

# *Сущность и ценность физической культуры*



Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть жизни каждого человека. Они занимают важное место как в работе, так и в отдыхе людей. Занятия спортом играют значительную роль в работоспособности членов общества.

Влияние спорта на жизнь людей многогранно. Важнейшей ролью спорта является то, что он выступает как главное средство физического воспитания людей.



физическая культура и спорт выполняют важную функцию по воспитанию нового человека, в котором сочетаются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. Занятия физической культурой и спортом способствуют оздоровлению организма человека, повышают его социальную активность.



физической культурой  
люди, не только  
продляют себе жизнь,  
решают проблемы  
различных заболеваний,  
снимают проблему  
стресса, а также  
снимают напряжение,  
которое формируется  
постепенно у всех в  
процессе трудовой или  
образовательной  
деятельности.



Занимаясь спортом и физической культурой люди не только продляют себе жизнь, но и решают проблемы различных заболеваний, снимают стресс, а также снимают напряжение, которое формируется постепенно у всех в процессе трудовой или образовательной деятельности.



Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности.



Физкультурно-спортивная  
активность человека  
является средством  
развития физической  
культуры личности,  
условием ее формирования  
и мерой уровня ее  
развития.



Чем большее место занимает физическая активность в образе жизни, трудовой деятельности и свободного времени человека, тем более разносторонней будет его физическая подготовленность.

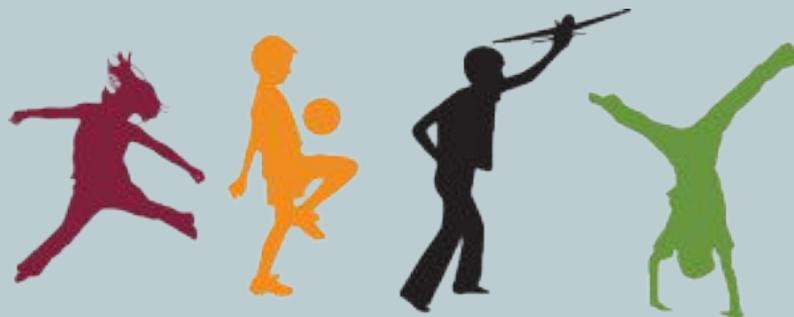


В наши дни необходимо пересмотреть отношение к неосознанным мотивам, побуждающим человека к занятиям физическими упражнениями. Механизм реализации таких потребностей может быть объяснен очищающей силой двигательной активности, вызывающей явление катарсиса и обеспечивающей в силу этого психотерапевтический эффект освобождения человека от различных комплексов и чрезмерного нервного напряжения. В этом случае физическая активность выступает как необходимое условие нормальной жизнедеятельности.





Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с выполнением физических упражнений.



*Деятельностный* аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только той, которая осуществляется по законам физического воспитания, то есть по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д.



зависящие от поставленных задач - восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, так как она имеет цель не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна.



Ценности физической культуры в образовательном процессе необходимо рассматривать как совокупность ценностей объективных форм и субъективных форм физической культуры. Ценностное отношение личности к физической культуре является интеграцией более частных отношений: отношений личности к различным формам и средствам физической культуры и включает аксиологический, интеллектуальный, эмоциональный и деятельностный компоненты.





**Спасибо за  
внимание!**

