

**АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

## **ЛЕКЦИЯ**

**ФУНКЦИИ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ,  
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ. ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Физическая культура - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

В данной структуре физическая культура личности является сложным системным образованием и состоит из следующих компонентов:

1. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности.

2. Физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

3. Мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры, ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, а потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры.

4. Социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности.

5. Физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

Функции позволяют оценить роль и значение физической культуры в системе общесоциальных и специфических явлений общества. По определению, *функции есть отражение видов деятельности, которые характеризуют сущность форм.*

Основными функциями ФК, которые полностью совпадают с ее задачами являются: образовательная, оздоровительная и воспитательная.

Процесс физического воспитания состоит из различных видов деятельности, обеспечивающих реализацию основных целей и задач целостной системы общего и профессионального образования. Поэтому, представленные основные функции не есть отражение того, что может ФК и существует еще ряд не менее важных функций, влияющих на формирование гармонично развитой личности.

Выделение нравственно-мировоззренческих функций обусловлено высокой значимостью научного мировоззрения и нравственности во всех сферах жизни и деятельности людей, в повышении общей культуры общества.

Культурологические функции отражают потребность общества в сохранении и распространении высших ценностей мировой и отечественной культуры. Реализация культурологических функций тесно связана с эстетическим воспитанием личности, предусматривающим формирование желаний и потребности следовать прекрасному на основе совершенствования телосложения, физических качеств и их специальных компонентов, двигательных умений и навыков за счет собственного физического совершенства.

Профессиографические функции реализуются в процессе исследования особенностей влияния профессии на организм (профессиография) и выявления видов физкультурной деятельности, способствующих формированию физических и духовных сил человека по преодолению профессиональных трудностей (спортография).

Результатом успешной реализации профессиографических функций являются повышение культуры труда и его производительности; оптимальный подбор и эффективное использование прикладных видов физкультурной деятельности; освоение системы ценностей, связанных с информацией о нормах профессионально-прикладной подготовленности к конкретной трудовой деятельности.

Ценностно-ориентационные функции характеризуют направленность личности на овладение всей совокупностью ценностей ФК: интеллектуальных (сформированность прикладных знаний), двигательных (физические качества, двигательные умения и навыки, здоровье), организационно-педагогических (умения и навыки организации прикладной физкультурной деятельности), потребностно-мотивационных (мотивы, желания, потребности заниматься физкультурной деятельностью). Особенностью успешной реализации этой группы функций ФК является осознанность личностью ценность «для себя» оздоровительной физкультурной деятельности и включенность в процесс двигательного совершенствования и самосовершенствования.

Прикладность функций физической культуры, реализуемых в профессионально-прикладной подготовке (ППФП), заключается в расширении знаний и представлений о физиологических возможностях человеческого организма; поиске и нахождении путей совершенствования его природы для трудовой практики, что непосредственно связано с реализацией профессиографических функций.

## Методические принципы физического воспитания

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, ибо физическое воспитание — один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики.

**Принцип сознательности и активности.** Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре.

**Принцип наглядности** — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

**Принцип доступности** обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены.

**Принцип систематичности.** Принцип систематичности — это прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

*Последовательность* в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности.

Основа реализации принципа постепенности в спортивной тренировке заключается в том, что для обеспечения дальнейшего развития функциональных возможностей организма необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая при этом их объём и интенсивность.

**Принцип динамичности.** Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). Только в этом случае может быть прогресс в развитии физических качеств и совершенствовании техники движений.

При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок.

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К средствам физической культуры относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения. **Физическое упражнение** - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Выделяются следующие виды упражнений:

- скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднятие штанги и т.п.);
- требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.);
- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.);
- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.).



**Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы** также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

## **МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

**Метод регламентированного упражнения** предусматривает: твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений и по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений).

К этой группе, относятся: метод целостного или расчлененного упражнения; методы повторного, равномерного, переменного, интервального упражнения.

**Игровой метод** может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

К особенностям игрового метода в частности относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели.

**Соревновательный метод** используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

**Словесные и сенсорные методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащимся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.