

Физическая культура личности

Выполнил : Долинин
Александр Николаевич



□ Физкультурно-спортивные занятия составляют часть стиля жизни, способа осуществления человеком индивидуальной жизнедеятельности. Отношение человека к физической культуре (активная включенность в регулярные или эпизодические физкультурно-спортивные занятия, пассивно-зрительское поведение или безразличие) представляет собой форму поведения личности, а также характеризует качество жизни человека со стороны влияния физической культуры на его развитие и совершенствование.



Макрохарактеристики человека

Когда говорят о человеке, то имеют в виду четыре его макрохарактеристики: индивид, субъект, личность, индивидуальность.

□ **"Индивид"** (буквально "один из вида") - понятие, которое характеризует принадлежность конкретного человека к биологическому виду "Homo Sapiens" и, следовательно, выражает прежде всего его природную, биологическую сущность.

□ В понятии **"субъект"** (буквально "носитель субъективного") фиксируется деятельное, активное начало в человеке, его способность воздействовать на предметы и других людей, преобразовывать окружающий мир и самого себя.

□ **Индивидуальность** характеризует неповторимость, уникальность каждого человека, которая ярче всего проявляется в его творчестве, в продуктах творческого труда.

□ **Личность** - это человек активно познающий не только окружающий, но и свой внутренний мир; он имеет более или менее объективное представление о самом себе ("образ Я"), о своих достоинствах и недостатках, индивидуальных особенностях.



Понятие физической культуры личности



- Под **физической культурой личности** понимаются достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни. Осознание необходимости развития физической культуры личности определяет возможности человека по достижению цели собственного благополучия.
- Ведь **физическая культура** нужна каждому не только как **определенный уровень его подготовленности**, но и как **фактор надежности в выполнении ежедневно возникающих перед ним задач, готовности к конкуренции, обеспечению своего статуса в обществе.**
- Обеспечение физической готовности личности к предстоящей деятельности во многом определяет возможности человека к самовыражению своих творческих, интеллектуальных и других возможностей.

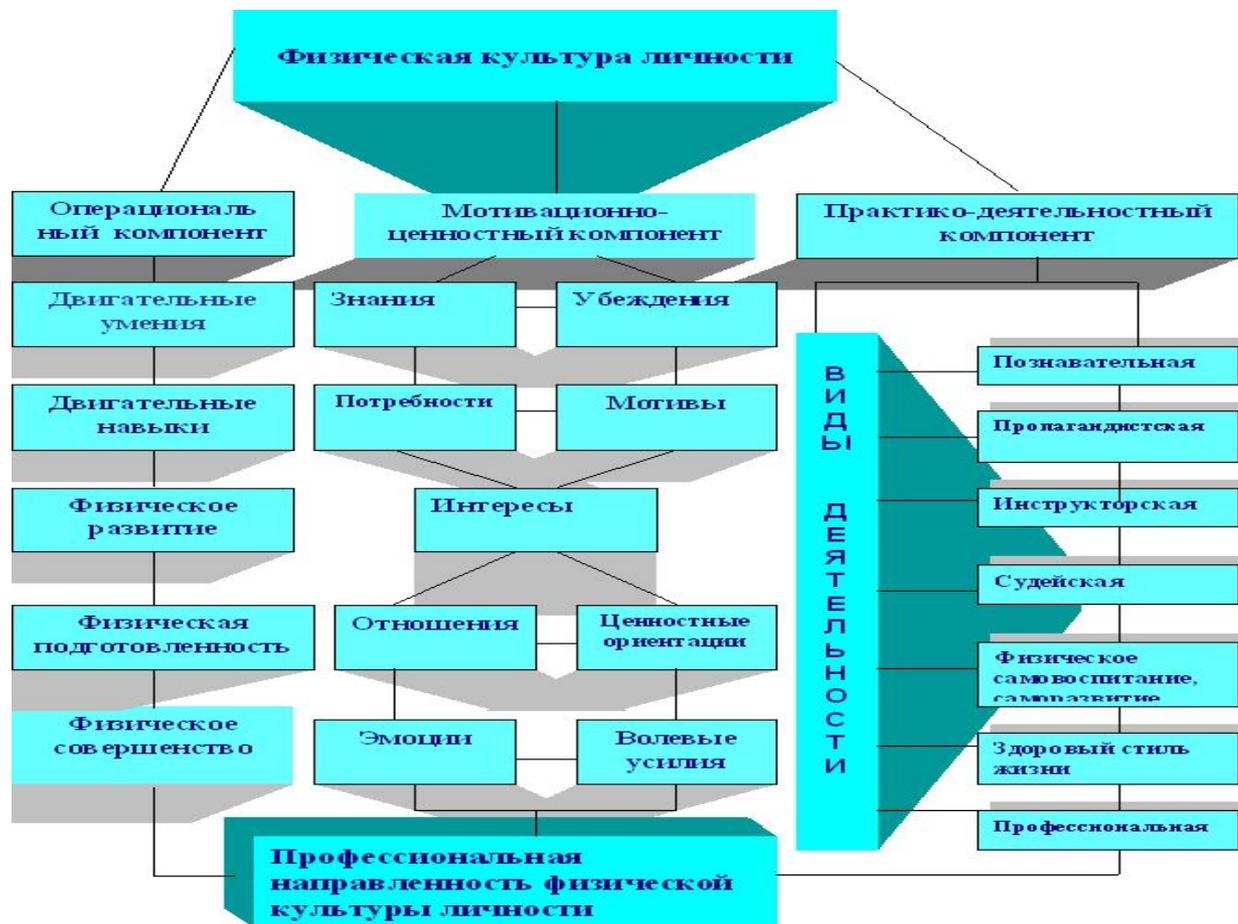
Показатели развития физической культуры личности

- уровень основных физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков, прежде всего в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах;
- приобретенные знания в области физической культуры;
- устойчивые интересы и мотивы личности к физическому совершенствованию;
- гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
- соблюдаемый режим физической активности.



Структура физической культуры личности

□ В данной структуре физическая культура личности является сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга.



Компоненты физической культуры



- физическое воспитание
- физическое развитие

- физическое совершенство
- физическая подготовка

- физкультурная деятельность
- спорт



Физическое воспитание – это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека.

Физическое развитие – это закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

Физическое совершенство – это высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека.

Физическая подготовка – это одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности.

Физкультурная деятельность – это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

Спорт – это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**



Интернет-ресурсы

- ✓ http://beauty-bodies.ru/sport/uchebnik_fizkultura_10klass/
- ✓ http://beauty-bodies.ru/sport/fizicheskay_kultur/732-2_4_osnovnie_ponyatiya_teorii_fizicheskoy_kulturi/

