

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский национальный исследовательский технический университет»**

Структурное подразделение: кафедра физической культуры



РЕФЕРАТ

по дисциплине: **Физическая культура и спорт**

Тема: **Характеристика основных уровней (составляющих) физической культуры личности**

Выполнил: студент 3 курса
группы ИСТб-20-3
Жалсанов Юрий

Проверил: канд. техн. наук, доцент
_____ / Малыхин А.В. / «__» _____ 2023 г.

Год набора - 2020
Иркутск, 2023 г.

Пример

Содержание

Введение.....	3
1. Состав основной сборной	4
2. Тренерский состав	6
3. Особенности подготовки	8
4. Календарь женского сезона 2020/2021.....	10
5. Проблемы.....	11
6. Шанс молодым.....	12
7. Отсутствие психологической работы.....	13
8. Демографический кризис.....	14
Заключение.....	15
Список использованных источников.....	17

Правила оформления реферата

№ темы реферата соответствует № студента по списку в ведомости преподавателя.

Требования к оформлению:

- интервал одинарный;
- шрифт 14, *New Roman*;
- параметры страницы (слева 3 см; остальные 2 см.);
- текст расположить по всей ширине страницы;
- рисунки, графики, таблицы все надписи шрифт 12;
- сделать по тексту ссылки на использованные источники [3];
- сделать по тексту ссылки на рисунки (*рис. 1*), таблицы (*таблица 1*);
- после заголовка сделать отступ;
- количество страниц печатного текста **12-15**;
- счет страниц начинается с титульного листа, нумерация ставится от введения;
- реферат представить *Word* в электронном виде в *Moodle* (прием реферата);
- выполнить отчет о проверке на наличие заимствований – оценка оригинальности документа не менее **60%** и представить вместе с рефератом (после списка использованных источников).

Введение

Создание условий для формирования личности, которая обладает гармоничным сочетанием духовной, моральной и физической совершенности, является одной из важнейших проблем нашего времени. Физическая культура, как общественное явление, тесно связана с экономикой, культурой, общественно-политическим строем и здравоохранением, а также играет важную роль в воспитании людей.

В настоящее время мы живем в период существенных социальных, технических и биологических изменений. Научно-технический прогресс привел не только к прогрессивным явлениям, но и к ряду неблагоприятных факторов, таких как гиподинамия, гипокинезия, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера, которые влияют на здоровье молодого организма и могут привести к различным заболеваниям. Регулярные занятия физическими упражнениями могут помочь восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды и являются наиболее эффективным способом противодействия этим неблагоприятным факторам.

Проблема воспитания личной физической культуры у подрастающего поколения является очень актуальной и находится в центре научных и методических исследований. Анализ научной и методической литературы показывает, что проблема личной физической культуры основывается на содержательных характеристиках физической культуры общества и рассматривается с позиций более высокого уровня теории культуры.

В специальной литературе термин "культура" охватывает как определенные виды деятельности человека и общества, так и средства и методы, созданные в обществе, а также ее результаты, которые представляют ценность для личности и общества. Человек рассматривается как носитель, потребитель и создатель культуры.

Однако, необходимо помнить, что каждый вид спорта может вносить свой вклад в формирование многогранной личности. Важно, чтобы занимающиеся получали удовольствие от занятий и могли развиваться в соответствии со своими способностями и интересами.

Физическая культура является неотъемлемой частью общего образования, так как она способствует формированию здорового образа жизни, укреплению физического здоровья и профилактике заболеваний. Кроме того, занятия спортом могут помочь в развитии самодисциплины, трудолюбия, уверенности в себе и командной работе.

В целом, физическая культура играет важную роль в развитии личности и общества в целом, поэтому ее продвижение и поддержка являются необходимыми задачами для современного общества.

1. Понятие физической культуры личности.

Физическая культура является видом культуры, который стремится к оптимальной двигательной активности человека, основанной на материальных и духовных ценностях, созданных обществом для физического совершенствования личности. Физическая культура личности является частью общей культуры человека, определяемой социально, которая характеризуется определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое здоровье.

Физическая культура представляет собой один из основных видов человеческой культуры, который направлен на оптимизацию физического состояния и развития человека в единстве с его психическим развитием, на основе рационализации и эффективного использования собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

Физическая культура существует в двух формах: объективной (в виде реальных предметов, в продуктах духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе) и субъективной (в виде деятельностных способностей человека и возможностей индивида овладеть этим предметным богатством).

