**ДОМАШНЯЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

по физической культуре для специальности 04.02.01 (право и организация социальной работы)

**Вариант 2**

**1. Раскройте содержание понятий: физическое воспитание, физическое самовоспитание, физическое самообразование.**

В чем же состоит сущность физического воспитания? Для осмысления этого понятия попытаемся сравнить его с другим, близким по значению термином - физическое развитие. Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил челочка и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает лишь как один из результатов физического воспитания. Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на учащихся. Наряду с осуществлением физического развития оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умея венному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся направленной на укрепление потребности в занятиях физической культу, рой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни.[[1]](#footnote-2)

Под физическим самовоспитанием понимается процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию в отношении своего здоровья. Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры, стремление получить признание в коллективе, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.[[2]](#footnote-3)

**Самообразование**характерно для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь.

**2. Раскройте понятие физической культуры и спорта, как социальные феномены общества.**

**Физическая культура** – это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей*[[3]](#footnote-4)*

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область и одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит, естественно, все, что создано умом, талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

В обществе физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. К вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. в развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

**3. Что вы знаете о спортивной квалификации, ее цели и задачи, содержание спортивной классификации.**

Реализуя свои цели в спорте, каждый человек должен иметь возможность оценить свои достижения, сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта, видеть перспективу своего совершенствования.

Этим запросам отвечает единая Всероссийская спортивная классификация. Она стимулирует развитие спортивных интересов молодежи, рост массовости спорта и спортивных достижений. Спортивное совершенствование на основе спортивной классификации - процесс повышения уровня всестороннего физического развития физических способностей. Чем выше разрядные нормы и требования, тем более высокое развитие основных физических качеств они предусматривают. В связи с общим ростом спортивных достижений в каждом виде спорта путь подготовки спортсменов-разрядников становится все более трудным. Требуется комплексная тренировка, обеспечивающая всестороннее развитие организма, высокое развитие физических качеств.

Как составная часть системы физического воспитания спортивная классификация несет в себе информацию о результатах функционирования всей системы. По количеству подготовленных квалифицированных спортсменов общество имеет возможность оценить состояние физической подготовки молодежи. Спортивная классификация устанавливает единые общие правила по всем видам спорта. В спортивной классификации используются такие понятия, как «спортивный разряд», «спортивное звание», «разрядные нормы», «разрядные требования».

Спортивный разряд - показатель уровня спортивного мастерства. Установлены следующие спортивные разряды: для взрослых - 3- ,2-, 1-, кандидат в мастера спорта, мастер спорта мастер спорта международного класса, гроссмейстер (только в шашках и шахматах); для юношей - 3, 2, 1-й.

Спортивное звание - почетный пожизненный титул, который присваивается спортсменам за выполнение высших по трудности разрядных норм и требований, которые определены для мастеров спорта международного класса, гроссмейстеров и почетных мастеров спорта. Таким званием является заслуженный мастер спорта.

Разрядные нормы и требования - показатели спортивных достижений различного уровня трудности (от минимального до высшего международного), установленные с учетом особенностей видов спорта, спортивного разряда, пола и возраста спортсменов. Разрядные нормы - показатели, выраженные в мерах времени, расстояния, веса; в очках и баллах. Разрядные требования - показатели, определяющие место, которое должны занять спортсмен или команда на соревнованиях установленного масштаба, участие в составе команды, занявшей на соревнованиях какое-либо место, достижение победы над спортсменами того или иного разряда.

В одних видах спорта могут быть как разрядные нормы, так и требования (легкая атлетика, плавание, гимнастика, конькобежный спорт и др.), в других только разрядные требования (спортивные игры, все виды борьбы, бокс, фехтование и др.).

Действующая спортивная классификация включает в себя почти все культивируемые в стране виды спорта. Условность сведения в единую систему спортивных разрядов и званий разнохарактерных видов спорта (например, марафонский бег, тяжелая атлетика) сочетается с научностью такой систематизации, которая опирается на статистическую достоверность установленной трудоемкости и реальных сроков достижения одного и того же разряда. Так, звание «мастер спорта» одаренные молодые люди получают обычно после 6-8 лет регулярной и напряженной спортивной подготовки. Реально возможные сроки достижения нормативов и требований отдельных разрядов и званий - это и определенные временные ориентиры, как для начинающих, так и для высококвалифицированных спортсменов. Продвижение спортсмена от разряда к разряду служит критерием эффективности учебно-тренировочного процесса.

