Реферат по дисциплине:

«Физическая культура»

на тему:

«Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств»

Содержание

[Введение 3](#_Toc467070382)

[1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). 4](#_Toc467070383)

[2. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств 8](#_Toc467070384)

[Заключение 12](#_Toc467070385)

[Список использованной литературы 13](#_Toc467070386)

# Введение

Роль физической культуры заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Нарастающее ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности.

Давно известен факт: физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания личности. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи необходимо иметь способность преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Физическая культура имеет все средства для воспитания у студентов таких способностей, а значит, есть необходимость обратить на эту дисциплину должное внимание.

Для духовно-нравственного возрождения российского общества необходимо образованное, физически развитое, нравственно чистое, духовно богатое поколение.

Физическая культура формирует личностные качества студентов: трудолюбие, стремление добиваться своих целей, быть активным в общественной жизни, не отставать и даже вести за собой других; учит ответственности и самоконтролю. Кроме того, физическая культура способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что непосредственно подчеркивает значимость данного предмета и говорит о его месте в системе образования.

# 1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).

Рассмотрим, какую роль сыграла физическая культура в моей жизни. Физической культурой я стала заниматься, начиная с дошкольного возраста. Регулярно в детском саду проводились физкультурные занятия, зарядка, организовывались подвижные игры. Во дворе мы тоже играли в подвижные игры. Однако, я заметила, что мне не нравятся игры с мячом, то есть такие игры, которые требовали ловкости, быстроты реакции. Я не любила игры, связанные с быстрым бегом. Наверное, это можно объяснить тем, что мне не очень хорошо давались такие игры. И я старались играть в игры менее подвижные.

Когда я пошла в школу, то вначале полюбила уроки физкультуры. В начальной школе перед нами не ставили высоких результатов, мы играли в веселые старты или в «кошки-мышки». Но, когда я перешла в основную школу, на уроках физкультуры мы начали играть в баскетбол, волейбол. Мне это не очень нравилось. Потому что я не любила игры с мячом из-за того, что плохо ловила мяч. Однажды баскетбольный мяч ударил меня прямо по голове. Было очень больно. Потом мы перепрыгивали через козла. Мне это давалось легко, однако, я все время боялась, что упаду. Одна девочка у нас на уроке физкультуры сломала руку в прыжках через козла.

Но мне очень нравилась гимнастика. На гимнастике можно было ходить по бревну, выполнять стойку на лопатках или делать уточку. Это у меня очень хорошо получалось.

Еще я ходила в спортивные секции: легкая атлетика, танцы, плавание. На танцах мне не повезло. Я уже длительное время занималась танцами, но в финальный танец брали других девочек. Мне это было немного обидно. А когда моя подруга прямо спросила преподавателя, почему меня не ставят в показательный танец, то он прямо ответил: «Пусть сначала похудеет». Меня это очень огорчило и я бросила танцы.

В старших классах на уроках физкультуры было тяжело. Приходилось бегать по два километра, прыгать в высоту, длину. Мне никак не давались эти нормативы. Ночью у меня болели ноги. Я не понимала, зачем такие повышенные нагрузки для моего организма?

Итак, в прошлом, я не очень любила уроки физкультуры. Но все изменилось в настоящем времени. После того, как я отрыла для себя йогу, я поняла, что это то, что нужно. Оказывается, что с помощью статичных упражнения можно стать очень сильным и выносливым. Сначала я занималась по книге. Потом пошла в фитнес клуб и уже занималась с тренером. Я так полюбила йогу и уже достигла в ней многих успехов. Что теперь каждое утро я начинаю с зарядки. Я выполняю свои любимые упражнения на растяжение всех мышц после сна. Потом обязательно делаю стойку на голове, выполняю уточку и другие асаны. После йоги я не чувствую усталости, как после занятий физкультурой в школе. Наоборот, я чувствую прилив сил и бодрость. Примерно через год после занятия йогой мне уже захотелось пробежаться. И я стала заниматься бегом. Я поняла, что на уроках физкультуры я дышала не правильно, поэтому так тяжело мне было бегать. А после такого бега я еще и заболевала. А теперь я бегаю каждое утро. У меня выпрямилась спина, я стала сильнее и выносливее.

Иногда я занимаюсь на улице. Занятия на свежем воздухе - это прекрасно, но когда на улице идет дождь можно заниматься спортом в помещении - футбол, волейбол, крытый бассейн, фитнес, степ-аэробика. Занятия в тренажерном зале - отличный вариант в любую погоду.

Теперь я понимаю, что физическая культура дает нам здоровье. Но каждый должен подобрать то любимое занятие, которое пойдет ему на пользу. Нужно уметь чувствовать свой организм.

Так что в настоящем у меня самое положительное отношение к физической культуре.

В будущем я планирую не прекращать занятия физической культурой. Самое главное, сохранять свое здоровье до глубокой старости. И в этом нам помогут физические упражнения и спорт. Я предполагаю, что в будущем я буду осваивать новые направления фитнеса, такие как пилатес, велнес, цигун, славянская оздоровительная гимнастика и другие. Мне это кажется интересным и достойным для увлечения.

