

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В.И. Домбровский

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

По мере распространения физкультурного движения в Республике Беларусь, внедрения физической культуры в повседневный быт студенческой молодежи все большее внимание уделяется научным исследованиям и теоретическим разработкам в этой области.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебный предмет, она включает в себя сочетание физических и морально-волевых качеств, психологическую устойчивость, оказывает воздействие на физиологические системы организма занимающихся, на их нервно-эмоциональную и умственную сферы.

Результатом обучения физической культуре должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности. Хорошее психофизическое развитие личности повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека или человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

1. Оздоровительная функция — физическая культура способствует сохранению повышению общего состояния здоровья людей;
2. Рекреативная функция — восстановление физической и психической силы человека с помощью средств физического воспитания;
3. Лечебная функция – с помощью средств физической культуры восстанавливают разрушенные органы и функции человеческого организма;
4. Профилактическая функция – предупреждение производственных травм и профессиональных заболеваний;

Социальные функции физической культуры:

1. Коммуникативная функция межличностных отношений, благодаря которой люди вступают в процесс общения как физического, так и духовного;
2. Зрелищная - наиболее характерна для спорта, благодаря которому люди удовлетворяют свои потребности в зрелищах;
3. Семейно-бытовая - физическая культура и спорт оказывают воздействие на семью, а семья влияет на содержание деятельности в сфере физической культуры и спорта;

В теории и методике физического воспитания выделен ряд принципов, которые отражают специфические закономерности построения процесса физического воспитания.

- Непрерывность процесса физического воспитания - необходимое условие, т.к. результаты процесса обратимы. Принцип непрерывности помогает обеспечить преемственность эффекта занятий физическими упражнениями;
- Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий. Он гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности;
- Принцип адаптивной сбалансированности и динамики суммарной нагрузки;
- Принцип цикличности предполагает соблюдение закономерностей циклической структуры процесса, т.е. такой последовательности, при которой занятия и серии занятий чередуются в порядке «кругооборота»;
- Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания заключается в изменении доминирующей направленности процесса в различных его стадиях применительно к периодам возрастного физического развития организма;

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Например, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Признание получают дополнительные (внеурочные) формы занятий физическими упражнениями. Разработанной типологии этих форм не существует (в связи с их многообразием и динамичностью, появлением новых форм). Самодетельные формы бывают как организован-

ные, так и самостоятельные. В зависимости от численного состава занимающихся используются индивидуальные, групповые и массовые формы занятий (Пример: бег трусцой - "джоггинг"). По систематичности проведения различают регулярные (УФЗ), еженедельные (туристские походы по выходным дням), эпизодические формы (День бегуна). Некоторые виды и разновидности занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или дополняют друг друга. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности.