпийские игры. Они представляли спортивные соревнования, в которых, как и в наши дни, атлеты соревновались за звание лучшего. Также в древности существовал культ тела. « В здоровом теле, здоровый дух», - считали они. Они настолько в это верили, что все свои статуи делали с телами атлетов. Иногда это доходило до комизма. Маленькая, непропорциональная голова с тонкой шеей находилась на теле атлетически сложенного человека. Их не волновала правдивость изображения. Их интересовало только - красота. К тому же не один праздник в древности не обходился без состязаний. Атлеты упражнялись в беге, стрельбе из лука, метании диска и молота. Но самым захватывающем зрелищем была борьба, требующая от борцов силы, выносливости, жестокости и терпения.

Но и в наши дни большое внимание отводится спорту. Сегодня нет ни одного человека, который бы не имел понятия о физической культуре или спортивных состязаниях. Спорт – неотъемлемая часть нашей повседневности. Спорту уделяется большое внимание и на телевидение. Сегодня каждый желающий может смотреть спортивные передачи по телевизору. Специальные группы болельщиков тех или иных команд собираются на стадионах, чтобы поддержать любимую команду.

Роль физической культуры – заметно возросла в эпоху научно-

технического прогресса.

**I.Физическая культура**

Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование и развитие тела путём упражнения мускулов, развитие физических способностей человека и спортивных достижений.

Физическая культура 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, 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 сердечнососудистым 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.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обес­печить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое зна­чение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая боль­шая ценность, как отправное условие для полноценной деятель­ности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическое воспитание обеспечивает долголетнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

**I.1.Функции физической культуры.**

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:

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

1. Уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учереждениях, где физическая культура является образовательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);
2. Спортивно – тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

**2.прикладные функции,** имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры (ППФП). ППФП представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Основное назначение ППФП — направленное развитие и под­держание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требова­ния конкретная профессиональная деятельность, а также выра­ботка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда;

**3.спортивные функции,** которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека. Под ними также, понимают объективно присущие им свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определен­ные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на ***специфиче­ские*** (свойственные только ему как особому явлению действитель­ности) и ***общие*.** К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее нремя причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспи­тания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функ­ция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

**4.оздоровительно-реабилитационные функции,** которые связаны с использованием физических упражнений в  
качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций  
организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний,|  
травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм  
движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по  
историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему  
времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно  
в виде лечебной физической культуры.

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.

**I.2.Социальное значение 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, сердечнососудистой) 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 является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в со­временном производстве.

Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу врабатывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют врабатываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2.Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной кой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3.В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

4.Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

5.В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Внедрение физической культуры в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. Научная организация труда, основываясь напостоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда. Внедрение физической культуры в НОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется прежде всего ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТв обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной профессии физических качеств и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению врабатывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность.

**II.Физическая культура: оздоровительная и реабилитационная направленность.**

Оздоровительная и реабилитационная направленности как важнейшие принципы системы физического воспитания

Суть данных принципов заключается в том, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. Понятию **здоровье** американский медик Г. Сигерист дал следующее опреде­ление: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадост­ное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлага­ет на человека». Ему соответствует и определение, принятое Все­мирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Способность организма адекватно изменять свои функ­циональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях — наиболее характерный критерий нормы, здоровья.

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10—15% за­висит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15—20% — от генетических факторов, на 20—25% — от состояния окружаю­щей среды и на 50—55% — от условий и образа жизни.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуаль­ность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездей­ствие" Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоро­вью данного субъекта». Древнеримский врач Галлен в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «...Дви­жение как таковое может заменить любое средство, но все лечеб­ные средства мира не могут заменить действие движения».

