Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя школа № 36»

Название работы: **МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**В МОЕЙ ЖИЗНИ (ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ)**

Секция: Физическая культура

Автор:

ученица 10 А класса,

МБОУ «СШ № 36»

ТУТАНИНА

Екатерина Михайловна

Руководитель:

П.А. Беднов,

учитель высшей

квалификационной

категории,

МБОУ «СШ № 36»

Дзержинск - 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение ………………………………………………………………………3

Влияние спорта на развитие личности ……………………………………...4

Место и перспективы физической культуры и спорта в моей жизни …….5

Заключение ……………………………………………………………………6

Литература …………………………………………………………………….7

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни современного человека. В свободной универсальной энциклопедии «Википедия» термину «физическая культура» дается следующая характеристика: «…это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)».

### Понятие «спорт» у нас больше ассоциируются с соревновательной деятельностью, со зрелищными выступлениями и систематической подготовкой к ним. Та же универсальная энциклопедия «Википедия» характеризует «спорт», как составную часть физической культуры. «Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека». Приведенная характеристика больше подходит к спорту высших достижений, существует и понятие «массовый спорт» в данной энциклопедии он определяется, как «…возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие».

При исследовании других источников, авторы (2,3,4) указывают, что «[Спорт](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в традиционном его выражении «физкультура и спорт» вынесен не только за рамки физкультуры в узком понимании этого термина, но и за рамки физической культуры в широком смысле. Это связано с тем, что он включает в себя также непосредственно не связанные с культурой физической виды деятельности (например, шахматы, шашки, бридж, бильярд, стрельбу, ряд технических видов спорта и т. д.), подходящие под первоначальное значение английского слова «sport» как игры, забавы, развлечения. В широком смысле современное понятие «физической культуры» включает в себя только виды спорта, основанные на выполнении определенных физических упражнений и высокой двигательной активности».

В исследовании авторов (1), занимающихся спортивной физиологией, указывается, что «…неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Такому выделению двух различных количественных и качественных уровней проявления возможностей и стремлений человека в занятиях массовой физкультурой и спортом и соответствуют известные у нас названия «физкультурник» и «спортсмен».

При работе над темой был определен аппарат исследования.

*Объект исследования:* физическая культура в личной жизни человека.

*Предмет исследования:* процесс физического совершенствования и гармоничного развития личности.

*Цель* – выявление и теоретическое обоснование места физической культуры и спорта в личной жизни.

*Задачи:*

1. Охарактеризовать понятия «физическая культура и спорт»;
2. Проанализировать личное отношение к занятиям спортом;
3. Определить место и перспективы физической культуры и спорта в личной жизни.

Методы исследования, применяемые при написании работы:

- метод теоретического анализа: анализ и обобщение литературных;

- диагностические методы: опрос, беседа, самооценка.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

В нашем современном мире, где применение компьютеров и роботов является частью жизни человека, как в бытовой так и производственной сфере, возникает противоречие между социальным и биологическим аспектами сущности человека. Если чуть более ста лет назад, более 90 % всех материальных ценностей создавались человеком за счет физической, мускульной силы, то в настоящее время основная часть производства осуществляется за счет роботонизации. При этом хотелось бы обратить внимание и на благоустроенность быта, развитие транспорта, освобождающего человека от значительных физических нагрузок и двигательной деятельности. Однако комфортность жизни, ограничившая двигательную активность человека, принесли огромное умственное, нервное и психическое напряжение, и, как следствие малоподвижный образ жизни. В медицинской практике данное явление определено как «гиподинамия» (1). Последствием этого заболевания являются многие хронические заболевания. Ведь для каждого живого организма главной функцией является движение. Ещё древние греки говорили: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Занятия физической культурой и спортом оказывают благотворное влияние на формирование личности. Систематичность занятий формирует целеустремленность, смелость, решительность, придают характеру большую действенную силу, повышают моральный и нравственный потенциал личности. Известно, что воспитывающее влияние на человека оказывает вся система жизнедеятельности личности, все её проявления. Нравственное сознание и другие формы общественного сознания (философия, наука, литература, культура, искусство, политика) формируются из общественного бытия. А ячейкой его является семья.

