Доклад

По теме:

**Значение физической культуры и спорта в жизни человека**

Учителя Физической культуры

Загоруйченко Максима Сергеевича

2017

***Введение***

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств

Можно безошибочно сказать, что в настоящее время стремление к образованию проявляется весьма напряженно, как не проявлялось еще ни в какие времена, и с каждым годом напряжение это возрастает. Сама жизнь неизбежным, роковым образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить, чтобы приспособиться к этой сутолоке, идущей вокруг, нужны определенные умения в овладении самостоятельным образом обширным кругом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья - основы для достижения результата в любом виде деятельности.

Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности. Физкультурное образование как ее составная часть в этом смысле не исключение. В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

Настало время осмысления такого понятия, как физическая культура, личности, разработки "техники" ее реального воплощения в жизнь и решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**  

Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, гармоничное развитие человеческого организма. Человек должен быть сильным, ловким, быстрым в движениях, выносливым в работе, здоровым, закаленным.

Скелетные мышцы составляют около половины веса тела. Для поддержания своего нормального состояния они должны систематически работать. Это положительно сказывается не только на мышечной, и но на всех других системах организма. При мышечной деятельности изменяется функциональное состояние центральной нервной системы и значительно возрастают требования к функциям органов дыхания и кровообращения.

Недостаточность двигательной активности (гипокинезия) или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности (гиподинамия) отрицательно влияют на организм. Это доказано опытами на животных и наблюдениями за людьми, у которых была ограничена двигательная деятельность. Животные, находящиеся в тесных клетках, не позволяющих им двигаться, заболевают и погибают. Люди могут жить и при отсутствии движений, но это приводит к перерождению (атрофии) мышц, уменьшению прочности костей, ухудшению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Известно, что длительный постельный режим плохо воздействует на больного. Поэтому при первой возможности врачи разрешают ему вставать. Если же это противопоказано, то назначают специальные физические упражнения, выполняемые лежа в постели.

Нередко при этом страдает сердечно-сосудистая система, Учащение сердечно-сосудистых заболеваний среди населения экономически высокоразвитых стран имеет прямую связь с гиподинамией, ставшей результатом механизации производственного и домашнего труда, развития внутригородского транспорта.

Физические упражнения необходимы человеку во все периоды жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют гармоничному развитию организма. У взрослых совершенствуют морфофункциональное состояние, повышают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Средства увеличения двигательной активности современного человека должны осуществляться путем все более широкого привлечения населения к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Выполнение физических упражнений связано с работой мышц - их сокращением, расслаблением.    
Различают преодолевающую, уступающую и удерживающую работу мышц. Первая характеризуется тем, что мышца при сокращении своим напряжением преодолевает сопротивление. Вторая - тем, что мышца, находясь в напряженном состоянии, постепенно растягивается, уступая действию сопротивления. Третья, удерживающая работа характеризуется отсутствием какого-либо заметно выраженного движения при наличии равновесия между напряжением мышцы и удерживаемым ею сопротивлением. Например, четырехглавая мышца бедра, располагающаяся на его передней поверхности, работает как во время приседания, так и в период поднимания, т. е. выпрямления ноги в коленном суставе. В первом случае эта мышца выполняет уступающую, а во втором случае - преодолевающую работу. Удержание тела в положении полуприседания характеризует удерживающую работу этой мышцы.

Присущая движениям человека плавность, а в случае необходимости и порывистость движений, являются результатом того, что в каждом движении принимают участие мышцы противоположного действия, мышцы-антагонисты, которые взаимно регулируют тягу друг друга. Если, например, определенная группа мышц, сокращаясь, производит то или иное движение, то другая группа мышц, мышц-антагонистов, постепенно растягиваясь, производит уступающую работу.

Чтобы мышцы могли начать производить определенную работу, необходима энергия. Она освобождается в мышцах, когда сложные по своему химическому строению вещества распадаются  на более простые. Для химических превращений в работающей мышце необходим кислород, он поступает в нее с кровью. Переносчиками кислорода в крови являются красные кровяные клетки - эритроциты, содержащие гемоглобин, способный соединяться с кислородом воздуха в легких и отдавать его тканям. Во время работы мышцы должны усиленно снабжаться кровью. Усиленный приток крови к работающим мышцам и отток крови от них связан не только с необходимостью доставки кислорода. Мышцы нуждаются в питательных веществах. Кроме того, из них удаляются углекислота и конечные продукты распада. В работающей мышце открывается огромное количество капилляров. Если в покое их насчитывается от 30 до 85 на площади в кв. км, то после усиленной работы количество скрытых капилляров на той же площади доходит до 2-3 тыс.

Улучшение питания мышечной ткани ведет к ее увеличению в объеме, она становится более сильной и упругой.