В современных условиях развития нашего общества наблюдает­ся резкое снижение состояния здоровья населения и продолжи­тельности жизни. По данным различных исследований, лишь око­ло 10% молодежи имеют нормальный уровень физического со­стояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7— 9 лет, в результате снижается и производственный потенциал обще­ства.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закреплённые в процессе тяжёлого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособ­ности с образом жизни, объемом и характером повседневной дви­гательной активности доказана многочисленными исследования­ми (Н.ААгаджанян, Н.М.Амосов, Г.Л.Апонасенко, В.К.Баль-севич, Э.Г.Булич, И.И.Брехман, А.А.Виру, Л.П.Матвеев, Р. Е. Мотылянская, И.В.Муравов, Л.Я.Иващенко, ГАзхтапб, .Г.К.ХУПтоге и многие другие), которые убедительно свиде­тельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочета­нии с рациональным питанием и образом жизни является наибо­лее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», пре­дупреждении многих заболеваний и увеличении продолжитель­ности жизни.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определённая «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведённой мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12 – 16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 – 3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5 – 9 МДж (1200 – 1900 ккал); остальные энергозатраты поддерживают жизнедеятельность организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, сопротивляемость организма.

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, 2 – 3 МДж (500 – 750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2 – 3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин), 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 (или 2000 – 3000 ккал в неделю).

Чтобы физическая культура оказывала положительное влия­ние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила:

1.средства и методы физического воспитания должны приме­няться только такие, которые имеют научное обоснование их оз­доровительной ценности;

2.физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников;

3.в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической на­грузки и других факторов.

Принцип оздоровительной направленности обязывает специа­листов по физической культуре и спорту так организовать физи­ческое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организ­ма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблаго­приятным воздействиям;

- компенсировать недостаток двигательной активности, возни­кающей в условиях современной жизни.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного про­цесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоро­вительных систем на основе научно обоснованных и адекватных со­отношений внешних и внутренних факторов развития человека.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражне­ний оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства — доступность, простота реализации и эффективность.

Это, прежде всего:

* контролируемые беговые нагрузки (система Купера);
* режим 1000 движений (система Амосова);
* 10 000 шагов каждый день (система Михао Икай);
* бег ради жизни (система Лидьярда);
* всего 30 мин спорта в неделю на фоне повседневной естест­венной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать — сиди, если можешь стоять, а не сидеть — стой, если можешь двигаться — двигайся (система Моргауза);
* произвольное поочередное сокращение мышц тела без из­менения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону);
* калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с  
  акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане) и т.д.

В настоящее время появились новые направления оздоровитель­ной физической культуры, дающие несомненный оздоровитель­ный эффект. К ним мож«о причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и т.д.

В России разработана и внедрена в практику методология програм­мирования физкультурных занятий оздоровительной направленнос­ти, основанная на энергетических критериях эффективности заня­тий и имитационного и компьютерного моделирования процесса выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетичес­ким возможностям конкретного человека или гомогенной по энер­гетическим возможностям группы людей (В. И. Бондин, 1999).

Выбор той или иной методики занятий физическими упражне­ниями с оздоровительной направленностью соотносится с реаль­ной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индиви­дуальными возможностями занимающихся. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечи­вают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других сис­тем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхож­дения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восс­тановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой.

Не менее положительное влияние регулярные занятия физи­ческими упражнениями (и процедуры лечебной физической куль­туры) оказывают на деятельность органов пищеварения и выде­ления: улучшается перистальтика желудка и кишечника, повы­шается их секреторная функция, укрепляется мускулатура пере­дней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечни­ка; более совершенными становятся функции органов выделения, а также желез внутренней секреции.

Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека (повышается умственная и физическая работоспособность), позволяют повы­сить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физичес­ких упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа.

Таким образом, регулярное применение физических упражне­ний и закаливающих факторов повышает жизненный тонус орга­низма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреж­дает преждевременное старение.

В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное.

***Оздоровительно-рекреативная физическая культура*** — это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения). Тер­мин ***рекреация*** означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Чтобы оттенить специфический смысл этого термина в сфере физической культуры, часто говорят «физическая рекреация».

В современном обществе основные функции физической рекреации сводятся к следующему (Ю.Е. Рыжкин, 1999):

* социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
* творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в раз­витии и совершенствовании);
* системно-функциональная (раскрывающая физическую рек­реацию как функцию конкретной социальной системы);
* аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
* коммуникативная (важное средство неформального обще­ния людей).

Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, го­родки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми (семья, группа по интере­сам и т.д.). ,

***Оздоровительно-реабилитационная физическая культура*** — это спе­циально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя поисторическим сведениям, еще в древней медицине и к настоящем времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры.

Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т.д. В зависимости от возрастной градации людей восстановление происходит в одних случая за счет нормализации функций и систем организма, в других — засчет преимущественного развития компенсаторных реакций.

В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено в основном тремя формами:

* группы ЛФК при диспансерах, больницах;
* группы здоровья в коллективах физической культуры, **н** физкультурно-спортивных базах и т.д.;
* самостоятельные занятия.

Специфика работы в группах ЛФК рассматривается в соот­ветствующих разделах предмета «Лечебная физическая культура». В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, до­зированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (уроч­ные, индивидуальные, групповые).

Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоя­нии здоровья, а также специально направленный характер с уче­том специфики заболевания.

Основными средствами занятий являются легкодозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект до­стигается при комплексном использовании упражнений, жела­тельно разнообразных.

Занятия проводятся по специально разработанным програм­мам под руководством методиста и наблюдением врача.

Индивидуальные занятия реабилитационного типа могут так­же носить как общеоздоровительный, так и специально направ­ленный характер, укрепляющие наиболее слабые функции и системы организма. Например, при функциональных наруше­ниях сердечнососудистой и дыхательной систем целесообраз­но широко использовать физические упражнения аэробного ха­рактера.

При самостоятельных занятиях, без непосредственного меди­цинского контроля максимальная ЧСС во время нагрузок не должна превышать 130 уд./мин для людей моложе 50 лет и 120 уд./мин для лиц старше 50 лет (Н.Амосов и др., 1975).

Оздоровительно-реабилитационная культура играет существен­ную роль и в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранять стрессовые явления и негативные последствия, возникающие вследствие физического и психичес­кого перенапряжения на производстве и современных условий жизни. В комплекс профилактических мероприятий входят раз­личные восстановительные упражнения, применяемые в режиме и после рабочего дня, массаж, баня, психорегулирующие и дру­гие средства.

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.

**Вывод**

Как неоднократно подчеркивалось, физическая культура человека практически неотделима от жизнедеятельности человека. Она является важной составляющей в сохранении и укреплении здоровья.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры, самостоятельный вид деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Она оказывает определенное влияние не только на разностороннее формирование человека как личности, но и на развитие семейных, производственных и современных общественных отношений, *Физическая культура представлена в обществе совокупностью духовных и материальных ценностей.* К первым относится соответствующая информация, произведения искусства, созданные и создающиеся разнообразные виды спорта, игры комплексы и системы физических упражнений, этические и моральные нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Ко вторым можно отнести созданные и постоянно совершенствующиеся спортивные сооружения, инвентарь, экипировку, специальное оборудование.

Становление физической культуры и ее развитие во многом обусловлено материальными условиями жизни общества. *Физическая культура — часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека*. Рассматривая это определение, всегда следует помнить о том, что *данный феномен жизни современного* *человека* на каждом этапе развития общества *всегда имел и имеет глубокие биологические корни,* питающие раскидистую крону древа активной жизнедеятельности каждого человека. Движение (активная двигательная деятельность) — одно из главных состав­ляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (клеток, и тканей, и органов, и физиологических систем). В эволюционном плане все составляющие организма человека развивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требуют его постоянно как для своего развития, так и для поддержания функциональных возможностей каждого человека. Актуальность этого положения возрастает по мере неуклонного сокращения двигательной активности современного человека. «Голод движения», слабый двигательный фон, опасен для жизнедеятельности человека, так как нарушает нормальный обмен веществ в организме, необходимый баланс между умственной и физической нагрузками. Именно поэтому возникла необходимость *культуры* использования движения — этой основы жизнедеятельности организма человека, т.е. разработки целого комплекса социальных, биологических,, физиологических, педагогических и других аспектов знаний об эффективном использовании движения для обеспечения жизнедеятельности человека в современных постоянно изменяющихся условиях.

Все эти знания, собственное отношение каждого человека к их реализаций, отношение общества к этому явлению и создали современную *физическую культуру.*

Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому развитию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

**Список литературы.**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2000.
2. Жеребцов А.В. Физкультура и труд - Москва.1986.
3. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.,1999.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.,1991.
6. ПетровскийБ.П. Популярная медицинская энциклопедия - Москва. 1981.
7. Рафин А. Я. Физическая культура. - М., 1989.
8. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2003.