

Роль физкультуры в жизни учащихся.



Подготовила: Волошина Анастасия 10В

Роль физкультуры в жизни учащихся

Физкультура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной



Что такое физическая культура?

Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физкультуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации и автоматизацией труда, способствующей гипокинезии здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство».

Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Основные показатели состояния физической культуры в обществе это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения



Физкультура в школе.

■ Основная цель

занятий : повысить уровень физического психического состояния учащихся до величин, гарантирующих им стабильное здоровье, а также приобщение обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.



Физкультура в школе.



- Известно, что выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам. А это значит, что занимаясь спортом на уроках физической культуры, ребенок повышает свою успеваемость на остальных школьных уроках. А также получает возможность отдохнуть от сидячего образа учебной жизни, что положительно сказывается на его здоровье и самочувствии в целом.
- Урок физкультуры позволяет проверить ребенка во всех направлениях, выявить его сильные и слабые стороны, причем слабые

устойчивой потребности людям,
потребности к **постоянному развитию,**

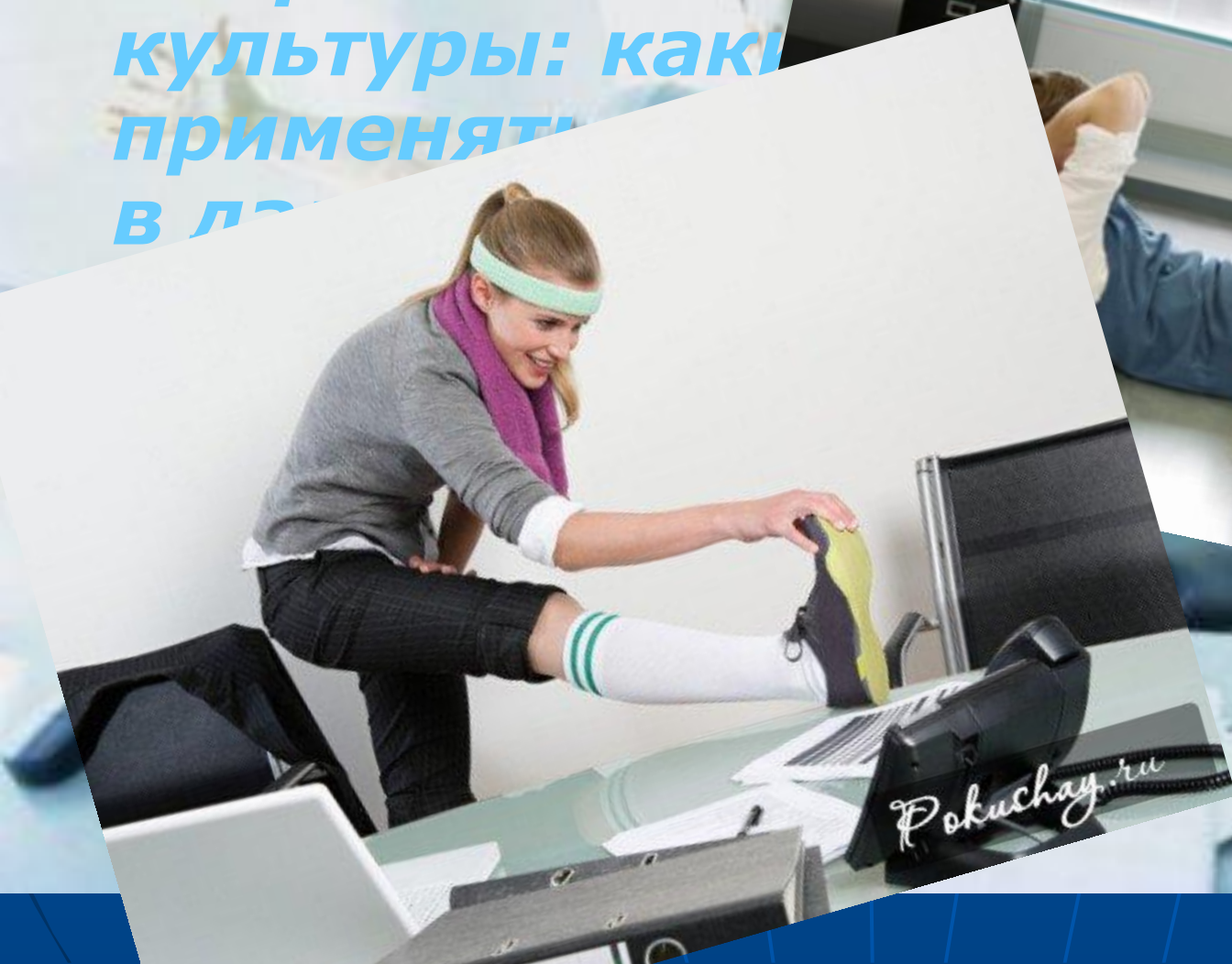


- Умственное воспитание формируется посредством самовоспитания и общения в коллективе, когда вырабатывается твердое соблюдение норм и правил поведения, самоконтроля, воспитания сознательной устойчивой потребности необходимости людям, потребности к **постоянному развитию, привития навыков трудолюбия, выработки личных морально-волевых качеств.** Эстетическое воспитание происходит в результате общения с прекрасным. Студент получает ясное представление о красоте человеческого тела, правильной осанке, об изяществе и легкости движений, обучаясь легко сочетать движения с музыкальным сопровождением, красиво двигаться и говорить.