Частота сердечных сокращений доходит при умеренной нагрузке до 100-120, при интенсивной тренировке - до 140-145, а при соревнованиях - до 200-250 ударов в минуту.

У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, сердце работает экономнее, оно делает менее частые, но более мощные сокращения, что позволяет проталкивать в сосуды больший объем крови. Например, у нетренированных  людей частота пульса в покое равняется 80-60 ударам в минуту,  у тренированных – 65 - 55, хорошо тренированных – 60 -40.

При выполнении физических упражнений потребность тканей в кислороде весьма возрастает, и это вызывает учащение дыхания: вместо 16-18 вдохов и выдохов в минуту частота дыхания доходит до 50-60. Объем легочной вентиляции увеличивается с 8 л до 100-140 л, что обеспечивает потребность организма в кислороде.

Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы. Они происходят с превышением исходных величин (иначе говоря, отдых не просто восстанавливает силы, затраченные при работе, но дает их нарастание до уровня более высокого, чем прежде). Таким образом происходит не простая компенсация трат, а сверхкомпенсация (это названо законом суперкомпенсации).

Роль физических упражнений этим не ограничивается. Систематическая мышечная деятельность повышает устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям: например, к разному изменению температуры окружающей среды, недостатку кислорода, изменению барометрического давления, к проникающей радиации. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, могут выполнять более длительную работу при высокой температуре окружающей среды, чем не занимающиеся ими.

Спортсмены быстрее приспосабливаются к недостатку кислорода в горных условиях, легче переносят некоторые заболевания. Даже такие необычные для человека условия типа состояния невесомости или наличия перегрузок спортсмены переносят значительно лучше, чем нетренированные люди. В связи с этим при подготовке летчиков и космонавтов обязательно применяется специально разработанная система физических упражнений.

Опыты на животных показали, что те из них, которые были «тренированы» путем плавания и бега на третбаке, лучше переносят воздействие рентгеновских лучей, чем «нетренированные».

**Физическая культура личности и ценности**

Физическая культура, так же, как и общая культура, имеет две части - предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Физическая культура - достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

* полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;
* саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
* возросшую физическую работоспособность;
* пропорционально развитое телосложение и осанку;
* физкультурные знания;
* нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Данный аспект правомерно отождествляется с понятием “личная физическая культура", т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

Термин “физическая культура личности” можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Основными признаками физической культуры можно считать:

* систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
* специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике;
* владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
* владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, т.к самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Прогрессивный вариант характеризует процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия своих сил и способностей. В этом случае происходит непрерывное наращивание личностного потенциала через самоотрицание и самоопределение в результатах и процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Регрессивный вариант представляет собой уход на узкие сферы самореализации, основой которого служат иллюзии прошлого опыта, успокоенности.

Неполнота выражения в физкультурно-спортивной деятельности порождает неудовлетворенность ею, ее результатами, что ведет к ограничению культурного пространства жизнедеятельности.

Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективности, так как она сама начинает творить те общественные отношения, совокупным ансамблем которых является.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только той, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д.

В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре. Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений.

Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач - восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет цель не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна.

Физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим;

Деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий. При воспитании скоростных способностей, например, методика будет существенно отличаться от таковой при воспитании общей выносливости практически по всем параметрам;

Физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека, хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

Все эти признаки в своей совокупности присущи только физической культуре. Для других аспектов человеческой деятельности в полном объеме они не характерны.

Ценностный аспект физической культуры представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека.

Материальные ценности воплощены в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (легкоатлетические и гимнастические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.)

Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и апробированными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, спорта, игры и туризма, основанных на физической активности.

Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, монографиях, справочниках достижений, правилах соревнований.

При этом важно отметить, что все эти предметные материальные, а также духовные ценности значимы не сами по себе и не для всех, а лишь по мере их вовлечения в сферу физкультурной деятельности людей. Например, бассейн для человека, который не желает в нем заниматься, вряд ли представляет какую-то реальную ценность. Люди же, приобщенные к физической культуре, данные ценности осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают.

**Заключение**

С переходом России в начале 1990-х годов к новой политико-экономической модели общественного развития, существенные изменения претерпела и система физической культуры.

Направленность и функционирование системы физической культуры и спорта на протяжении нескольких десятков предыдущих лет определялась утилитарной направленностью (физическая подготовка к труду, защите Родины), а также престижной функцией отечественного спорта на международной арене.

В последние годы наблюдается смещение цели физической культуры в сторону приоритета психофизического развития личности, формирование ее физической культуры.

Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России были определены в Федеральном законе “О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации дана характеристика современного состояния физической культуры и спорта в нашей стране и определена основная цель государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоническое воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.