Физическое развитие и культура здоровья

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………………...3

1. Физическое развитие. Основные параметры…………………………………3

2. Физическая подготовленность………………………………………………...6

3. Культура здоровья. Основные понятия и функции…………………………..7

Заключение……………………………………………………………………….10

Список использованных источников…………………………………………...10

**Введение**

Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления. Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере зависят от его конституции.

Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Неблагоприятные факторы, оказывающие воздействие во внутриутробном периоде и в раннем детском возрасте, способны нарушить последовательность развития организма, иногда вызывая необратимые изменения. Таким образом, факторы внешней среды (условия питания, воспитания, социальные, наличие заболеваний и другие) в период интенсивного роста и развития ребёнка могут оказать бомльшее влияние на рост, чем генетические либо другие биологические факторы.

**1. Физическое развитие. Основные параметры**

Физическое развитие -- комплекс морфо-функциональных показателей, которые тесно связаны с физической работоспособностью и уровнем биологического состояния индивидуума в данный конкретный момент времени.

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и др; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарат]. Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако, ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния.

Аэробная выносливость -- способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость -- способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость -- способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость -- способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость -- способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота -- способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила -- способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объема и плотности мышц -- «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость -- способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

Состав тела -- соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста. Избыточное содержание жировой ткани повышает риск развития болезней сердца, диабета, повышения артериального давления и т. д.

Росто-весовые характеристики и пропорции тела -- эти параметры характеризуют размеры, массу тела, распределение центров масс тела, телосложение. Эти параметры определяют эффективность определенных двигательных действий и «пригодность» использования тела спортсмена для определенных спортивных достижений.

Важным показателем физического развития человека является осанка -- комплексная морфо-функциональная характеристика опорно-двигательной системы.а также его здоровье объективным показателем которого являются положительные тенденции в выше перечисленных показателях.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека. физический развитие организм онтогенез

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45--50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

**2. Физическая подготовленность**

Физическая подготовленность -- это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить. Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

Общая физическая подготовленность

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

- приобрести общую, выносливость;

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других -- силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

**3. Культура здоровья. Основные понятия и функции**

Культура здоровья ‒ важнейшая составляющая общей системы культуры. В Н. Ростовцев отмечает, что формирование ее начинается с первого года жизни и продолжается всю жизнь. Термин «культура здоровья» и значение этого понятия было представлено выдающимся русским мыслителем, профессором педагогики и психологии В.А. Скуминым в 1995 году. По мысли ученого, культура здоровья ‒ это фундаментальная наука о человеке и его здоровье, неотъемлемая составляющая культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений; интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические, практические задачи гармоничного развития духовных, психических, физических сил человека.

На сегодняшний день существуют различные точки зрения на определение «культура здоровья», которые отражают смысл и содержание этого понятия.

С точки зрения культурологии, исследователи определяют здоровье как одну из самых важных жизнеобеспечивающих ценностей человеческого существования и характеризуют культуру здоровья как полноправную, социально значимую составляющую культуры общества и личности. Как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного И.М. Быховская определяет культуру здоровья как: совокупность знаний, ценностей, норм, идеалов, связанных с представлениями о здоровье, выражающих отношение к нему как к ценности; систему установок, выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья; совокупность результатов этой деятельности, включая следствия непосредственного характера (объективное состояние здоровья) и опосредованного, символического толка - например, «здоровый» вид как свидетельство определенного образа жизни и т. п. С философских позиций исследователи признают культуру здоровья важнейшей человеческой ценностью, обусловливающую более полное и целостное осмысление природы и сущности человека как потенциальной основы здоровья. Представителями валеологического подхода культура здоровья определяется как сформированность валеологически развитых мировоззрения, сознания и поведения. Аксиологический подход предполагает рассмотрение здоровья как высшей ценности и формирование ценностного отношения к культуре здоровья.

С позиций современных научных представлений, культуру здоровья рассматривают как: «степень совершенства», «сознательная система действий», «практикоориентированная система валеологических знаний», «сложноструктурное образование личности», «продукт педагогической суперпозиции культур», «синтез понятий». Культура здоровья личности характеризуется: наличием позитивных целей и ценностей; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе, обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состоянии человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов и целостному развитию личности. В дополнение к вышесказанному, рассматриваемая дефиниция обладает теми существенными чертами, которыми обладает культура вообще. Она, как и другие виды культур, представляет собой целостную систему, состоящую из ряда взаимосвязанных элементов:

- системы знаний и представлений: экологических, медицинских, гигиенических;

- системы потребностей к безопасному и здоровому образу жизни;

- системы способов развития и разумной траты своего здоровья;

- системы ценностных ориентаций по отношению к среде: внешней- природной, социальной, культурной; внутренней-организму человека и к своему здоровью.