Задачи

- **Важной задачей является укрепление и сохранение здоровья. На уроках физической культуры эту задачу решают исходя из следующего: физические упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм человека, двигательную активность;**

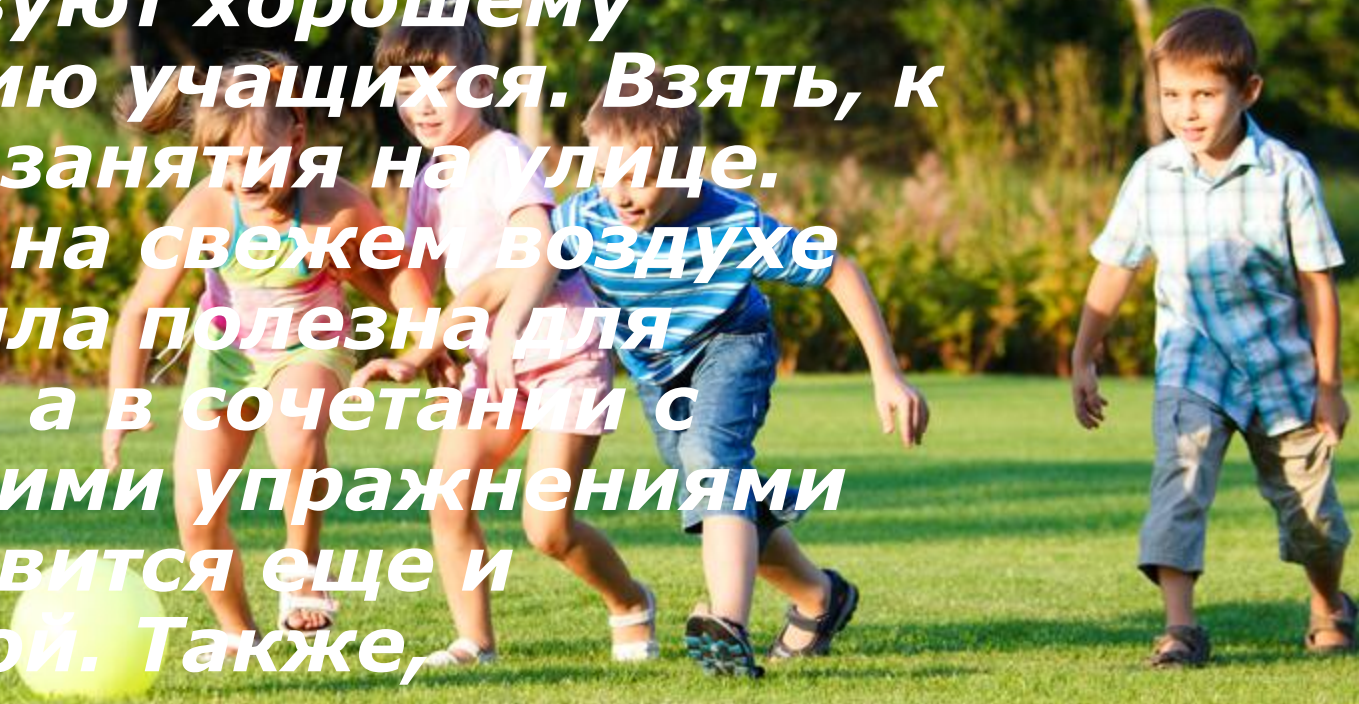
■ **Второй задачей служит профессиональная направленность культуры: как применять в деловых ситуациях**



Рокучай.ру



■ **Также уроки физкультуры способствуют хорошему настроению учащихся. Взять, к примеру, занятия на улице. Прогулка на свежем воздухе всегда была полезна для здоровья, а в сочетании с физическими упражнениями она становится еще и интересной. Также, утомляемость на улице намного меньше, чем в замкнутом помещении – спортивном зале, что гарантирует отдых учащимся.**



Подводя итоги:

- **Здоровье и физическая подготовленность детей** – важнейшие слагаемые здоровья физического потенциала нации. Именно в школьном возрасте нужно успеть воспитать мотивацию и потребность в занятиях физическими упражнениями, обеспечить физкультуру

