



# 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:*

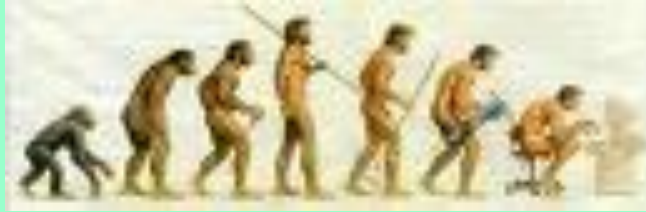
- ***Систему физического воспитания;***
- ***Специальные научные знания по анатомии, физиологии, психологии и другим отраслям;***
- ***Спортивные достижения;***
- ***Общественную и личную гигиену труда и отдыха;***
- ***Правильный режим труда и отдыха;***
- ***Закаливание и оздоровление.***

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

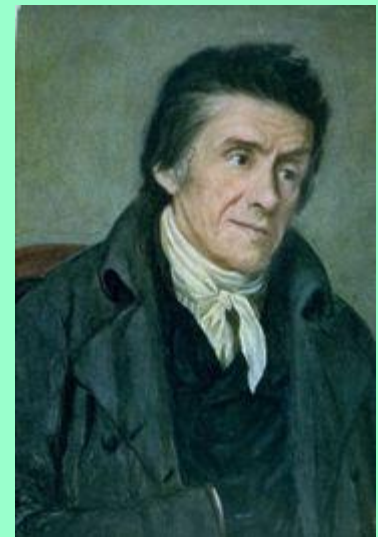
- *Бег, борьба, метания, занятия с тяжестями, игры – средства физического воспитания в первобытном обществе.*
- *Военно-физическая подготовка **феодалов** велась в специальных рыцарских школах.*
- *Среди **крестьян и ремесленников** были популярны кулачные бои, перетягивание каната, подвижные игры.*
- *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.**