РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1 Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры

2 Признаки оздоровительной физической культуры

3 Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе

4 Направления, виды и формы ОФК

- Роль занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья человека трудно переоценить. В настоящее время становится очевидным то, что адаптационные возможности организма человека не выдерживают давления неблагоприятных факторов среды проживания. С одной стороны, это связано с изменением образа жизни — исключение или минимизация таких природных раздражителей, которые составляют биологически необходимый фон жизнедеятельности (двигательная активность, закаливание, особенности питания).

- С другой — с изменением качества окружающей среды, обусловленного издержками цивилизации (расширение спектра и увеличение силы психоэмоциональных воздействий, факторы неблагоприятной экологии техногенного происхождения, вредные привычки и др.). Физическая тренировка способна нейтрализовать основные вредные факторы, угрожающие здоровью человека.

- Рационально организованная двигательная активность несет в себе огромный потенциал оздоровительных влияний. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма, обеспечивающих его жизнестойкость. Однако для этого физическая тренировка должна соответствовать принципу оздоровительной направленности.

- Оздоровительная физическая культура концентрирует в себе специальные знания по организации и методике занятий физическими упражнениями, направленных на укрепление здоровья человека. Увеличение значимости оздоровительной физической культуры в последнее время связано с негативными последствиями техногенных катастроф и продолжающимся ухудшением экологической обстановки.

- Как явствует из названия, оздоровительная физическая культура призвана, в первую очередь, обеспечить сохранение и укрепление здоровья человека. Несмотря на кажущуюся очевидность, термин «Оздоровительная физическая культура» раскрыт все еще недостаточно. Например, в классификации компонентов физической культуры Л.П. Матвеева понятие «Оздоровительная физическая культура» отсутствует.

- Считается, что оздоровительная эффективность является обязательной составляющей любых форм занятий физическими упражнениями. В связи с этим все компоненты физической культуры (спорт, базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная и фоновая физическая культура) выполняют оздоровительную функцию. Между тем в современном обществе наблюдается все возрастающая потребность в укреплении здоровья средствами физической культуры.

- Для этого необходима специфически организованная деятельность, которая в первую очередь предназначена для эффективного решения оздоровительных задач.

- Система физической культуры, безусловно, имеет национальные традиции, определяемые культурными, социальными, правовыми и экономическими и другими особенностями общества. Поэтому системой высшего (первого) уровня по отношению к анализируемому объекту является Белорусская общенациональная система физической культуры

- Общенациональная система физической культуры включает в себя спорт и базовую физическую культуру. Данное разделение обусловлено спецификой спорта как социального явления. Известно, что спорт охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и нормы, складывающиеся на основе этой деятельности. Условия, необходимые для развития спорта, имеют ярко выраженную специфику. Например, только спорту присущи такие атрибуты, как: виды спорта, система спортивных соревнований, спортивное достижение, школа спорта, спортивная тренировка, спортивная форма, спортивный отбор и т.д. Таким образом, деление на подсистемы на втором уровне осуществляется по признаку различия целей и задач.

- Во все времена занятия физическими упражнениями осуществлялись с целью формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. На современном этапе развития данные задачи реализуются в рамках так называемой «совершенствующей физической культуры». В нашей стране предусмотрены обязательные занятия по физическому воспитанию в детских дошкольных заведениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Таким образом, подрастающее поколение готовится к труду, формируются навыки здорового образа жизни на основе рациональной двигательной активности.

- Поддержание достигнутой физической формы, непосредственная реализация здорового образа жизни осуществляются уже при помощи пролонгирующей физической культуры. Она реализует одну из важнейших социальных функций физической культуры: сохранение здоровья людей на фоне развития у них инволюционных процессов.

- Однако увеличение значения оздоровительных функций физической культуры происходит именно во взрослые периоды жизни человека. Не умаляя значимость физического воспитания в формировании здоровья детей, следует отметить, что начало трудовой деятельности, как правило, совпадает с «отрывом» человека от обязательных форм занятий физическими упражнениями, за чем следует закономерное развитие гипокинезии. Здесь очевидна роль учебных заведений в привитии специальных знаний, умений и навыков, необходимых для продолжения занятий физическими упражнениями в течение всей жизни.

- Пролонгирующая физическая культура охватывает достаточно широкий и, очевидно, разнонаправленный спектр оздоровительных задач. Так, физические упражнения используются не только как средство профилактики, но и лечения, а также реабилитации после перенесенных заболеваний. По этой причине пролонгирующая физическая культура делится на подсистемы четвертого уровня: оздоровительную и оздоровительно-реабилитационную физическую культуру.

- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее основной компонент — лечебная физическая культура, используется для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса. Средства лечебной физической культуры имеют специфическую направленность, поскольку объектом воздействия является больной. В свою очередь оздоровительная физическая культура предназначена для практически здоровых людей.

- Оздоровительная физическая культура призвана обеспечить наиболее благоприятный функциональный фон для жизнедеятельности человека. Окружающая среда, характер и содержание труда, так называемые издержки современной цивилизации (экология, психические стрессы, гипокинезия, нерациональное питание и др.) оказывают негативное влияние на здоровье и работоспособность человека.

- Использование средств оздоровительной физической культуры позволяет в значительной степени повысить резерв здоровья, тем самым снизить вероятность развития целого ряда заболеваний, обусловленных как образом жизни, так и негативными воздействиями среды. Поскольку оздоровительная функция присуща всем видам физической культуры, рассмотрим отличительные особенности именно оздоровительной физической культуры.