Одной из главных специфических особенностей профессиональной физической культуры является прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках "переноса тренированности". Это заключается в формировании потребностей и способностей, освоении общественного опыта и социальных ценностей, которые имеют наибольшую практическую значимость для личности и подготавливают ее к труду.

Физическая культура включает в себя несколько компонентов: физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию. Каждый из этих компонентов имеет интеллектуальный, социально-психологический и двигательный компоненты, а также определенную систему потребностей, способностей, деятельности, отношений и институтов, что определяет их специфику. Однако, наиболее важным моментом в каждом из них является одухотворенность физического.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, который направлен на формирование здорового, физически и духовно развитого, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека. Этот процесс включает в себя обучение двигательным

действиям, воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, а также содействие становлению и развитию личностных качеств. Л.П. Матвеев дал наиболее точное и всеобъемлющее определение физическому воспитанию, отмечая, что это педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры.

Ю.И. Евсеев объясняет физическое воспитание как форму воспитания, которая сосредоточена на обучении движениям и улучшении физических качеств человека. Тем не менее, это определение не является полным в отношении всего процесса физического воспитания, так как оно фокусируется только на его деятельностном компоненте, в то время как когнитивный и эмоционально-ценностный компоненты также являются существенными.

Ж.К.Холодов считает, что физическое воспитание - это процесс, который не ограничивается только обучением движениям и воспитанием физических качеств, а также включает в себя приобретение специальных знаний и формирование осознанной потребности заниматься физическими упражнениями.

Л.П. Матвеев предоставляет наиболее точное и полное определение физического воспитания. Он считает, что это процесс, включающий обучение двигательным действиям, воспитание индивидуальных физических качеств и способностей, а также содействие развитию свойств личности на основе использования факторов физической культуры. Таким образом, физическое воспитание - это педагогически упорядоченный процесс, включающий различные компоненты и направленный на развитие личности в целом.

Современное понимание физического воспитания включает не только его прикладной аспект, но и вопросы социализации личности, а также ее интеллектуального, психологического, духовного и творческого развития на протяжении жизни. В результате такого понимания, основной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности.

Физкультурно-спортивная деятельность является центральным системообразующим фактором, который объединяет все компоненты физической культуры и направлен на физическое совершенствование человека.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности не появляется само по себе и не наследуется, оно развивается личностью в процессе самой деятельности и с опытом, знаниями, инициативностью и активностью в педагогическом процессе.

Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма и его работоспособности достигаются путем использования эффекта целенаправленного организационного процесса

адаптации организма к физическим нагрузкам, которые должны быть определенного содержания, объема и разумной интенсивности.

Физическая культура личности, согласно определению И.М. Быховской, заключается в потребности и способности человека к максимальной самореализации в обществе как социально ориентированного и индивидуально значимого субъекта, используя средства, предоставленные природой в виде телесно-двигательных характеристик и преобразовывая их в соответствии с принципами культуросообразности. Развитие этой способности является результатом образования, которое способствует становлению личности. Физическая культура общества, в свою очередь, представляет собой совокупность ценностей и норм, реализуемых через соответствующие деятельности и обеспечивающих условия (экономические, социальные, мировоззренческие и прочие) для формирования потребности и возможностей личности в ее самосовершенствовании.

Систематическое обучение физической культуре и спорту предоставляет широкие возможности для развития личности в различных аспектах, таких как моральное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание. В то же время, влияние физической культуры и спорта на личность уникально и неповторимо. Физическое воспитание способствует формированию характерных черт личности, таких как сила воли, смелость, самоконтроль, решительность, уверенность в себе, выносливость и дисциплина. Также спортивные мероприятия позволяют развивать чувство коллективизма и преданности своей команде, а также моральные качества, такие как честность, уважение к противнику и способность соблюдать правила спортивной этики.

Кроме того, физическая культура и спорт имеют положительное влияние на умственное развитие, что особенно важно для студентов. Высокий уровень физической подготовленности способствует устойчивости умственной деятельности на протяжении всего учебного года, а недостаток физической активности может привести к снижению внимания и памяти у учащихся. В связи с этим важно поддерживать умственную работоспособность и корректировать тренировочную нагрузку в зависимости от физического состояния каждого ученика, чтобы обеспечить положительный эмоциональный фон на уроке и продолжить непрерывное физическое воспитание и спорт.

Трудовое воспитание означает последовательное и систематическое развитие личностных качеств, которые определяют уровень подготовки человека к жизни и воспитанию. Основные качества, необходимые для этого, включают трудолюбие, осознанное отношение к работе и мастерство трудовой культуры. В процессе тренировок и спортивных соревнований забота о воспитании происходит непосредственно, когда ученики достигают результатов в физической или спортивной подготовке.

