

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В.ПЛЕХАНОВА»
МОСКОВСКИЙ ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, РАЗЛИЧИЯ И СХОДСТВА

Выполнил: Абдуллаев Б.М

Группа: ИСиП-7-22

Г. МОСКВА, 2022

Что такое физкультура и спорт?



Физическая культура - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Она включает систему физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений; охватывает область общественной и личной гигиены, правильного режима труда и отдыха.

Под термином спорт подразумевается соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт, как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.



Что общего у физкультуры и спорта?



Схожие черты:

✓ **физические нагрузки**

✓ **правильное питание**

✓ **образ жизни**

✓ **регулирование режима дня**

Главные отличия физкультуры и спорта:



1 Главные цели. Спортом занимаются, чтобы достичь побед над соперником или командой, признания или получения каких-либо регалий. Физкультурой – для укрепления здоровья, хорошего настроения и поддержания своего здоровья.

2 Степень заинтересованности. Спортом занимаются методично, постоянно и по определенной программе. Физкультурой занимаются в удовольствие, по необходимости и возможности свободного времени.

3 Нагрузки, в спорте достигают предельных возможностей человека. Физическая культура предполагает общее развитие физических навыков, различие полученных навыков. Спорт полагает всегда проведение соревнований, а физкультура – нет.

4 Организация. Для определённого вида спорта разработаны правила, для занятий физкультурой не существует особых требований.

Какое место занимает физкультура и спорт в жизни человека?



У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленных жизненных целей.

Физическая культура и спорт оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ РЕСУРСЫ



1. https://revolution.allbest.ru/sport/00510851_0.html
2. <https://art-assorty.ru/36992-fizkultura-ili-sport.html>
3. <https://zdorovecheloveka.com/novosti/chem-otlichaetsya-fizkultura-ot-sporta-otlichie-mezhdu-sportom-i-fizkulturoy>
4. <https://school-science.ru/7/23/39324>