

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/277643>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

1. Введение 3

2. Физическая культура как часть общей культуры человека 4

2.1 Значение физической культуры и спорта в жизни человека 4

2.2 Составные части физической культуры 7

2.3 Физическая культура как составная часть общей культуры человека 12

2.4 Преимущества занятий спортом и физической культурой 15

2.5 Здоровый образ жизни и физическая культура 18

Заключение 21

Список литературы 22

жизни, развития, освоения и управления во благо человека заложенными в него природой психическими и физическими способностями, но, что не менее важно, и опыт закалки и утверждения нравственных и моральных начал человека.

Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Именно поэтому физическую культуру можно рассматривать как компонент целостного развития личности. Она является составной и неотъемлемой частью образовательного процесса и профессиональной подготовки людей, значимость которых проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Таким образом, мы видим, что физическая культура является мощным средством становления личности [1].

Как видно, в физической культуре, в противовес ее дословному смыслу, свое отражение находят достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в существенной мере нравственных и психических качеств. Уровень развития данных качеств, а также личные знания, навыки и умения по их совершенствованию представляют собой личностные ценности физической культуры и непосредственно определяют физическую культуру личности в качестве одной из сфер общей культуры человека [5].

Физическая культура, выступая важной составляющей элементом общей культуры общества, служит также эффективным и сильным средством физического воспитания развитой всесторонне личности. Она также представляется одной из сторон общей культуры человека, его здорового образа жизни, в большинстве своем определяет поведение человека на производстве, в учебной деятельности, в быту, в общении, способствует решению воспитательных, социально-экономических и оздоровительных задач.

Все это очевидно указывает на то, что физическая культура представляет собой естественную часть культуры общества. В настоящее время в силу своей специфики физическая культура в качестве важного социального феномена пронизывает все уровни общества без исключения, оказывая широкое воздействие на базовые сферы жизнедеятельности социума.

2.4 Преимущества занятий спортом и физической культурой

В зависимости от возраста и текущего вида деятельности, занятие спортом может влиять по-разному. Но, так или иначе, это влияние будет нести за собой исключительно положительный характер. Например, если профессия человека включает в себя неподвижную работу, из-за которой начинается накапливаться лишний вес, то спорт и ЗОЖ отлично помогут избавиться ему от подобной проблемы. Если же род деятельности связан с физической работой, то спортивная нагрузка позволит увеличить силовые качества, выносливость и многое другое. Если же рассматривать основные достоинства спортивной жизни в общих чертах, то можно выделить её следующие преимущества:

1. Регулярное занятие спортом укрепляет здоровье и иммунную систему людей, защищая их от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний. Именно к такому выводу пришли американские

учёные-исследователи после проведения небольшого эксперимента, в результате которого выяснилось, что даже крайне незначительное увлечение человеком физической деятельностью благоприятно сказывается на функциональности его организма [4].

2. Спорт является идеальным средством для развития силы воли. Как правило, любая спортивная дисциплина включает в себя достижение определённого результата, путь к которому прокладывается через различные преграды в виде сомнений, лени и боли. Следовательно, когда человек регулярно занимается спортом, то он одновременно тренирует и свои волевые качества.

3. Занятие спортом позволяет человеку удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами. Довольно часто люди занимаются физической культурой в специально-отведённых для подобной деятельности местах (стадионы, спортивные площадки и залы) совместно с остальными спортсменами, с которыми в итоге находят общие интересы и продолжают общение уже в повседневной жизни.

4. Физические упражнения являются наилучшим методом борьбы с лишним весом. Никакие диеты и, что намного хуже, препараты не способны произвести такой же эффект в процессе похудения, как спортивные нагрузки. К тому же, если человек с детства активно занимается спортивной деятельностью, то такое заболевание как «ожирение» его точно никогда не

Список литературы

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» / Н. П. Абаскалова: автореф. докт. дис., Барнаул, 2013. - 248 с.
2. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2014- 163 с.
3. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. К.: Здоровье, 2015. - 224с.
4. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева //Теория и практика физической культуры, 2012, № 4, - с.2 – 7
5. Быховская, И. М., Лубышева, Л. И., Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / И. М. Быховская, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 5. - с. 11- 15.
6. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры / Д. Н. Давиденко// учебное пособие. Изд-во: СПбГУ, 2015. - 208 с.
7. Полиевский, С. А. Стимуляция двигательной активности. / С. А. Полиевский- М.: Здоровье, 2013. - 216 с.
8. Соловьев, М. Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. / М. Г. Соловьев. - Ставрополь, СГУ, 2012. - 111 с.
9. Трещева, О. Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов / О. Л. Трещева //Здоровье и образование: - СПб. - 2015. - С. 176 - 187.
10. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов// уч. пос.: Академия, 2014. - 480 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/277643>