Реферат

По теме:

**Значение физической культуры и спорта в жизни человека**

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств

Можно безошибочно сказать, что в настоящее время стремление к образованию проявляется весьма напряженно, как не проявлялось еще ни в какие времена, и с каждым годом напряжение это возрастает. Сама жизнь неизбежным, роковым образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить, чтобы приспособиться к этой сутолоке, идущей вокруг, нужны определенные умения в овладении самостоятельным образом обширным кругом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья - основы для достижения результата в любом виде деятельности.

Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности. Физкультурное образование как ее составная часть в этом смысле не исключение. В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

Настало время осмысления такого понятия, как физическая культура, личности, разработки "техники" ее реального воплощения в жизнь и решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.