



Физическая культура -

**это составная часть
общечеловеческой культуры,
представляющая собой
совокупность духовных и
материальных ценностей,
создаваемых и используемых
обществом для физического
развития, укрепления его
здоровья и совершенствования
двигательной активности.**

Физическая культура включает в себя:

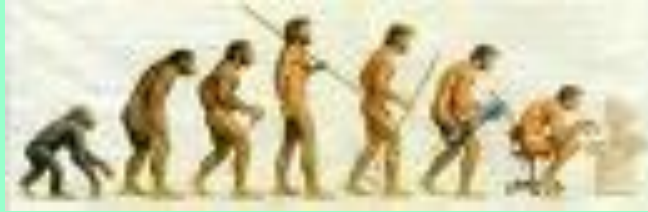
- ***Систему физического воспитания;***
- ***Специальные научные знания по анатомии, физиологии, психологии и другим отраслям;***
- ***Спортивные достижения;***
- ***Общественную и личную гигиену труда и отдыха;***
- ***Правильный режим труда и отдыха;***
- ***Закаливание и оздоровление.***

Физическая культура
связана с преобразованием
физических (телесных) свойств.

**Процесс преобразования
физических свойств человека
характеризуется тем, что с
помощью специально
подобранных упражнений и
соответствующих методов
воздействия на человеческий
организм можно:**

- **Направленно развивать формы и увеличивать рельефность мускулатуры тела;**
- **Повышать объёмы сердца, дыхания, изменять интенсивность обменных процессов, повышать энергетические возможности организма;**
- **Осваивать сложные двигательные действия и эффективно управлять движениями;**
- **Улучшать защитные функции организма и повышать его работоспособность, укреплять здоровье и повышать долголетие;**
- **Развивать физические качества и осваивать разные виды спорта.**

Зарождение физической культуры



Первобытное общество



Древнеримская империя

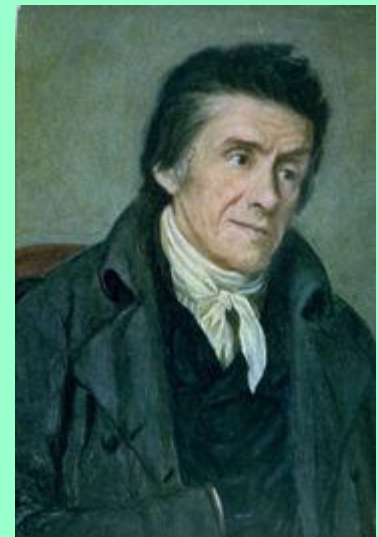
На каждом историческом
этапе физическая культура
имела свои черты

- *Бег, борьба, метания, занятия с тяжестями, игры – средства физического воспитания в первобытном обществе.*
- *Военно-физическая подготовка **феодалов** велась в специальных рыцарских школах.*
- *Среди **крестьян и ремесленников** были популярны кулачные бои, перетягивание каната, подвижные игры.*
- *В конце **19 века** предпочтение отдавалось верховой езде, фехтованию, плаванию.*
- *С началом проведения Олимпийских игр как составляющая физической культуры появилось понятие «спорт высших достижений».*



Реформаторы системы образования

Передовые представители буржуазной интеллигенции Я.А.Коменский (1592-1670), Ж.-Ж. Руссо (1712-1778), И.Г.Песталоцци (1746-1827) выдвигали в своё время проекты реформ системы образования, в которых подчеркивалась мысль о необходимости физического и духовного воспитания с начальных ступеней образования.



Важнейшее значение в обществе приобретает физическая культура как средство укрепления здоровья, физического воспитания подрастающего поколения, организации культурного, а значит, здорового образа жизни.

Связь занятий физической культурой с укреплением здоровья известна с давних времён.

Ещё древние люди говорили:

В здоровом теле -

здоровый дух!



**Таким образом,
физическая культура,
являясь важной
составляющей общей
культуры общества,
служит мощным и
эффективным
средством физического
воспитания
всесторонне развитой
личности.**