

Понятие о физической культуре личности



Знания о физической культуре 10 класс

Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МОУ Лицей № 6 Лаптяну С.Н.



Основные понятия

- Физическая культура-совокупность достижений в создании и использовании специальных средств , методов и условий физического совершенствования человека.
- Личность-человек с устойчивой системой социально значимых черт , характеризующих его как члена общества или общности.
- Физическая культура личности-достигнутый уровень физического совершенства человека , его личных качеств , степень использования им приобретенных специальных знаний в процессе занятий физическими упражнениями.



Физическую культуру личности характеризуют:

- интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- состояние здоровья;
- систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования;
- объем специальных физических упражнений , позволяющих с пользой применять их на практике;
- объем усвоенных двигательных умений и навыков;
- разносторонняя базовая физическая подготовленность;
- овладение гигиеническими навыками и приобретение привычек здорового образа жизни;
- владение организационно-методическими умениями проведения самостоятельных физкультурных занятий.



Уровень развития физической культуры личности зависит от условий, создаваемых обществом для физического воспитания.



Высшая форма физической культуры

Высшей формой физической культуры является самостоятельная физкультурная деятельность.

Осуществляя физкультурную деятельность, человек познает себя, окружающий мир. У него развивается самостоятельность, инициатива и творчество, формируются индивидуальные черты характера.



Связь физической культуры человека с его общей культурой



Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой.

Занимаясь физическими упражнениями, человек развивает и совершенствует не только физические возможности, но и формирует другие свойства личности – волевые, нравственные, эстетические и т.п.



Волевые и нравственные качества:



- 1 Целеустремленность
- 2 Настойчивость
- 3 Упорство
- 4 Выдержка
- 5 Самообладание
- 6 Самостоятельность
- 7 Смелость
- 8 Способность преодолевать трудности



Эстетические качества:

1

Умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела.

2

Умение находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке.

3

Желание и умение создавать это прекрасное, например, новые красивые композиции в фигурном катании или гимнастике.

Вывод

Таким образом, все компоненты физической культуры личности взаимосвязаны и при целенаправленном воздействии на них приносят пользу человеку.





Спасибо за внимание!