



# Физическая культура и спорт как социальные явления культуры

- Физическая культура -- органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

# Физическая культура личности человека

- ▣ Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие Свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

# физическое развитие

- ▣ Физическое развитие - это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

# физическое воспитание

- характеризует основу физической подготовленности людей -- приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях, система упражнений для рационального использования сил при перемещении в пространстве.



# Физическая подготовка и подготовленность

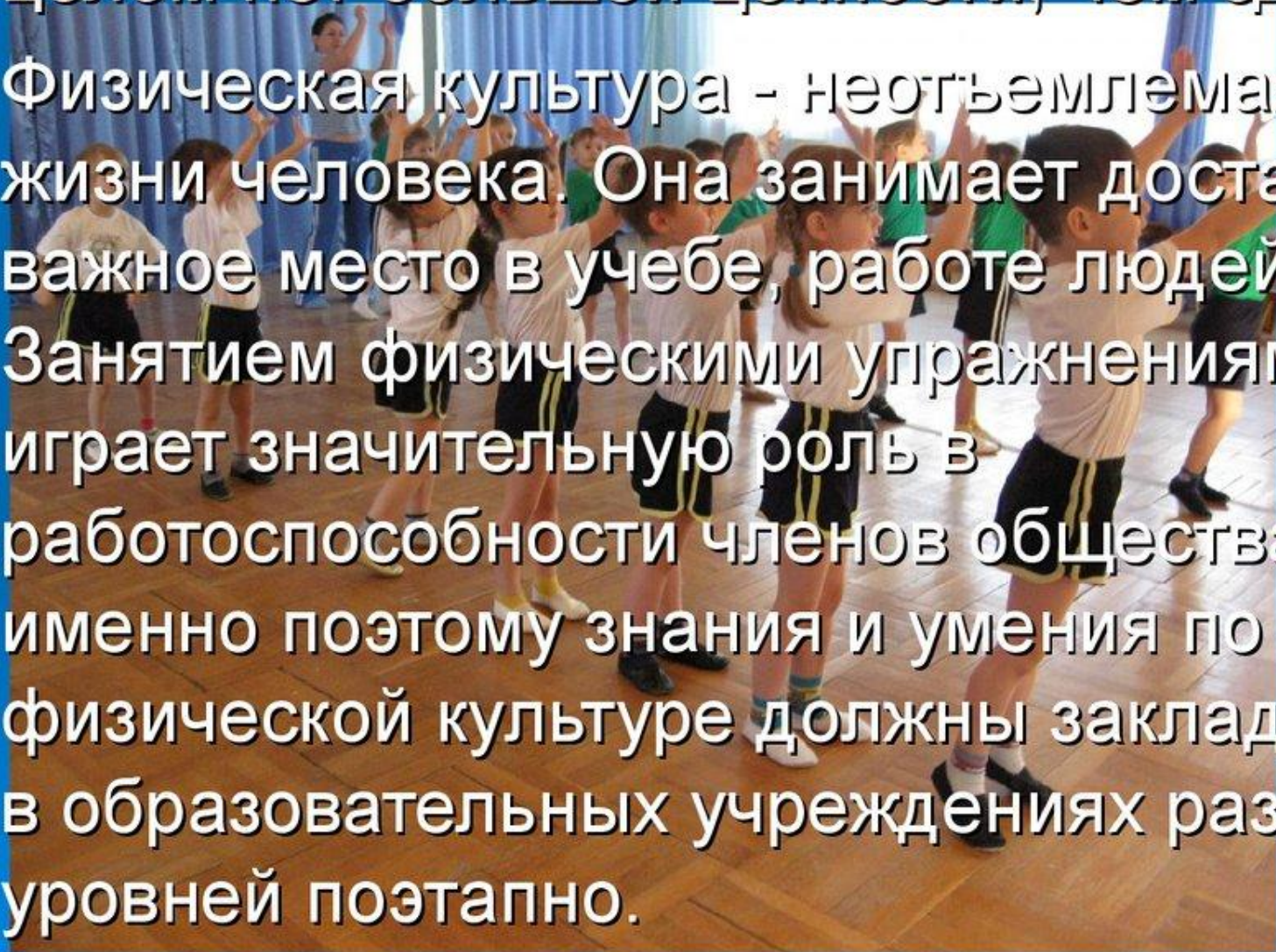
- ▣ физическая подготовленность -- это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.
- ▣ Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью.
- ▣ Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

# САМОВОСПИТАНИЕ

- ▣ *Самовоспитание* - целенаправленная активная деятельность человека по формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств.
- ▣ Жизнь убедительно доказала, что самовоспитание выступает **непременным условием совершенствования человеческой личности**

# Ценности физической культуры

- Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.
- Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.





# Влияние физкультуры на достижение жизненного успеха

- **Формирование воли.**  
Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнений не вызывает.
- **Целеустремлённость** – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.
- **Настойчивость и упорство** – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.
- **Решительность и смелость** – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

# Дисциплина <физическая культура> в системе среднего профессионального образования.

- Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению уровня ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.