

# **ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:**

**«Физическая культура как фактор физического  
развития индивида»**

Выполнил: студент 3 курса  
группы 1991  
Костюнин И. О.

Г. Нижнекамск  
2022 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Мощным средством социализации и формирования каждого человека, совершенствования его индивидуальных и профессиональных качеств является физическая культура. Она выступает важнейшим средством гармоничного всестороннего развития личности.

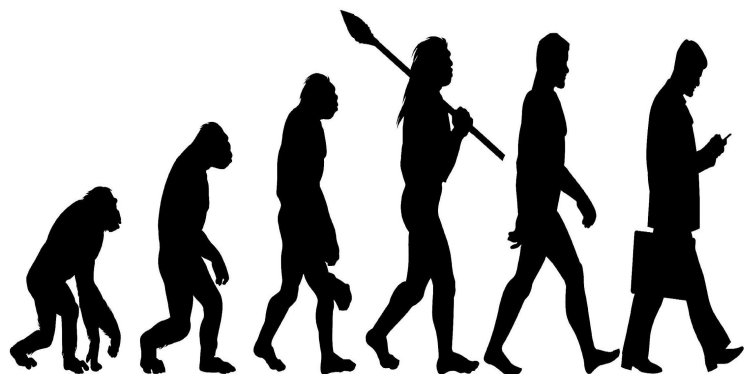
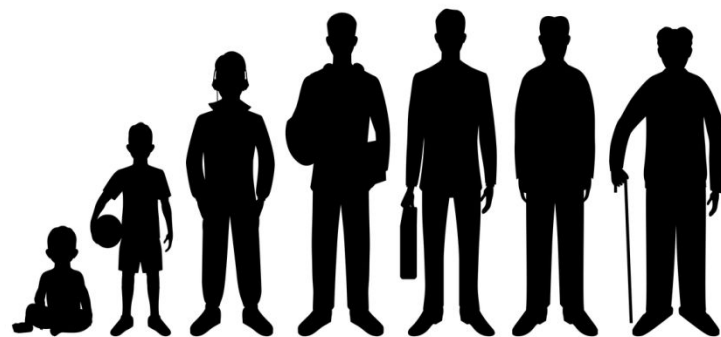
Однако люди по-разному относятся к физической культуре и спорту: некоторые полагают, что спорт играет огромную роль в их жизни, а другие считают его бесполезной тратой времени.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой общественное явление. Физическая культура является составной частью спорта, методом физического воспитания. Она пронизывает все уровни развития современного общества, оказывая влияние на основные сферы жизнедеятельности человека. Спорт оказывает особое влияние на образ жизни людей, их деловую жизнь, а также на личностные и общественные ценности каждого индивида.

Какова роль физической культуры и спорта в жизни человека? Так ли он важен в формировании личности? Что дают людям занятия спортом и физической культурой? Что такое физическая культура личности и как она взаимосвязана с общей культурой человека. Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдёте в данной презентации.

# РАЗЛИЧИЕ И ТОЖДЕСТВЕННОСТЬ ПОНЯТИЙ «ЧЕЛОВЕК», «ИНДИВИД» И «ЛИЧНОСТЬ»

**Человек** – это особое социально-биологическое существо, воплощающее собой высшую ступень в эволюции жизни и являющееся субъектом общественно-исторической деятельности и общения.



**Индивид** – это человеческое существо, которое несет в себе набор генетически заложенных качеств и индивидуальные характеристики, приобретенные им в обществе. Индивидом может быть и младенец, и взрослый, и даже дикарь или высокоразвитый человек.

**Личность** – это полноценный, состоявшийся человек со своей собственной сформированной годами системой ценностей, оригинальными привычками, особым образом поведения, манерой общения и другими индивидуальными особенностями.

Данная система понятий помогает упорядочить свойства человека и рассмотреть его с разных сторон. Важно запомнить, что человек рождается индивидом и остается им до самой смерти, а чтобы стать личностью – стоит немало потрудиться.

# СПОРТ КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ ПОТРЕБОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

**Спорт** – это своеобразная школа выработки характера, воли. Множество социальных ситуаций проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет личности нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать систему установок и определенных ценностей.

В настоящее время ни одна сфера человеческой деятельности не существует без спорта, поскольку физическая культура является общепризнанной материальной и духовной ценностью общества в целом.

Как массовое социальное движение спорт приобрел значение в качестве одного из факторов сближения людей в группы, клубы и союзы.

Каждый год все чаще говорится о спорте как о социальном феномене. Он является мостиком, позволяющим соединить биологическое и социальное развитие человека, а также является первым видом культуры, который формируется в человеке.

Таким образом, спорт объединяет людей, раскрывая потребность в полноценной физической подготовке.



# СПОРТ ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ РУБЕЖИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Спорт складывался исторически под влиянием практических потребностей человека в полноценной физической подготовке, которая постепенно, по мере развития систем образования, стала первостепенным фактором формирования двигательных умений и навыков.

Следует отметить значение накопленного в спорте опыта познания способностей человека. Спорт, осваивая новые рубежи, раскрывая границы человеческих возможностей, несет в себе одну из важнейших социальных и экономических ценностей.

