**ДОКЛАД НА МЕТОДИЧЕСКУЮ СЕКЦИЮ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Тема: «Формирование культуры здорового образа жизни на занятиях физической культуры, как одна из стратегических задач ФГОС»**

Подготовил:

Руководитель физического воспитания

                                                           Бибаев В.Н.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. студенты, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь студентам осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у студентов представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
        Здоровые студенты – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.
        Главная задача колледжа – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А занятия физической культуры в колледже – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в колледже не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья студентов. Если 20 лет назад освобожденных от физической культуры в каждой группе было по одному-два студента, то теперь их стало больше.  Практически здоровых студентов в каждой группе – единицы.
        Работа колледжа сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

**Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:**

**Воспитательный**, состоящий в воспитании у учащихся бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

**Обучающий**, состоящий в обучении студентов нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

**Оздоровительный**, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.

        Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.    Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.
        Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.
        Занятия физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в колледже. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.
        Современный колледж с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.

**Методика проведения занятий с элементами ритмической гимнастики**

Простота, доступность, безопасность, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого занятия физической культуры.
        Предлагаемые учащимся комплексы составляются с учетом возраста, включают доступные упражнения. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они влияли на комплексное развитие физических качеств путем последовательного воздействия на различные группы мышц.
        Существующая программа по физической культуре предусматривает активное использование на занятиях средств ритмической гимнастики.
        О том, что гимнастика улучшает здоровье известно всем. Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы.   Многих людей привлекает красота гимнастических упражнений. Этот вид упражнений выполняют под музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный настрой занимающихся. Однако перед преподавателем встает вопрос: в какой части занятия лучше всего использовать ритмическую гимнастику?
        Использование ритмической гимнастики положительно сказывается на развитии координации, ритмичности, легкости и пластичности перемещений.  Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.
        Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы. К тому же занятия под музыку создают эмоциональный фон. С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость

**Эффективность проведения прыжков со скакалкой**

         На каждом уроке независимо от разделов программы, провожу прыжки со скакалкой.
        Иметь сильные, стройные, красивые ноги хочется каждому, а для этого их надо упражнять. И скакалка на занятиях физической культуры служит отличным простейшим спортивным инвентарем.
        Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений; укрепляют мышцы тазового дна.
        Простота в использовании скакалки состоит в достаточно легкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений. Обучение прыжкам со скакалкой начинаются с самых простейших прыжков.   Существует много различных упражнений со скакалкой. Наиболее распространенными из них являются прыжки: на обеих ногах, вращая скакалку вперед, на одной ноге; с попеременным прыжком на одной, другой ноге, с выполнением бегового шага, на месте и с перемещением, со с крестным положением рук, со с крестным положением ног.
        Включение прыжков со скакалкой в каждое занятие, проходящее в спортивном зале, не обременительно для занимающихся, если прыжковые упражнения разнообразны по форме, нагрузке и задачам, стоящим перед ними. Живой интерес представляют прыжки в эстафетах, прыжки по заданию. Такие прыжки служат развитию координационных способностей.    Это могут быть прыжки с продвижением вперед, назад: с чередованием направления – влево-вправо; с предметами в руках.
         В каждом семестре проводится проверка прыжков со скакалкой и многие студенты устанавливают рекорд группы.

**Формирование осанки на занятиях**

         Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье студентов возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.
        Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного    стоящего человека.
        Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития учащихся, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин.
        Одна из них, думаю в том, что в колледжах существует кабинетная система. Студент целый день, переходя из кабинета в кабинет, сидит за партой или столом, не соответствующим его росту.
        Еще одна причина – многочасовое чтение при плохом освещении, это заставляет студента ниже наклоняться над книгой, портить не только осанку, но и зрение.
        И главная причина – гиподинамия. Не секрет, что многие преподаватели-предметники не проводят на своих занятиях физкультминутки.
        Систематические разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки.   Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит преподавателю физической культуры.
        На своих занятиях слежу за осанкой учащихся при прохождении всех разделов учебной программы в течение всего учебного года. Даю упражнения, где осанка формируется, прежде всего, в ходьбе:

1. Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.
2. Ходьба на носках, руки в различных положениях.
3. Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться.
4. Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше.
5. Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро.

         **Уроки здоровья**

         Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом уроки здоровья.
Занятия проходят занимательно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Это активно вовлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.

**Цели** проведения уроков здоровья:

* Укрепление физического и психического здоровья учащихся.
* Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой. Формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка.
* Формирование культуры двигательной активности учащихся.

         Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.
Уроки здоровья можно проводить на всех этапах обучения школьников физической культуре и спорту. Они направлены на развитие двигательной активности ученика, его тела и мышц, органов чувств и его духа.

**Методика и организация домашних заданий**

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в колледже. Однако, чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в колледже мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
        Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую студентам посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, различные строевые упражнения, осенне-весений период на улице выполнять различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой), упражнения для формирования осанки..
        Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого студента. Однако при использовании домашних заданий сталкиваешься с немалыми трудностями, и, пожалуй, главная из них – организация контроля за их выполнением.

**Предполагаемые результаты:**

* Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
* Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖ в семьях учащихся.
* Стимулирование внимания студентов и их родителей к вопросам здоровья.
* Снижения уровня заболеваний среди учащихся.
* Улучшение показателей физического развития.

**Обсуждение.**

         Не будем забывать в нашей повседневной работе, что физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, телостроительства, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни.
        Главное же для  преподавателя физической культуры – привить студенту привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых студентов, их родителей, преподавателей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре, потому, что без нее немыслимо физическое и нравственное здоровье человека.
        К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья студентов остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в колледже здороьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.

**Литература**

1.  Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с.

2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 - .63 с.

3. Баладанов О.Ю.,Козловский И.З.,Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд - во СГУ, 2002. - с. 172 - 174.

4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 2002, №4, - C.2 - 7.

5. Быховская И.М.,Лубышева Л.И. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. -2005. - №5. - С. 11 - 15.

6. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. / Теория и практика физической культуры. - 2001, №8. - C. 9 - 12.

7. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи). // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. - с. 177 - 179.

8. Давыдов В.Ю., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Всё для учителя физической культуры): учебно-методическое пособие. - Уфа, 2003. - 150 с.

9. Демидова Е.В Спорт и (или) школа? // газета «Российская неделя». - 2009. - №150. - С. 28-33

**ДОКЛАД НА МЕТОДИЧЕСКУЮ СЕКЦИЮ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Тема: «Роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности»**

 Подготовил:

Преподаватель физического воспитания

 Бибаев А.Н.

**Актуальность работы**. 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.

Рассматривая разностороннее влияние физической культуры на человека, на процесс развития у него личностных качеств, целесообразно ориентироваться на определенные критерии их сформированности. Это удобно в свете осмысления феномена физической культуры личности с учетом ее и биологической и социальной сторон.

Понятно, что эти уровни, относящиеся к физической культуре личности, могут быть не в чистом виде, а в разных сложных сочетаниях составляющих их компонентов. Все они в различной степени взаимосвязаны с мировоззрением того или иного человека и могут изменяться в положительной или негативной динамике, в зависимости от успешности различных сторон воспитания, в том числе физического.

Известно, что влияние физической культуры на человека осуществляется в единстве его социальных и биологических сторон. Он развивается как существо социально-биологическое, при этом социальная сторона должна сыграть важную корригирующую роль, поскольку ей присущи определенные управляющие функции, например, по удержанию бурной мышечной энергии от антиобщественных проявлений. Агрессивность, развивающаяся в спорте, должна в существенной мере ограничиваться в ходе усвоения спортивной этики, правовых норм, эстетических чувств, например при понимании красоты благородных поступков, формирования правопослушности.

**Сущность понятия "физическая культура"**

Связь физической культуры с культурой общества в целом обусловлена единством их происхождения и ролью в формировании человека, а также взаимным влиянием всех частей культуры в процессе ее развития. Поэтому физическая культура является внутренне присущей человеческому обществу частью культуры на любой стадии его развития.

Физическая культура связана с такими общекультурными сторонами жизни общества, как экономика, политика, образ жизни, историко-этнографические особенности развития народов и др. Она обогащает общество такой информацией, какую культура не может получить ни из какого другого источника (например, о деятельности человека в экстремальных условиях космоса, спорта) [4].

Физическая культура включает в себя науку (комплекс специальных научных дисциплин), органы руководства и управления, систему организации, кадры и систему их подготовки (физкультурное образование), материальную базу (инвентарь, оборудование, базы).

Физическая культура имеет деятельную (т.е. сами процессы деятельности) и результативную (в виде специфических материальных, духовных и иных ценностей, полученных в данной области) стороны. К ним относится степень физического совершенства людей и физической их подготовленности к труду и другим формам общественно полезной жизнедеятельности, состояние здоровья, осознанный интерес к физическим упражнениям, внедрение физической культуры в жизнь и быт людей и многое другое [5].

В нашем обществе всестороннее и гармоническое развитие индивида осуществляется не только в интересах общественного производства, но и самого человека. Оптимальный уровень физического развития дает возможность осуществлять на высоком уровне профессиональную деятельность. В силу этого физическая культура выступает как обширная социальная область проявления результатов содержательного творческого труда, личных дарований.

Таким образом, физическая культура- часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности [3].

**Сущность физической культуры личности**

Возникновение основополагающей цели физического воспитания (формирование физической культуры личности) подготовлено развитием научной мысли в общей педагогике, психологии, философии и теории физической культуры и реформами системы образования в целом, отвечающими устремлениям общества к удовлетворению свобод интересов и потребностей личности. Хронологическая и содержательная сторона явления современной цели представляет особый определенный научный интерес в плане ее актуальности и актуализации - перевода из состояния желаемого будущего в состояние реальности.

Первая попытка определить сущность физической культуры личностибыла предпринята еще в начале 20-х гг. и формировалась как "осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма" [7].

Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков (1976) под *физической культурой личности* подразумевали воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле слова (т.е. усвоенные человеком физкультурные знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания, показатели физического развития и подготовленности). В этом определении выделяются три существенных элемента, характеризующих физическую культуру личности. К ним относятся: знания, умения, навыки, показатели развития. Их совокупность предполагает органическую взаимосвязь физического и интеллектуального как основу всестороннего развития личности.

Рассматривая проблему физической культуры в самовоспитании личности будущего учителя, М.Я. Виленский и В.А. Беляева (1985) отмечают, что единство физического и интеллектуального прослеживается на всем жизненном пути человека. Если оно оптимально, то человек достигает значительных высот в своем развитии. Если же этого не наблюдается и развитие умственных сил и способностей идет в отрыве от совершенствования физических способностей либо физическое развитие намного опережает умственное, то, как правило, и сам человек, и общество терпят издержки в формировании всестороннего развития личности. Проявление личностью физической культуры связывается и с реализацией человека в повседневной деятельности в отношениях, в поведении, в образе жизни, труде, освоенных им культурных ценностях (физическое совершенствование, духовные ценности, представленные такими типами человеческой деятельности, как преобразовательная, познавательная, коммуникативная, ценностно-ориентационная). В основе физической культуры личности лежит органическое единство знаний, убеждений в их практическом использовании и непосредственной деятельности по их реализации. Повседневные практические занятия являются одним из основных показателей физической культуры личности [2].

Впервые в теории физического воспитания данное понятие трактуется с позиции психолого-педагогических характеристик. Вводятся такие его определения, как системное и динамическое образование, раскрывается содержание физкультурно-спортивной деятельности, подчеркивается взаимосвязь общей культуры и культуры физической, убеждений, ценностных ориентаций, а в итоге в целом просматриваются контуры структуры основных составляющих физической культуры личности: физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, физкультурно-спортивная деятельность.

В.К. Бальсевич (1988), рассматривая проблему физической активности человека, выделяет две основные группы ценностей в физической культуре: общественную и личную [8]. К общественной группе ценностей при этом относятся: общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и совершенствования человека; общий научно-технологический потенциал физической культуры, который составляет ее интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях их реализации при воспитании человека; накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи; опыт организации физической активности; общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе; уровень активности общества в сфере физической культуры (деятельность государственных и общественных институтов, деятельность политическая, организационная, пропагандистская, образовательная и воспитательная, финансово-экономическая и производственная).

Физическая культура личности каждого отдельного человека общества определяется В.К. Бальсевичем в целом теми же группами факторов, что и физическая культура общества. На первое место ставятся уровень, глубина, полнота и основательность знаний о сущности и правилах физической подготовки, методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, о законах функционирования своего организма в процессе физической активности и т.д. Все это вместе характеризуется как уровень физкультурной образованности. Другой комплекс ценности физической культуры личности определяется совокупностью его личных физических двигательных достижений (физические качества, двигательные умения и навыки, работоспособность и т.д.). И, наконец, уровень физической культуры личности определяется структурой и направленностью мотиваций физической активности человека, в основе которой лежит физкультурная образованность [3].

Таким образом, раскрывая содержание физической культуры личности, В.К. Бальсевич выделяет в ее структуре три основные составляющие: знания (физкультурная образованность), двигательные достижения и мотивацию двигательной активности. Все перечисленные элементы системы физической культуры личности имеют тесную взаимосвязь и определяют содержание физкультурного воспитания. В этот период В.К. Бальсевичем вводятся термины: "физкультурное воспитание", "физкультурное образование", "физкультурная активность". Его теория о физической культуре личности не противоречит взглядам М.Я. Виленского и В.А. Беляевой, а напротив, дополняет ее с позиций активности личности в физической культуре и взаимообусловленности общественной физической культуры и личной [1].

Все три основные составляющие схематизированной модели физической культуры личности, в свою очередь, включают в себя подструктурные компоненты: мотивационно-ценностные ориентации - знания, мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности; физическое совершенство - двигательные умения, двигательные навыки, физическое развитие, физическая подготовленность; физкультурно-спортивную деятельность - познавательную, пропагандистскую, инструктивно-педагогическую, судейскую, организаторскую, самосовершенствование. Все содержательные составляющие и их компоненты, или элементы физической культуры личности учителя, замыкаются на профессионально-педагогической деятельности.

Нельзя не согласиться с тем, что если физическое воспитание представляет собой лишь процесс обучения движениям и формирования физических возможностей, то оно лишается важнейшей своей функции - способствовать передаче культуры, замыкается на непосредственных образах освоения природных сил человека. Тем самым физическое состояние тела превращается в самоцель, а педагогический процесс - в средство достижения этой цели при забвении гуманистической ценности человека [6].

Таким образом, теория о физической культуре личности на определенном этапе своего развития закономерно трансформировалась в теорию и стратегию ее формирования, что создало предпосылку переоценки ценностей и содержания существующей системы физического воспитания с позиции социально-педагогических аспектов, философии персонализма, утверждающего идею о том, что основная задача педагогики - пробуждение личностного начала, т.е. создание условий пробуждения и развития у человека потребности быть личностью, и в частности в сфере физической культуры. В свою очередь, изменение представлений о цели и задачах физической культуры обусловило необходимость переориентации, перестройки системы физического воспитания в научно обоснованную, комфортную, действенную и полезную в социальном и личностном плане государственную систему воспитания физической культуры.

Физическая культура личности является воплощением в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, т.е. в усвоении человеком потребных знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации. Таким образом, речь идет о формировании личностных качеств в самом широком их диапазоне. При этом происходит расширение и укрепление ряда высоко значимых потребностей, мотивов, характеризующих социальное лицо человека как носителя сознания с проявлением нравственных, правовых и эстетических чувств [1].

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что физическая культура личности**-**часть культуры, усвоенная человеком, органическое единство потребности в физических или спортивных занятиях, необходимых для удовлетворения знаний, умений, навыков, активной физкультурной или спортивной деятельности, направленное на физическое и связанное с ней духовное совершенствование, профессионально-прикладную физическую подготовку, укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности, психофизическую реабилитацию и рекреацию в процессе деятельности [1].

**Список литературы**

1.     .Гужаловский А.А.. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ [текст]/ Под ред. А.А. Гужаловского. - М., 1986.

2.     Дмитриев А.А. Повторный метод выполнения физических упражнений вспомогательной школы как один из способов коррекции их двигательных нарушений [текст] / А.А. Дмитриев // Физическое воспитание детей в специальной школе. - Горький: ГПИ, 1985. - С. 64-69.

3.     Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2хт. - Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры [текст] / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002. - 448 с.

4.     Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры [текст] / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

5.     Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник [текст] / под общей ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М: Советский спорт, 2003. - 464с.

6.     Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [текст] / В.И. Лях // - М., 1998.

7.     Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя [текст] / Под ред. В.И. Ляха. - М., 1997.

8.     Матвеев Л.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе [текст] / Л.П. Матвеев. - 13.00.04. - М., 1997.