2 Признаки оздоровительной физической культуры

- Термин «оздоровительная физическая культура» — производный от обобщенного термина «физическая культура». Он уточняет содержание физической культуры, выделяя такие формы, средства и методы, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека.

- Так же, как и в физической культуре, в оздоровительной физической культуре можно выделить минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный. Рассмотрим специфические составляющие данных аспектов, имеющие непосредственное отношение только для физкультурно-оздоровительных занятий.

Оздоровительная физическая культура как род деятельности

- характеризует целесообразно организованную двигательную активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни. Деятельностный характер оздоровительной физической культуры обусловлен закономерностями формирования оздоровительного эффекта.

- Значимое положительное влияние физических упражнений достигается только при условии активизации затратных механизмов, сопровождающих мышечную работу. Расходование энергетических и пластических ресурсов во время физических упражнений инициирует процессы суперкомпенсации, что делает организм тренированным и одновременно повышает его устойчивость ко многим заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды.

- Оптимальный уровень тренированности и сопутствующие ему положительные эффекты являются прерогативой целенаправленных и систематических занятий. Все положительные изменения, сопровождающие увеличение физического состояния, исчезают достаточно быстро при отсутствии соответствующей двигательной активности.

- Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта. Все многообразие форм и видов занятий физическими упражнениями должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:
- 1) профилактику гипокинезии за счет реализации жизненно необходимого объема движения;
- 2) расширение резервных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой);
- 3) увеличение общей неспецифической устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

Оздоровительная физическая культура как совокупность предметных ценностей

- представлена материальными и духовными ценностями, созданными для обеспечения необходимой эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности. Ценностное содержание оздоровительной физической культуры связано с удовлетворением биологической потребности человека в движении и активном отдыхе.

- Полноценная реализация этих потребностей, в конечном счете, обеспечивает сохранение здоровья, высокую работоспособность, эффективную жизнедеятельность человека даже в неблагоприятных условиях жизни и трудовой деятельности.
- В настоящее время ценностный фонд оздоровительной физической культуры формирует система знаний по организации и ведению здорового образа жизни, которая включает:
- 1) сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями;

- 2) методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни;
- 3) необходимое материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 4) подходы к формированию интересов и потребностей в занятиях физическими упражнениями.
- Существенную ценность в области оздоровительной физической культуры имеет также система прикладных знаний из различных сфер физической культуры, медицины, психологии и других отраслей наук о человеке.

Оздоровительная физическая культура как результат деятельности

- характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования. Результатом занятий физическими упражнениями является приобретение физической подготовленности (тренированности). Внешне это состояние выражается в более высоких по сравнению с нетренированными людьми показателях скорости, силы, выносливости, гибкости, координации, а также в приобретении определенных двигательных умений и навыков.

- На физиологическом уровне происходит совершенствование функций и систем организма, обеспечивающих мышечную работу. Данные адаптивные изменения и формируют оздоровительные эффекты занятий физическими упражнениями. Именно в силу расширения резервных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем тренированный организм приобретает повышенную устойчивость к целому ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды.

- В результате занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью происходит формирование следующих эффектов:
- 1) достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимальное продление эффективной жизнедеятельности;
- 2) совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма;
- 3) повышение устойчивости организма к ряду соматических заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды;

- 4) улучшение психоэмоционального состояния;
- 5) достижение высокого уровня физической подготовленности;
- 6) приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
- 7) удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха и развлечения;
- 8) коррекция фигуры и массы тела.

- Вместе с тем необходимо отметить, что непосредственный результат занятий физическими упражнениями зависит от соблюдения методических норм и требований. Это связано с неравнозначной эффективностью мышечной тренировки различной направленности. Так, силовые упражнения в форме атлетической гимнастики являются превосходным средством коррекции физического развития, профилактики нарушения осанки, совершенствования и повышения силовых возможностей индивида и т.п., однако они практически не обеспечивают увеличения возможностей кардиореспираторной системы.

- Показатели аэробной производительности у занимающихся атлетической гимнастикой обычно находится на уровне нетренированных лиц. Таким образом, подобная тренировка не может быть рекомендована людям, относящихся к группе риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также нуждающихся в увеличении общей неспецифической устойчивости организма.

3 Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе

- Как уже было указано выше, все виды физической культуры должны обеспечивать решение оздоровительных задач. Двигательная активность является одним из важных факторов поддержания в оптимальном функциональном состоянии органов и систем организма. Появление оздоровительной физической культуры как самостоятельного вида физической культуры обусловлено постоянно увеличивающейся потребностью человека в укреплении здоровья.

- Исторические предпосылки возникновения всей системы физической культуры складывались под влиянием практических запросов общества в полноценной физической подготовке подрастающих и взрослых поколений к труду. На современном этапе актуализируются преимущественно оздоровительные задачи. Изменение характера и содержания труда, ухудшение качества окружающей среды, распространение вредных привычек оказывают негативное влияние на здоровье широких слоев населения.

- Неблагоприятная динамика заболеваемости, особенно у детей и подростков, свидетельствует о низкой эффективности превентивных мер медицинской направленности и, очевидно, указывает на недостаточность оздоровительной действенности соответствующих специальных видов физической культуры.

- Следует отметить, что поддержание здоровья человека является чрезвычайно сложной задачей. Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:
- 1. Образовательная функция — использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

- 2. Оздоровительная функция — использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.
- 3. Воспитательная функция — формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.
- 4. Рекреативная функция — использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.