МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**ДОКЛАД**

**на тему: «РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»**

**Исполнитель:**

**учитель физической культуры**

**Перепелица Ирина Викторовна**

**г.Симферополь-2025г.**

**Физическая культура** — это **часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни**. [1](https://moodle.kstu.ru/mod/page/view.php?id=46882" \t "_blank)

Это 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 путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Некоторые понятия физической культуры:**

* **Физическое воспитание** — педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой.
* **Физическое развитие** — процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких и др.).
* **Тренировка** — повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.
* **Тренированность** — степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями.
* **Физические упражнения** — это движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
* **Физическая рекреация** — это процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой и других видов деятельности.

**Цель физической культуры** — удовлетворение потребностей человека в двигательной активности, достижение такого уровня физического состояния, которое обеспечивает полноценное физическое здоровье.

**Некоторые задачи физической культуры**:

* **Укрепление здоровья и закаливание организма**, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
* **Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений** и сообщение связанных с этим знаний.
* **Развитие основных двигательных качеств** (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
* **Формирование привычки и устойчивого интереса** к систематическим занятиям физическими упражнениями.
* **Воспитание гигиенических навыков**, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.
* **Формирование организаторских навыков**, подготовка общественного физкультурного актива, то есть включение в активную физкультурную и спортивную деятельность.

**Роль физической культуры в жизни человека** заключается в следующем:

* **Укрепление и сохранение здоровья**. В детском и юношеском возрасте занятия физической культурой способствуют слаженному развитию организма. У взрослых они улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых людей — задерживают неблагоприятные возрастные изменения.
* **Положительное влияние на психологическое состояние**. Физическая активность помогает снизить уровень стресса, улучшает настроение, способствует улучшению качества сна, повышает уровень энергии и улучшает когнитивные функции, такие как внимание, память и способность к обучению.
* **Развитие личностных качеств**. Занятия физической культурой способствуют воспитанию настойчивости, воли, трудолюбия, коллективизма, общительности, формируют активную жизненную позицию.

При выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход, так как злоупотребление физической нагрузкой может принести вред.

**Физическая культура положительно влияет на успеваемость в школе**. Несколько аспектов такого влияния:

* **Улучшение когнитивных функций**. Физическая активность способствует улучшению кровообращения, что приводит к лучшему снабжению мозга кислородом и питательными веществами. Это положительно сказывается на таких функциях, как память, концентрация внимания, скорость обработки информации и способность решать сложные задачи. [1](https://vasck.ru/shkola28/news/kak-sport-vliyaet-na-uspevaemost-shkolnikov/)[2](https://eduregion.ru/k-zhurnal/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-uspevaemost-shkolnikov/)
* **Повышенная мотивация и дисциплина**. Спорт воспитывает дисциплину и целеустремлённость. Эти качества переносятся и на учёбу: дети, занимающиеся спортом, чаще проявляют организованность, лучше планируют своё время и стремятся достигать поставленных целей.
* **Снижение уровня стресса и тревожности**. Спорт помогает снизить уровень стресса и тревожности, улучшает настроение благодаря выработке эндорфинов — гормонов радости. Уменьшение стресса позволяет ученикам лучше концентрироваться на учебных задачах и эффективнее усваивать информацию.
* **Развитие навыков тайм-менеджмента**. Спортивные тренировки требуют чёткого планирования времени, чтобы совмещать занятия с учебными обязанностями. Дети учатся эффективно распределять своё время между различными видами деятельности, что помогает им лучше организовывать учебный процесс.
* **Формирование ответственности и самоконтроля**. Спорт учит детей нести ответственность за свои действия и контролировать себя. Эти навыки могут быть перенесены на учебные процессы, где важно следить за выполнением домашних заданий, подготовкой к контрольным работам и сдачей экзаменов.
* **Развитие социальных навыков**. Спортивные игры и активные занятия способствуют развитию у детей социальных навыков, таких как сотрудничество, умение работать в команде и принятие решений.
* Однако стоит отметить, что чрезмерные физические нагрузки или слишком интенсивные тренировки могут негативно сказываться на успеваемости, если они приводят к усталости и недостатку времени на выполнение школьных заданий. Важно найти баланс между спортом и учёбой, чтобы оба вида деятельности приносили пользу и удовольствие.

Для школьников полезны разные виды физической активности, выбор зависит от возраста и интересов ребёнка. Некоторые варианты:

**Для дошкольного возраста (3–6 лет)**:

* **Активные игры**. Игры на свежем воздухе, такие как догонялки, прятки и прыжки через скакалку, помогают развивать координацию и выносливость.
* **Плавание**. Укрепляет мышцы, развивает гибкость и координацию, а также улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
* **Гимнастика**. Занятия с элементами танца и музыки развивают чувство ритма, пластичность и слух.
* **Йога**. Помогает расслабиться, улучшает гибкость и баланс.

**Для младшего школьного возраста (7–12 лет)**:

* **Командные виды спорта**. Футбол, баскетбол, волейбол и другие командные игры помогают развивать навыки сотрудничества, ответственности и лидерства.
* **Гимнастика и акробатика**. Занятия развивают силу, гибкость и баланс, помогают улучшить осанку и укрепить мышцы.
* **Боевые искусства**. Занятия карате, дзюдо или тхэквондо способствуют развитию самодисциплины, концентрации и самообороны, укрепляют мышцы и улучшают координацию движений.
* **Танцы**. Уроки танцев помогают развивать чувство ритма, координацию и пластику.

**Для подросткового возраста (13–18 лет)**:

* **Лёгкая атлетика**. Бег, прыжки и метания помогают развить силу, выносливость и координацию.
* **Силовые тренировки**. Можно начать включать силовые тренировки с лёгкими весами и собственным весом.
* **Индивидуальные виды спорта**. Теннис, плавание, фехтование и другие индивидуальные виды спорта развивают концентрацию, целеустремлённость и дисциплину.
* **Экстремальные виды спорта**. Скейтбординг, сноубординг, велосипедный спорт и другие экстремальные виды спорта предлагают возможность испытать адреналин и развивать навыки в нестандартных условиях.
* Важно, чтобы занятия доставляли удовольствие ребёнку, учитывались его физические данные и состояние здоровья.

При выборе подходящего вида спорта для школьника важно учитывать несколько факторов:

* **Интересы ребёнка**. Если школьнику нравится определённый вид активности, это будет мотивировать его заниматься регулярно и с удовольствием.
* **Физические данные и способности**. Некоторые виды спорта требуют определённых физических качеств: скорость, сила, гибкость или выносливость. Если ребёнок природно силён и быстр, ему могут подойти игровые или скоростные виды спорта. Если он гибок и координирован — гимнастика или танцы могут стать отличным выбором.
* **Здоровье**. Если у школьника есть особенности здоровья (например, проблемы с сердечно-сосудистой системой или дыханием), важно проконсультироваться с врачом перед тем, как выбирать спорт. В некоторых случаях могут быть рекомендованы менее интенсивные виды активности, такие как плавание или йога.
* **Возможности школы или секции**. Часто выбор спорта зависит от доступных секций в школе или в местных спортивных клубах. Важно выбрать вид спорта, к которому есть доступ и который может быть поддержан инфраструктурой.
* **Особенности характера и темперамента**. Например, ребёнку, который ни дня не может без друзей и общения, подойдут командные виды спорта. Интроверту, который может часами заниматься самостоятельно, возможно, больше по душе придутся индивидуальные виды спорта.

Перед тем как окончательно выбрать направление, рекомендуется посетить пробное занятие, обратить внимание на помещение для тренировок, наличие инвентаря и познакомиться с тренером.