Структура спортивной классификации предусматривает присвоение разрядов и спортивных званий (от низших к высшим).

Спортивная классификация носит подвижный, динамичный характер. Периодически в нее вносятся коррективы, связанные со спортивной практикой, на которую влияют прогрессивные изменения в теории и практике подготовки спортсменов, их техническая оснащенность и др.

Особенно следует отметить наличие спортивной классификации и по национальным видам спорта. Национальные виды спорта культивируются в отдельных регионах Российской Федерации. В их основе лежат традиционные народные упражнения и игры, исторически связанные с укладом жизни и особенностями труда людей в условиях данных регионов. Некоторые из этих видов спорта требуют незаурядной физической и специальной спортивно-технической подготовленности. Так, «северное многоборье», которое особенно распространено в оленеводческих районах Крайнего Севера, включает в себя многократные прыжки на двух ногах через нарты, метание топорика на дальность, набрасывание аркана (тынзяня) на вертикально стоящий шест - хорей (служащий для управления оленьей упряжкой), бег на 3 км по пересеченной местности с палкой (палка помогает поддерживать равновесие на мелких неровностях и препятствиях тундры). Во многих республиках Российской Федерации ежегодно проводится множество оригинальных спортивных соревнований по национальным видам спорта (борьба и многие другие).

Так, в центральных регионах России известны такие национальные игры, как «лапта», «городки». Можно привести еще немало подобных примеров национальных видов спорта и в других регионах страны. Наиболее распространенные из них представлены в Единой спортивной классификации

**4. Раскрой те понятие «уровень, качество и стиль жизни».**

Образ жизни нормального человека включает три базовые категории: уровень, **качество и стиль жизни**.

Жизненный уровень определяет количественную сторону жизненных условий, размер, структуру духовных, материальных потребностей людей. В него входят доходы, обеспеченность медпомощью, жильем, продолжительность свободного, рабочего времени, уровень образования и другое.

Уровень жизни – главным образом экономическая категория. Она являет собой  степень удовлетворения потребностей в духовных, материальных, культурных ценностях.

Качество жизниотносится к категории, включающей в себя сочетание условий состояния здоровья и жизнеобеспечения. Они позволяют достичь психического, социального, физического благополучия, самореализации.

Жизненныйстиль определяют особенности поведения определенного человека, группы людей. Жизненный стиль – также признак самостоятельности, индивидуальности, способность позиционировать себя как личность согласно собственным представлениям об интересной, полноценной жизни.

Уровень, качество жизни носят по большей части общественный характер. А последний фактор индивидуализирован.

Поэтому здоровье человека зависит главным образом от стиля жизни, носящего персонифицированный характер. Стиль жизни определяется также личными наклонностями, национальными, историческими традициями (менталитетом, мировоззрением).

Поведение многих направлено на удовлетворение личных потребностей. Все личности характеризуются индивидуальным способом удовлетворения своих желаний. А посему поведение разное у всех людей, зависящее главным образом от воспитания.

Что касается понятий **качество и стиль жизни**, то первое находится в прямой зависимости от последнего. Потому что качество вашей жизни напрямую зависит от выбранного вами стиля жизни. То есть от манеры вашего поведения, выбранного способа удовлетворения потребностей.

**Литература**

1. Б.А. Ашмарин, 1999

2. В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. - М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.

2. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. - СПб: СПбГУИТМО, 2008. - 96 с.

3. [Харламов И.Ф.. Педагогика. - М.: Гардарики. - 520 с., 1999](http://knigi.link/pedagogiki-osnovyi/pedagogika-gardariki-520.html)

4. [Физическая культура. Чикуров А.И.](http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i) Учебное пособие

5. http://studopedia.org/3-49455.html Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни, стр. 82, 2014г.

6. <http://studopedia.org/3-49465.html> Спортивная классификация. Её структура, стр.92, 2014 г.

1. [**Харламов И.Ф.. Педагогика. - М.: Гардарики. - 520 с., 1999**](http://knigi.link/pedagogiki-osnovyi/pedagogika-gardariki-520.html) [↑](#footnote-ref-2)
2. **http://studopedia.org/3-49455.html Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни, стр. 82, 2014г.**  [↑](#footnote-ref-3)
3. **Б.А. Ашмарин, 1999** [↑](#footnote-ref-4)