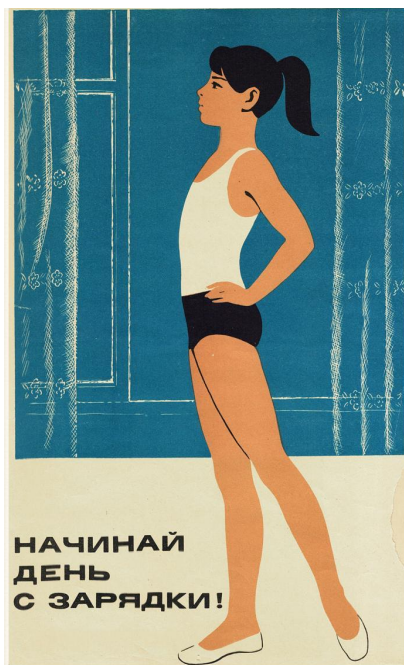
В настоящее время разворачивается борьба за право организации олимпийских игр, кубков мира и различных чемпионатов.

Таким образом, спорт не только открывает новые рубежи человеческих возможностей, но и несет в себе социальные и экономические ценности.



# ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОЛЖНО СТАТЬ ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКОЙ

Воспитание физического здоровья должно начинаться с самого детства и продолжаться всю жизнь. Именно поэтому приобщение ребят к спорту и физической культуре следует начинать с дошкольного возраста, в детском саду.



Так ежедневные занятия физкультурой должны стать полезной привычкой, как, например, умывание или чистка зубов. Необходимо стараться проводить время в движении.

Разумеется, большинство людей отнюдь не спортсмены. Однако необходимо заметить, что спорт позволяет легко справиться не только с физическими, но и с умственными и моральными нагрузками.

Таким образом, забота о своём здоровье должна стать полезной привычкой с раннего детства и остаться ею на всю жизнь. Помните, что физическая культура и спорт не только укрепляют здоровье человека, но и помогает всегда быть в тонусе.

## ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА 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.

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. Это и есть понятие о физической культуре личности.

Стоит отметить, чем больше средств физической культуры включены в образ жизни, тем более разносторонний характер носит физическая подготовленность человека. Высшей формой личной физической культуры считается самостоятельная физкультурная деятельность.

Она развивает самостоятельность, творчество и инициативу, формируя при этом индивидуальные черты характера и собственное мировоззрение.

# **ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СОБОЙ**

- 1 ИНТЕРЕС И МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**
- 2 ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**
- 3 СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**
- 4 ОВЛАДЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ И ПРИВЫЧКАМИ**
- 5 СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**
- 6 РАЗНОСТОРОННЯЯ БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**
- 7 ОБЪЁМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**
- 8 ВЛАДЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКИМИ УМЕНИЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Все компоненты физической культуры личности конкретны и тесно взаимосвязаны между собой. При целенаправленном использовании приносят пользу человеку. Их формирование способствует гармоническому физическому и психическому развитию занимающихся.

Таким образом, если ученик понимает и воспринимает главную цель физического воспитания – формирование физической культуры личности, то с помощью учителя физической культуры он без особого труда достигнет её.



# ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБЩЕЙ КУЛЬТУРОЙ ЧЕЛОВЕКА

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой человека. Это объясняется тем, что присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических задатков и психофизических процессов, что и эстетическая, нравственная и другие виды культуры человека.

Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие свойства личности – волевые, нравственные, эстетические и т. п.

В число волевых и нравственных качеств входят целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, дисциплинированность, коллективизм, способность преодолевать трудности и др. Наличие данных морально-волевых качеств и говорит о зрелости личности.

Таким образом, спорт и физическая культура является многогранным средством всестороннего развития личности. Помните, движение – это жизнь!



## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ**

Нехватка физической нагрузки порождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок.

Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию.

Благодаря занятиям физическим спортом сердечно-сосудистая система начинает работать активнее и лучше регулируется нервной системой. Физические упражнения благотворно влияют и на работу нервной системы, активизируя процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы.

Таким образом, регулярные занятия спортом положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность, красоту и здоровье на долгие годы, препятствуя возникновению и развитию различных заболеваний.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура личности – это сложное (интегрированное) динамическое, специфическое личностное состояние, отражающее воплощение в человеке совокупности материальных и духовных ценностей, связанных с физической культурой, формирование системы двигательных и личностных потребностей и способностей, предусмотренных во всей совокупности процессов качества жизни и социализации.

Таким образом, речь идет о формировании широкого спектра личностных и двигательных качеств, способностей и потребностей, формирующих не только физическое, но и социальное «лицо» индивида как субъекта общей культуры общества.

Ценности физической культуры в образовательном процессе следует рассматривать как совокупность ценностей объективных форм и субъективных форм физической культуры.

Ценностное отношение человека к физической культуре является интеграцией более частных отношений: Отношение человека к различным формам и средствам физической культуры и включает в себя аксиологическую, интеллектуальную, эмоциональную и деятельностную составляющие.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 4, с. 2-7.
2. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10-15.
3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
4. Виленский, М. Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М. Я. Виленский, В. П. Русанов // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 6. - с. 44-46.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2004.
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Академия, 2000.
8. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. - 2-е изд. - М.: Б.и., 2001.
9. Бальсевич, В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1. - с. 10-16.