Цель фитнеса – быть в хорошей форме всегда. Методика заключается в правильном сочетании физических нагрузок и специально подобранной диеты. Различия с занятиями физическими упражнениями не вижу, так как грамотный тренер не только может подобрать верную нагрузку с учётом особенностей и физических возможностей клиента, но и составить для него диету.

Пилатес представляет систему физических упражнений, воздействующая на все системы организма человека. Автор Джозеф Пилатес. При подробном рассмотрении увидел в системе Пилатеса обычную систему лечебной физической культуры советских времен.

Велнесс представляет собой философию благополучия во всех сферах деятельности человека: духовной, социальной, физической. Основные принципы велнесса включают в себя:

- движение, физическая активность;

- умственная активность;

- красота и уход за телом;

- сбалансированное питание.

Веллнесс наиболее отличается от обычной системы занятиями физическими упражнениями. Он сильно напоминает мне коммунистическое воспитание всесторонне развитой личности, но с индивидуально-капиталистической переработкой.

Для себя я выбрала йогу. Мне кажется, каждый человек должен сам для себя определить зачем он будет заниматься йогой. В йоге существует множество направлений. она развивает и тело, и дух. но цель всегда одна - достижение гармонии между телом и вами. вы научитесь понимать, слышать свое тело, контролировать его. а также контролировать свои мысли и свои эмоции. Если вы серьезно отнесетесь к занятиям йогой, то возможно вы сможете почувствовать энергию своего тела, его вибрации. это действительно интересно. и это только часть того что вам откроется.

# 2. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств

Сегодня, в век технического прогресса, когда мы все большую часть времени проводим за компьютером, снижается уровень нашего здоровья из-за недостаточной двигательной активности. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и нашего самочувствия, приводит к стрессу.

Спорт и физическая культура являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В процессе занятий спортом и физической культурой закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Физическая культура и спорт оказывает существенное влияние на формирование личности и ее качеств.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей.

Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Физическая культура 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. Воспитательная задача физической культуры состоит в развитии духовных (воля, целеустремленность, настойчивость, взаимопонимание) и двигательных (сила, быстрота, выносливость и других) качеств.[[1]](#footnote-2)

К общественным ценностям физической культуры относят накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Особое значение для личности имеет освоение мобилизационных ценностей физической культуры. Именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы, аварии – вот тот не полный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности. Физкультурно-спортивная деятельность помогает мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание «запаса», своеобразного резерва для ответа на «нештатные» внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека.

Оздоровительная задача физической культуры состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям, его закаливанию, в умении противостоять утомлению.

В процессе занятий физической культурой студенты включаются в процесс самопознания и самосознания. Эти процессы организовываются относительно изучения своего физического состояния и сферы духовно-нравственной жизни. Уровень развития физических способностей характеризуется показателями телосложения и показателями здоровья, отражающих функциональное состояние физиологических систем организма. Физическая подготовленность как результат физической подготовки выражается в показателях развития физических качеств (силы, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координационных и так далее), определяется в процессе сдачи тестовых упражнений.

Занятие физкультурой и спортом во многих случаях можно рассматривать как постоянную форму жизненной активности.

Систематические занятия физической культурой и спортом не только расширяют функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействуют на психику, мобилизуют волю.

Студенты, которые систематически занимаются физической культурой и спортом достаточно активны, у них вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, меньше боятся критики. У людей, занимающихся физической культурой, наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия. Им в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль[[2]](#footnote-3)

Физическая культура направляет человека на подражание великим спортсменам, воинам, которые благодаря своей физической развитости смогли стать известными личностями и войти в историю. Наряду с желанием быть физически здоровым, появляется стремление и к совершенствованию в духовно-нравственной стороне жизни, а соответственно возникает желание учиться, развиваться и непрерывно стремиться к познанию мира как единой системы.

Выдвигая – физическую культуру на должный уровень, появляется реальная возможность воспитывать здоровые поколения, которые вывели бы государство на новый уровень развития!

# Заключение

В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющиеся мощными оздоровительными факторами. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

Приобщение к физической культуре очень важно для женщин, от здоровья которых зависит качество потомства; для детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия. Влияние не благоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием не благоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду возрастает значение физической культуры, внедрения их в повседневную жизнь.

Результаты физического воспитания должны проявиться в сферах: здоровье, двигательные и физические способности, физическое состояние, безопасность и культура, потребности в здоровом образе жизни.

# Список использованной литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. - М.: Прометей, 2009. –156 с.
2. Физическое воспитание и валеология: Учеб. пособ. / Сост. А.П.Горбань, А.А. Бишаева, М.В. Паукова. – М.: Союз, 2008. – 88 с.
3. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Суслов Ф.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учеб. пособ. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2008. – 230 с.
4. Сафронов А. А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. 2014. – №20. – С. 690
5. Смурыгина Л. В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №8. – С. 444 –445.
6. Эрдонов О. Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2015. – №6. – С. 753 – 757.

1. Эрдонов О. Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2015. – №6. – С. 753 [↑](#footnote-ref-2)
2. Сафронов А. А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. 2014. – №20. – С. 690 [↑](#footnote-ref-3)