



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра Теории и методики физической культуры,
спорта и безопасности жизнедеятельности

Физическая культура в быту трудящихся



Выполнил студент 26 гр. Закиров А.Э.



Для физической культуры в быту трудящихся характерны следующие функции:

1. удовлетворение потребности людей в общении (коммуникативная функция);
2. оптимизация физического состояния человека (развитие двигательных качеств, укрепление функциональных систем);
3. организация здорового досуга и восстановление работоспособности после производственной деятельности;
4. предупреждение асоциальных привычек, таких как алкоголизм, курение, наркомания и др. (социально профилактическая функция);
5. воспитание культуры управления собственным психическим состоянием (психорегулирующая функция);
6. формирование красивого телосложения и понимание эстетики движений (эстетическая функция);
7. физическое самовоспитание и воспитание детей в условиях совместных занятий (педагогическая функция).





Направления и формы использования

(И. И. Сулейманов, 1987)

1. *Базово-продолжающее направление.* Сохранить (продолжить) уровень общей физической подготовленности (ОФП), который достигнут в процессе физического воспитания в государственных образовательных учреждениях.

Формы:

а) секции ОФП;

б) самостоятельные занятия.





Направления и формы использования

(И.И.Сулейманов, 1987)

2. *Гигиеническое и рекреативное направление.* Оперативная оптимизация состояния человека в условиях повседневного быта и отдыха.

Формы:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) водные процедуры;
- в) походы выходного дня;
- г) массовые игры и соревнования;
- д) купание и плавание;
- е) рыбная ловля, походы за грибами.





Направления и формы использования

(И.И.Сулейманов, 1987)

3. *Оздоровительно-реабилитационное направление.* Помощь средствами физического воспитания больным людям в достижении социально-профессиональной полноценности, на которую они способны.

Формы:

- а) группы ЛФК;
- б) группы здоровья;
- в) самостоятельные занятия.

4. *Базовый спорт.* Занятия различными видами спорта в коллективах физической культуры.





Вывод

В 18-29 лет у человека сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта и достижения в них высоких спортивных результатов.

В возрастном интервале 30-60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека.

С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, проявляется более быстрая утомляемость.





Список литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Сайт Лекция [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://lektsia.com/3x8fed.html> (дата обращения:20.05.2017);
3. Фонарев Д. В. Дисциплина «Теория и методика физической культуры» (конспекты лекций)..Уч. пособие – Чайковский, 2015. –212 с.





ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра Теории и методики физической культуры,
спорта и безопасности жизнедеятельности

Физическая культура в быту трудящихся



Выполнил студент 26 гр. Закиров А.Э.