**Урок № 3**

**Функции и принципы физической культуры.**

* **Прочитать ответить письменно на вопросы ( в тетради).**

1. **Перечислить специфические функции физической культуры**
2. **Перечислить общекультурные функции физической культуры**
3. **Какими способами общество развивает физическую культуру**
4. **Описать принцип гармоничного развития личности**
5. **Перечислить принципы оздоровительной направленности**
6. **Функции физической культуры**

Специальные функции того или иного явления - это способ его бытия, способ­ность удовлетворять потребности общества или отдельной личности в данном виде деятельности. Не выяснив функции физической культуры, невозможно точно опре­делить ее роль и значение для развития личности и общества.

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные функции, которые вытекают из зако­номерностей развития культуры и общества в целом и находят конкретное прояв­ление в решении задач, которые порождаются объективными условиями на каж­дом этапе ее развития. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитатель­ную, нормативную, преобразовательную, познавательную, ценностную, ориентационную, коммуникативную и многие другие культурные функции. Основная же функция культуры заключается в формировании и прогрессивном развитии ценностей, выс­тупающих в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное разви­тие личности и общества.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, выражающие в конкретной форме ее соци­альное бытие как области социально необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы личности и общества в физическом совершенствовании людей всех возрастов и любого социального положения.

Специфические функции можно свести по признакам общности в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития; совершенствование физических качеств и способностей, формирование и совершенствование двигательных навыков; про­тиводействие неблагоприятным условиям жизни и быта; сдерживание процессов инволюции, создание основы для здорового образа жизни и т.п.

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины (по­вышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда, гипокинезии и гиподинамии, профессионально-прикладная физическая подготов­ка и т.п.).

3. Удовлетворение потребностей людей в двигательной деятельности и рацио­нальном использовании свободного времени (развлечения, игры, переключение с одного вида деятельности на другой, активный отдых).

4. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей чело­века.

Функции физической культуры, ее главное назначение как вида культуры, как средства и способа преобразовательной деятельности (в духовном, материальном, социальном аспектах) и, прежде всего - физическое преобразование самого чело­века. Одним из таких видов преобразовательной деятельности является измене­ние форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправлен­ных физических упражнений, применение которых научно обосновано с позиции физиологии, педагогики и психологии, теории и методики видов физической куль­туры.

На каждом этапе своего развития общество разрабатывает концепции и созда­ет общие программы развития, реализация которых ведет к намеченной цели. На методологической основе этих программ разрабатываются конкретные програм­мы в области физической культуры (базисные учебные программы, единая спортив­ная классификация и т.п.). По отношению к природе преобразовательная деятель­ность носит опосредованный характер, поскольку осуществляется через человека и его преобразующую деятельность. По отношению к обществу эта деятельность проявляется в области организации, создания государственных и общественных органов управления физической культурой.

Частные функции - это функции ее компонентов (частей).

Таким образом, физической культуре как органическому виду культуры обще­ства присущи три категории функций: общекультурные, специфические и частные. Понимание сущности этих функций и дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, принципы, средства и методы их использова­ния.

1. **Общие принципы формирования физической культуры человека**

Принципы формирования физической культуры человека - это исходные идеи, теоретические положения, регламентирующие все основные стороны педагогичес­кого процесса в сфере физической культуры. В своей основе они имеют объектив­ные закономерности физической культуры, многократно проверенные на практике и обоснованные научно. К наиболее общим (социальным) принципам относят:

• принцип гармонического развития личности: принцип связи с жизнедеятельностью:

• принцип оздоровительной направленности.

Помимо общих еще установлены методические принципы, которые регламенти­руют порядок педагогических воздействий в процессе формирования физической культуры личности.

По направленности педагогических воздействий условно выделяют:

- принципы обучения двигательным действиям

- принципы развития физических способностей

- принципы воспитания личностных качеств

Содержательно каждый из общих принципов раскрывается через ряд требова­ний, относящихся к основным направлениям в формировании физической культу­ры личности и связанными ними особенностями педагогического процесса и педа­гогических воздействий.

**2.1. Принцип гармонического развития личности**

Суть данного принципа заключается в том, что физическая культура в жизни че­ловека должна занимать место соразмерное, с одной стороны, - с потребностями общества, а с другой, - с интересами самой личности.

