



Физическая культура личности

и

ее взаимосвязь с

общей культурой общества

Физическая культура -

**это составная часть
общечеловеческой культуры,
представляющая собой
совокупность духовных и
материальных ценностей,
создаваемых и используемых
обществом для физического
развития, укрепления его
здоровья и совершенствования
двигательной активности.**

Физическая культура включает в себя:

- **Систему физического воспитания;**
- **Специальные научные знания по анатомии, физиологии, психологии и другим отраслям;**
- **Спортивные достижения;**
- **Общественную и личную гигиену труда и отдыха;**
- **Правильный режим труда и отдыха;**
- **Закаливание и оздоровление.**

Физическая культура
связана с преобразованием
физических (телесных) свойств.

***Процесс преобразования
физических свойств человека
характеризуется тем, что с
помощью специально
подобранных упражнений и
соответствующих методов
воздействия на человеческий
организм можно:***

- **Направленно развивать формы и увеличивать рельефность мускулатуры тела;**
- **Повышать объёмы сердца, дыхания, изменять интенсивность обменных процессов, повышать энергетические возможности организма;**
- **Осваивать сложные двигательные действия и эффективно управлять движениями;**
- **Улучшать защитные функции организма и повышать его работоспособность, укреплять здоровье и повышать долголетие;**
- **Развивать физические качества и осваивать разные виды спорта.**

Зарождение физической культуры



Первобытное общество



Древнеримская империя

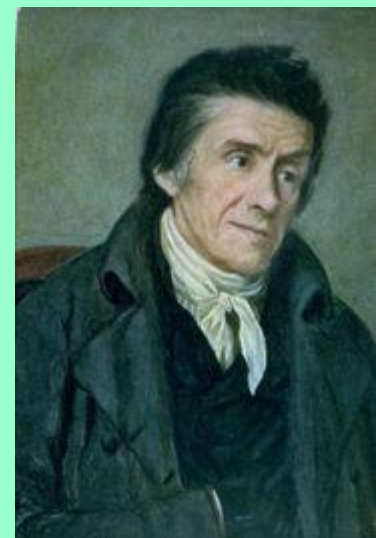
На каждом историческом
этапе физическая культура
имела свои черты

- Бег, борьба, метания, занятия с тяжестями, игры – средства физического воспитания в **первобытном обществе**.
- Военно-физическая подготовка **феодалов** велась в специальных рыцарских школах.
- Среди **крестьян и ремесленников** были популярны кулачные бои, перетягивание каната, подвижные игры.
- В конце **19 века** предпочтение отдавалось верховой езде, фехтованию, плаванию.
- С началом проведения Олимпийских игр как составляющая физической культуры появилось понятие «спорт высших достижений».



Реформаторы системы образования

Передовые представители буржуазной интеллигенции Я.А.Коменский (1592-1670), Ж.-Ж. Руссо (1712-1778), И.Г.Песталоцци (1746-1827) выдвигали в своё время проекты реформ системы образования, в которых подчеркивалась мысль о необходимости физического и духовного воспитания с начальных ступеней образования.

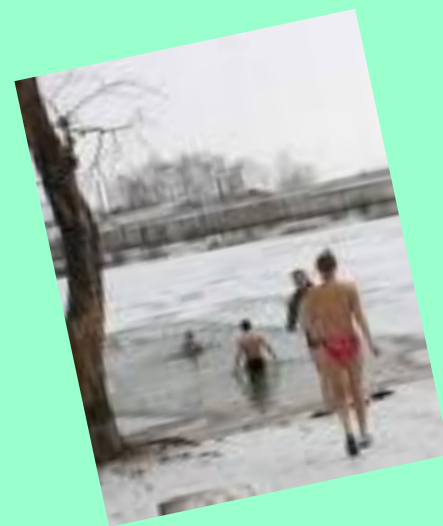


**Важнейшее значение в обществе
приобретает физическая
культура как средство укрепления
здоровья, физического воспитания
подрастающего поколения,
организации культурного, а
значит, здорового образа жизни.**

**Связь занятий
физической культурой
с укреплением здоровья
известна с давних времён.**

Ещё древние люди говорили:

В здоровом теле -
здоровый дух!



**Таким образом,
физическая культура,
являясь важной
составляющей общей
культуры общества,
служит мощным и
эффективным
средством физического
воспитания
всесторонне развитой
личности.**