

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ
НА ТЕМУ**

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

Выполнила:

Воронина Олеся Михайловна,
ученица 9 класса МБОУ СОШ №2

Руководитель проекта:

Южаков Александр Алексеевич,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №2

с. Южаково

2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Физическая культура как часть общей культуры человека	5
1.1 Роль физической культуры и спорта в обществе	6
1.2 Физическая культура как социальный феномен	8
1.3. Анкетирование «спорт в жизни человека»	9
Глава 2. Функции и роль физической культуры в формировании основных свойств и качеств личности	10
2.1 Социальная природа физической культуры	10
2.2 Функции физической культуры в обществе	11
2.3 Влияние физической культуры на формирование свойств и качеств личности	13
Заключение	15
Список использованной литературы	16
Приложения	17

ВВЕДЕНИЕ

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.

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.

На современном этапе развития общества физическая культура – это самостоятельная и особая отрасль общей культуры, которая направлена, главным образом, на укрепление здоровья человека, продолжение его творческой активности и жизни, а также на совершенствования ее всестороннего и гармоничного развития и использования приобретенных качеств в общественной, трудовой и других видах деятельности.

Во время занятий физическими упражнениями и спортом развиваются и такие качества: сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплина, подчинений своих поступков целью команды и коллектива, волевые усилия усталости на тренировочных занятиях и соревнованиях, преодоления различных трудностей (боль, нежелание тренироваться или соревноваться т.п.), преодоление отрицательных эмоций, нервно-стрессовых явлений (травмы, встреча с известным сильным соперником и т.п.). В особенности проявляются эти черты характера на спортивных соревнованиях, где судьба победы коллектива зависит индивидуально от каждого участника команды. В спортивной борьбе, как нигде раскрываются и воспитываются такие черты характера, как благоразумие, благородность, порядочность, честность, доброжелательность, уважение к сопернику, честная борьба и т.д.

С развитием общества возрастает роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональному труду и защите Родины. Особое значение приобретают они в наше время – время научно-технического прогресса, автоматизации, комплексной механизации и интенсификации производственных отношений, когда профессиональная деятельность требует умственного напряжения, точных и быстрых движений и действий, координационных способностей и развития физических качеств. С улучшением физической подготовки (развитием быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), укреплению здоровья и повышению уровня развития жизненно важных двигательных умений и навыков ускоряется обучение и овладение двигательными действиями и навыками, которые необходимы в профессиональной деятельности. Следовательно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

Цель работы: кратко охарактеризовать физическую культуру как часть общечеловеческой культуры, исследовать ценности физической культуры.

Задачи:

1. Изучить литературу о физической культуре.
2. Выявить значимость физической культуры как составной части общечеловеческой культуры.
3. Определить социальную значимость физической культуры.
4. Провести анкетирование возрастных групп населения о занятии спортом.

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Культура – это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, спортивные высшие достижения и др. [1,47].

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит, естественно, все, что создано умом, талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения.

Предыстория физической культуры уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий существования. Вопрос заключается в том, какие факторы в этих условиях, в непрекращающейся борьбе с природой, побудили наших предков разработать комплекс физических упражнений, служащих формированию человека [7,38].

1.1 РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д. [2,61].

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность [10,23].

Физическая культура имеет четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

За последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [5,52].

Сам термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году Всеобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 года выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 года и по настоящее время - журнал «Теория и практика физической культуры». И как мы видим, уже

само наименование «физическая культура» указывает на ее принадлежность к культуре [7,17].

1.2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов.

Физическая культура – одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- массовость ее развития;
- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей;
- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Таким образом, все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном

этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества [3,43].

1.3. АНКЕТИРОВАНИЕ «СПОРТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Чтобы выяснить, какую роль играет спорт в жизни человека, нами было проведено анкетирование среди представителей населения трех возрастных групп: А) от 14 до 18; Б) от 19 до 30; В) от 30 и более. (Приложение 1).

Результаты анкеты показали, что 100% опрошенных группы А имеют позитивное отношение к спорту, посещают спортивные секции и занимаются физической культурой, в группе Б подобный результат показали 70% опрошенных, а в группе В только 30% опрошенных указали, что спорт и физическая культура присутствует в их жизни.

Результаты опроса представлены в диаграмме (Приложение 2).

ГЛАВА 2. ФУНКЦИИ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВНЫХ СВОЙСТ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического». П.Ф. Лесгафт [8,22].

Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, выделяя в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая, раскрывая предшествующую культуру.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [11,524].

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей.

2.1 СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. «Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании» [9,92].

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения».

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Её возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Не вызывает сомнений, что физическая культура является социальным общественным явлением. Все это говорит о том, что она возникла и развивалась вместе с возникновением человеческого общества. Вне его она существовать не может. В единстве с другими видами воспитания физическое является неотъемлемым фактором всестороннего гармоничного развития личности [10,39].

Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании.

2.2 ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ

Функции физической культуры в обществе можно разделить на 4 группы:

- 1) Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных

навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

2) Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

3) Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).

4) Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий. Физкультура расширяет эти возможности, а также решает задачи поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах. Физические упражнения используются не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы адаптировать организм человека к различным потребностям общественной жизни, способствовать проявлению индивидуального творчества.

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, армии, на предприятиях и др. – в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.) [12,69].

2.3 ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др. [2,27].

Физическое воспитание – одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека [6,671].

Основными же задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. Физическое воспитание способствует формированию и развитию морально-волевых качеств, помимо физических способностей: мышечная сила, физическая выносливость, ловкость, скорость реакции, быстроту движений.

Один из современников П.Ф. Лесгафта описал один из результатов физического воспитания: «Занятия по физическому воспитанию проводились ежедневно. В их программу входили гимнастика, игры, фехтование, бег на коньках, физический труд (столярное дело). Результат от этих занятий был поразительный. Хилые, бледные, вялые девицы обращались через год в крепких, энергичных людей, стойких и выносливых» [8,26].

В процессе занятий физкультурой воспитываются такие морально-волевые качества, как мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, навыки коллективных действий, организованность, сознательная дисциплина, чувство дружбы и товарищества, четкость в работе, привычка к порядку и пр.

При усвоении и усовершенствовании двигательной деятельности в спорте характерными являются главным образом три формы связи между мыслью и действием:

- 1) Интеллектуальная активность сопутствует исполнению двигательного действия, а процесс мышления выполняет функции непосредственного контролера и регулятора движений;
- 2) Мышление предшествует практическому действию и участвует в планировании и предварительной организации действия;
- 3) Мышление участвует в анализе и оценке совершенного им двигательного акта.

Все три вида взаимосвязи между мыслью и действием различаются не только по своей форме, но и по характеру и в определенной степени влияют на развитие творческих способностей занимающихся спортом [4,34].

Занятия физкультурой разворачиваются на фоне общения, в коллективе, под руководством учителя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; связанные с вышеназванным знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

Так же формирование физической культуры личности является целью физической культуры. В конечном итоге общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни.

Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров//. - СПб., 1994. - С. 193. 2. Ионин, Л.Г. Социология культуры/ Л.Г. Ионин//.-Москва., 2006. -С.280 .
2. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.
3. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. – С.208 .
4. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, 2000. – С.456.
5. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.
6. Педагогическая энциклопедия / ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров, Ф.Ф. Королев// – М. : Советская энциклопедия, 1968. – С.880 .
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов// Москва, «АСАДЕМА», 2001 .-С. 192.
8. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт// Москва, Физкультура и спорт.- 1987 .- С.299.
9. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе/ В.М. Выдрин// Москва, Физкультура и спорт.- 1980.- С.292.
10. Столбов В.В. История физической культуры и спорта/ В.В. Столбов// Москва, Физкультура и спорт.- 1984. –С.179..
11. Энциклопедический словарь/ гл. редактор - Б.А. Введенский, том 3// Москва, 1955.- С.744.
12. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина// М.: Советский спорт.- 2010.-С.320 .

**Анкета
«Спорт в жизни человека»**

Правила заполнения: прочитайте внимательно вопрос и впишите Ваш вариант ответа или выберите один из предложенных ниже ответов. Выбранный Вами ответ следует обвести.

1) Вы считаете себя спортивным человеком?

- А) Да, я занимаюсь профессиональным спортом;
- Б) Да, посещаю спортивные секции, тренажерные залы и т.д.;
- В) Да, изредка занимаюсь физической культурой;
- Г) Нет, не считаю нужным заниматься спортом;
- Д) Свой вариант _____

2) Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

- А) Никто не занимается;
- Б) Занимаются почти все;
- В) 1-3 человека;
- Г) 3-6 человек;
- Д) Не знаю;

3) Делаете ли вы зарядку по утрам?

- А) Да;
- Б) Нет;
- В) Иногда;

4) В сфере своей деятельности Вам приходится заниматься физической культурой?

- А) Да;
- Б) Иногда;
- В) Нет.

5) Физическая культура и спорт для меня - это?

- А) Укрепление здоровья и способ поддержки фигуры;
- Б) Физическая подготовка в конкретной деятельности;
- В) Образ жизни, путь к самореализации;
- Г) Свой вариант _____

Пожалуйста, укажите:

Ваш возраст:

- А) от 14 до 18;
- Б) от 19 до 30;
- В) от 30 и более.

Ваш пол:

- А) женский;
- Б) мужской;

Спасибо за участие!

Результаты анкеты «Спорт в жизни человека»