Общество на каждом историческом этапе своего развития предъявляет к чело­веку комплекс требований, среди которых значимое место занимает наличие креп­кого здоровья и владение умением его формировать и поддерживать. Но эти мо­менты должны органически дополнять другие стороны жизнедеятельности. В противном случае (если представить, что это стало предметом основной деятельности всех членов общества), - произойдёт упадок производства материальных и духов­ных ценностей.

Отдельный человек, исходя из своих интересов, иногда отходит от господствую­щего представления об усредненном (типичном) индивиде и до предела увеличи­вает место процесса физического совершенствования в своей жизни (это харак­терно для высококвалифицированных спортсменов). Однако полностью игнориро­вать потребности общества могут очень немногие - это социальная патология.

*Требования принципа всестороннего развития личности:*

*I. Формирование физической культуры личности должно идти сопоставимо с другими сторонами воспитания.* Реализацией этого требования является комплек­сное развитие интеллектуальных, физических, нравственных и эстетических основ личности. Недопустимо одностороннее развитие физических начал человека в ущерб его духовным качествам.

//. *Педагогический процесс должен обеспечить всесторонность физического воспитания.* Из этого следует, что в процессе физического воспитания следует ис­пользовать такие педагогические воздействия, которые гарантировали бы целенап­равленное развитие всех основных физических способностей и формировали бы важнейшие двигательные умения и навыки. Преимущественно это проявляется в органическом единстве общей и специальной физической подготовки.

///. *В течение всей жизни человека должны постоянно использоваться разнонап­равленные формы педагогических воздействий.* Данное требование основывается на учете объективных закономерностей онтогенеза (индивидуальное развитие орга­низма) человека и проявляется в определенной последовательности решения вос­питательных и образовательных задач физического воспитания, определяемой по­лом, возрастом, особенностями жизнедеятельности и другими факторами.

**2.2 Принцип связи с жизнедеятельностью**

Высвечивает прикладную функцию физической культуры в обществе, - подго­тавливать членов общества к деятельности в сфере производства, а при необходи­мости, - к участию в военно-боевых действиях.

*Требования принципа связи с жизнедеятельностью:*

*I. Формирование физической культуры личности должно направляться на созда -ние психофизиологических предпосылок к жизнедеятельности.* Из этого следует, что при разработке и реализации программ физического воспитания необходимо определяющее внимание уделять становлению и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, а также развитию основных физических способностей.

//. *Педагогический процесс должен способствовать освоению новых форм дви­гательной деятельности.* Данное требование установлено в силу того, что все воз­можные условия жизнедеятельности предусмотреть невозможно. Поэтому рацио­нальнее на основе разностороннего физического образования, развития коорди­национных и других двигательных способностей, расширения функциональных воз­можностей организма создавать предпосылки для освоения новых видов деятельности.

///. *Педагогические воздействия, направленные на формирование физической культуры личности, должны производить прикладной эффект.* В этой связи необхо­димо использовать средства соотносящиеся (медико-биологически, биомеханичес­ки, психологически и т. д.) с основной (настоящей или будущей) деятельностью человека

**2.3 Принцип оздоровительной направленности**

Отражает гуманистическую направленность физической культуры в обществе. Смысл данного принципа состоит в том, что физическая культура должна содей­ствовать укреплению здоровья.

*Требования принципа оздоровительной направленности:*

*I. Формирование физической культуры личности должно соотноситься с ее психофизиологическими возможностями.* Реализацией этого требования является построение процесса физического воспитания с учетом половозрастных особен­ностей организма и уровня физического развития и подготовленности человека.

//. *Педагогический процесс должен планироваться и регулироваться в соответ­ствии с научно-обоснованными подходами к укреплению здоровья.* При этом пер­востепенное значение имеют методические принципы физического воспитания, а также объективные данные различных видов контроля (педагогического, медико-биологического, биомеханического, психологического и др.),

///. *Возможность использования в занятиях любого педагогического воздействия должна определяться его оздоровительной ценностью.* Данное требование пред­полагает, что любое средство или метод перед применением должны быть оценены на предмет их влияния на состояние здоровья человека.

Все перечисленные принципы формирования физической культуры личности органически взаимосвязаны и содержательно перекликаются друг с другом. Их ре­ализация происходит параллельно вне зависимости от контингента занимающих­ся.