По своей природе, по сути человеческий организм – удивительная система, саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовосстанавливающаяся. Культура и человек – понятия неразрывные. Культура выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, к природе, степень и уровень саморегуляции его существенных потенций. Культура есть особый деятельностный способ освоения, человеком мира, включая как внешний мир – природу и общество, так и внутренний мир самого человека в смысле его формирования и развития. Поэтому овладение человеком культурой здоровья происходит через самопознание, самосохранение, саморазвитие личности, через гармонизацию отношений человека с самим собой, с окружающими людьми, с природой, через духовно-нравственный поиск, обращенный и к себе, и к миру. При этом процесс формирования культуры здоровья обусловлен рядом существенных факторов, определяющих эффективность данного процесса: внутренние (потребностно-мотивационные, биологические, генетические, образ жизни семьи, культурные ценности), внешние (природные (климат, погода, ландшафт местности, флора, фауна), состояние окружающей среды, социально-экономические, политические (влияние на здоровье существующих в обществе социальных институтов- политики, идеологии, морали, культуры, экономики), состояние здравоохранения).

Функциональный анализ культуры здоровья позволяет констатировать, что исследователями предпринимались попытки обоснования и выделения функций рассматриваемого феномена. Так, Л.И. Баянова выделяет три функции культуры здоровья: информационную - осуществляющую знакомство с положениями валеологической науки, способами и методами применения валеологических знаний в практической деятельности; мировоззренческую - реализующуюся через валеологические знания, взгляды, убеждения, идеалы; воспитательную, которая позволяет рассматривать формирование личности, способной сохранить и укрепить свое физическое и психическое здоровье. Н.Н. Малярчук, в свою очередь, отмечает следующие функции: восстанавливающая (необходимость в восстановлении прерванных культурных традиций в области здоровьеобеспечения граждан), творческая (придание нового смысла привычным традициям, способность к созданию нового в области оздоровления), трансляционная (передача ценностей и норм здоровья окружающим людям).

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить следующие функции культуры здоровья:

**•** аксиологическая (ценностная) функция. Проявляется в осознании здоровья как общечеловеческой ценности, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни. Осуществление аксиологической функции происходит благодаря валеологическому воспитанию (процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни). В процессе валеологического воспитания у человека развивается эмоциональное и, вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к осознанному восприятию и отношению к социуму**;**

• коммуникативная функция. Выражается в передаче валеологического опыта из поколения в поколение, обогащение его новыми знаниями и умениями, а также в обеспечении взаимодействия участников культурного процесса;

• познавательная (гносеологическая) функция. Проявляется в приобретении валеологических знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей, в наличии интереса к вопросам собственного здоровья, в изучении литературы, методик по оздоровлению и укреплению организма. Осуществление данной функции происходит благодаря валеологическому обучению (процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения);

• адаптивная функция. Культура здоровья как способ адаптации и организации жизнедеятельности позволяет оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

• регулятивная функция. Поддерживает соблюдение валеологических норм и правил поведения, обуславливает учет определенных требований и предписаний. Регулятивная функция поддерживается такими системами, как сложившиеся традиции, обычаи, образцы поведения.

**Заключение**

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Анализ подходов к феномену «культура здоровья» показывает, что данное понятие является полноправной, социально-значимой составляющей общей культуры личности, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, а также накопления опыта применения знаний, умений и навыков в активной жизнедеятельности. Функции культуры здоровья направлены на стимулирование социокультурной активности, адаптации и создания условия для полноценного развития личности.

**Список использованных источников**

1. Баянова Л.И. Формирование валеологической культуры младших школьников.: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.01/ Л.И. Баянова.- Казань, 2002. - 23 с.

2. Быховская И.М. Здоровье как практическая аксиология тела / И.М. Быховская // Мир психологии. - 2000. ‒ №1(21). - С.82-89.

3. Малярчук Н.Н. Концептуальные подходы к понятию «культура здоровья» / Н.Н. Малярчук // Вестник Тюменского государственного университета : сб. науч. ст. / Тюмен. гос. ун-т.; редкол.: Н. Н. Белозерова (гл. ред.) [и др.]. Тюмень : ТГУ, 2006. ‒ № 1. ‒ С. 255-263.

4.Родионова Е.Б. Моделирование процесса формирования культуры здоровья дошкольников средствами игровых технологий / Е.Б. Родионова //Вестник Тамбовского государственного университета, им. Г.Р. Державина : сб. нау. ст. / Тамбовский государственный университет, им. Г.Р. Державина ; редкол.: В.Ю. Стромов (гл. ред.) [и др.]. Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2015. Выпуск 3 (143). ‒ С.52-61.

5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическое\_развитие.

6. Спортивна медицина: учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. В. Л. Карпмана. М.: Физкультура и спорт, 1987.