В моей семье все занимались и сейчас продолжают заниматься спортом. Мой папа в свои школьные годы увлекался баскетболом, а мама когда училась в школе, ходила на секцию волейбола. Когда появилась я, то увлекаться спортом начала вся семья. Все вместе мы ездили на лыжах, я каталась на горке - это был мой «маленький спорт». Потом всей семьей мы стали кататься на коньках. Чем старше я становилась, тем больше я осваивала видов спорта. Родители старались привить мне интерес к спортивным занятиям, передавая свои знания и опыт. Очень часто мы вместе с папой играли в теннис, и я никак не могла его победить, но теперь мне с легкостью удается его выигрывать. Круглый год всей семьей мы ездим в физкультурно-оздоровительный комплекс, катаемся на коньках и плаваем в бассейне. Занимаясь с детства спортом, я увлеклась баскетболом. Этот вид спорта мне очень нравится, т.к. он развивает ловкость, внимательность, умение играть в команде, точность и выносливость, ведь приходится быстро бегать. Вся команда у нас очень дружная и играем слаженно, поэтому у нас много побед. Благодаря спорту мы становимся сильными, ловкими и здоровыми.

МЕСТО И ПЕРЕСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЕЙ ЖИЗНИ

Меня часто спрашивают: «Так ли уж важно заниматься спортом для хорошего самочувствия?» И я всегда отвечаю положительно, поскольку, как сама считаю, занятия спортом отлично действуют как на общее состояние человека, так и улучшает настроение.

Современная жизнь для большинства людей связана с сидячим образом жизни, а потому для хорошего самочувствия и поддержания себя в форме, я по возможности в течение дня делаю физкультурную паузу, например, когда дома выполняю домашние задания за компьютером. Продолжительное статическое напряжение в воротниковой области позвоночного столба не позволяет в достаточном количестве циркулировать крови и насыщать головной мозг и органы зрения питательными веществами и кислородом. Это явление приводит к быстрому утомлению, снижению внимания и обучаемости. Выполняя простые физические упражнения: потягивание, круговые движения плечами, повороты и наклоны туловища в исходном положении руки за головой, позволяют снять чрезмерное мышечное напряжение и уменьшить застойные явления.

Оптимальным вариантом для поддержания хорошего самочувствия является утренняя зарядка. Она позволяет ускорить процесс пробуждения организма, перехода его от сна к состоянию бодрствования. Ежедневно по утрам я стараюсь выполнять небольшую утреннюю зарядку. Комплекс утренней гимнастики включает простые упражнения, которые выполняются еще лежа в постели (потягивания в исходных положениях на груди и на спине). А так же в положении стоя круговые движения во всех суставах рук и ног. Общая продолжительность выполнения зарядки не более 10 – 15 минут, но какой она дает заряд бодрости на весь день.

Свое будущее я так же хочу связать со спортом. Этот образ жизни мне более близок. Мое будущее будет таким же насыщенным, как и настоящее. Победы, соревнования, игры, но и это еще не предел. Со спортом будет связана моя профессия. От того чего я добьюсь в спорте, зависит, то куда я буду поступать. Мне есть к чему стремиться. Ещё все впереди. Моё будущее зависит от меня и от моего желания продолжать заниматься спортом. За плечами уже много побед и поражений, а впереди много новых целей и задач, которые мне необходимы для достижения желаемых результатов. Я буду идти до конца, пока не достигну своих целей. Я выполню все, что требуется для моей самореализации и успехов в спорте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия физической культурой и спортом представляют собой классическую форму приспособления человека к постоянно меняющимся условиям жизни. Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе физического развития, в результате положительного переноса навыков могут использоваться в различных видах трудовой деятельности. Значение развития физических способностей велико. Ведь ещё в младенческом возрасте при диагностике правильного и здорового развития малыша проверяют его физические способности. Это яркий пример взаимосвязи развития физических и умственных способностей. Ещё в 18 веке знаменитый французский медик Тиссо сказал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства в мире не в состоянии заменить действие движения».

Большое воздействие оказывают занятия физической культурой и спортом на формирование личности, определяют перестройку взглядов, нравственных убеждений, формируют характер, привычки, вкусы другие стороны личности, определяющие нравственное сознание человека. Моя жизнь без занятий спорта не возможна. Если бы меня спросили «Можешь ли ты жить без спорта?» Я бы ответила, что не могу. Спорт - это моя жизнь и важная составляющая часть моей жизни, которая позволяет жить полноценно. Я не понимаю тех людей, которые не занимаются спортом. Спорт - это же движение, активность и энергия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная физиология. /Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 1986.

2. Физическая культура. /Под ред. Б.И. Загорского. М.: Высш. шк., 2000.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2013