Для достижения поставленных целей необходимы решительность и настойчивость, которые могут быть развиты путем выполнения физических упражнений и систематической работы, преодоления усталости. Трудовая деятельность и учебная деятельность могут также вдохновляться такими качествами.

Физические упражнения и спорт дают возможность студентам познакомиться с проявлениями эстетического воспитания. Формы тела развиваются гармонично, движения и действия становятся более согласованными, энергичными и красивыми. Кроме того, занятия спортом дают возможность получать эстетическую радость и создавать красоту в форме движений. Связь между физическим воспитанием и спортом и эстетическим воспитанием позволяет не только создавать внешне красивый вид, но также развивать нравственно-произвольные качества, эстетику действий и поведения в современном обществе.

Увлечение спортом может привести к физическому развитию, повышению силы, гибкости, выносливости, скорости и умениям, что положительно влияет на чувства и личную свободу человека, а также формирует позитивное отношение к спорту у молодежи. Спорт является важным средством развития личности, а обязательный характер соревнований оказывает значительное влияние на нравственно-этико-нравственное формирование личности. Правила соревнований требуют от спортсменов проявления физических и волевых усилий, способствуя развитию этих качеств. Увлечение спортом способствует улучшению контроля над собой, быстрому принятию решений и способности ориентироваться в сложных ситуациях. Обучение различным видам спорта является сложной задачей, требующей правильного понимания и принятия эффективных решений, которые способствуют развитию психологических качеств. Физическая культура и спорт являются важным средством для улучшения координации движений, развития физических качеств и формирования воли и характера.

2. Основные составляющие физической культуры личности.

Тренерский состав представлен (рис. 6-9).

Главный тренер сборной России по биатлону:



Рис. 6. Хованцев Анатолий Николаевич



Рис. 7. Норицын Виталий Викторович



Рис. 8. Загурский Николай Степанович



Рис. 9. Гурьев Леонид Александрович

3. Особенности подготовки.



Рис. 10. Катание на велосипеде



Рис. 11. Катание на лыжах

4. Календарь женского сезона 2020/2021.

Чемпионат мира-2021 пройдет в словенской Поклюке с 10 по 21 февраля.

1-й этап (Контиолахти, Финляндия):

28 ноября – индивидуальная гонка

29 ноября – спринт

5. Проблемы.

Правление СБР (Союз Биатлонистов России) утвердило расширенные списки спортсменов-кандидатов в сборные команды России, рисунок 1-5. Из-за массы ограничений, вызванными ситуацией, с коронавирусом в стране, принято решение продлить срок проведения аудита контрольно-ревизионной комиссии СБР до окончания пандемии.

6. Шанс молодым.

В недавнем интервью шведский специалист из Баварии, ближайший друг ГУ, заявил, что в преддверии Сочинской олимпиады хотел настоять на включении Ульяны Кайшевой в основной состав, однако в тренерском штабе решили, что Ульяна еще не готова бегать на Кубке мира и оставили «мариноваться» ее в юниорах, да и не только она могла бороться с Пройсс и Дальмаер, вторая чуть ли не основной фаворит БХГ.

7. Отсутствие психологической работы.

Было замечено некое психологическое давление со стороны тренеров. Спортсменкам с юниорского уровня внушают, что они слабые и не могут бороться на равных с лучшими биатлонистками планеты.

8. Демографический кризис.

Демографический кризис – последняя причина неудач российской женской сборной. Повальный алкоголизм, уничтожение сел, детских кружков, да и всего спорта в целом.

Заключение

Таким образом, важно то, что для людей...

Во-первых, однозначно необходимо что-то сделать с тренерским штабом, который буквально губит судьбы российских юниорок.

Во-вторых, нужно проделать большую работу над психологической составляющей спортсменов.

В-третьих, в женской команде уже давно должно было произойти омоложение, без которого нет будущего у российского женского биатлона.

Россия, как мы все знаем, исходя из географических особенностей....

Список использованных источников

(в соответствии с темой не старше 5 лет)

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

2. Виленский М.Я., Соловьев Г.М., Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности: ТиПФК, №3, 2017. - С. 2 - 7.

3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 240с.

4. Социология физической культуры и спорта: Учебник/ В.И. Столяров - М.:ФКиС, 2018. - 400с.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» принят от 4 декабря 2019 года.

6. Физическая культура: Учебник /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Изд-во «Гардарики», 2017. - 350с.