

Физическая культура и
спорт как социальные
явления общества.

Современное состояние
физической культуры и
спорта

- Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область и одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

- Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. К вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности

- Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Исторически сложился как особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определённых видах физических упражнений

Компоненты физической культуры

- Физическое воспитание – это планомерная деятельность, направленная на решение гигиенических, образовательных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений

- Спорт – специфическая форма физической культуры, деятельность которой состоит в достижении, выявлении и сравнении предельных физических и психологических возможностей человека в процессе выполнения разнообразных упражнений

- Физическая рекреация – осуществление активного отдыха с помощью физических упражнений.

- Физическая реабилитация – деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций средствами физической культуры.

- **Фоновые виды физической культуры.** К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру

