

Лекция 4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Кафедра физического воспитания и
оздоровительных технологий

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая его общей и профессиональной культуры.



Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки физическая культура проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности.



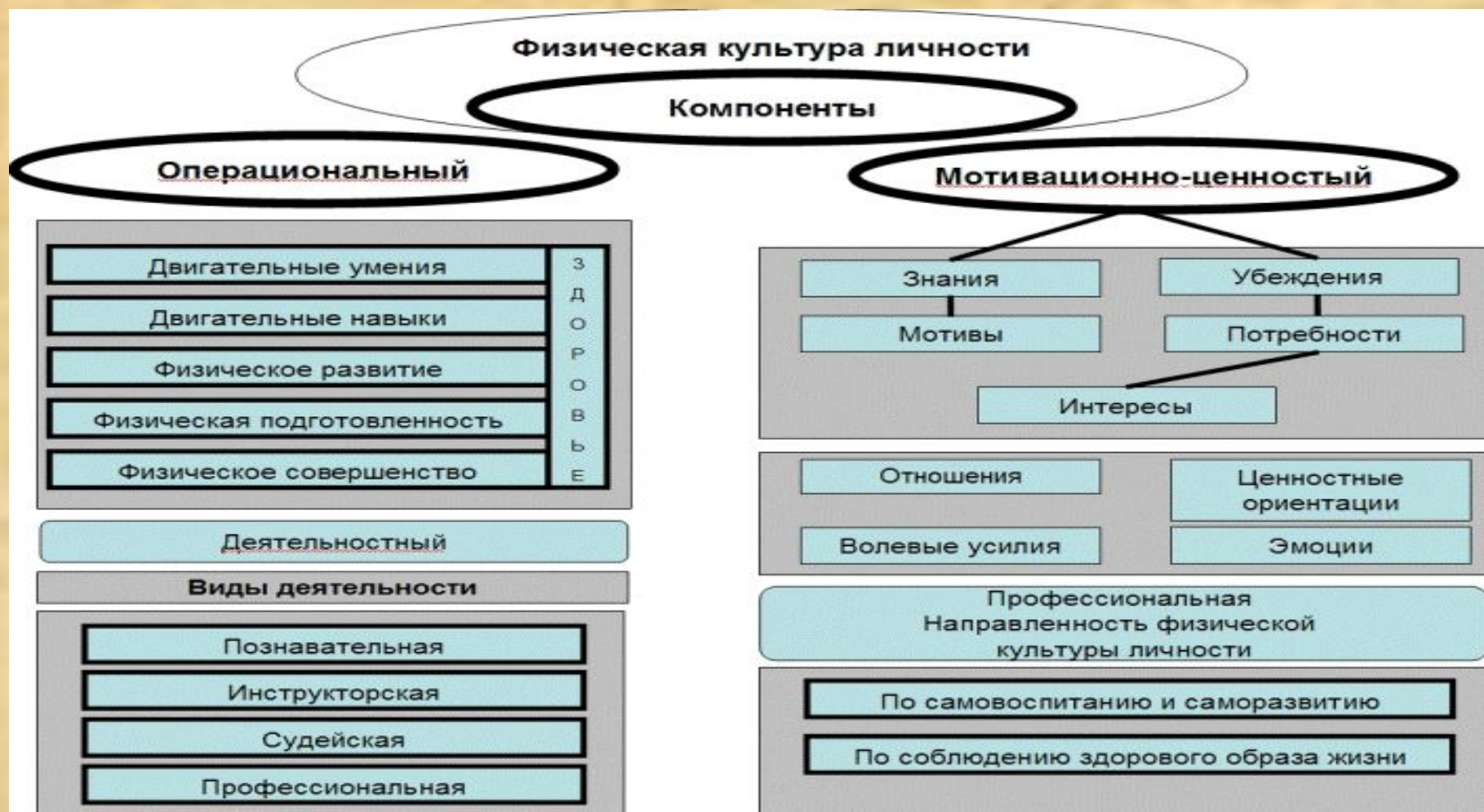
Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.



Физическая культура характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.



Физическая культура личности отражает творчество личности, определяет способность к саморазвитию, основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста

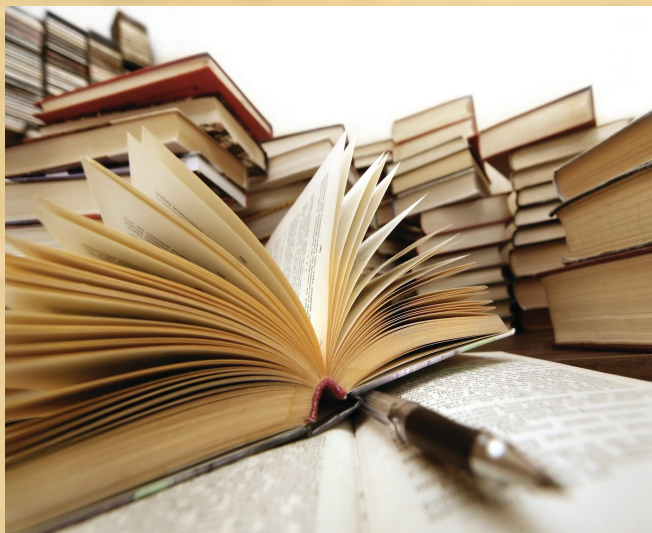


Структура физической культуры личности студента:

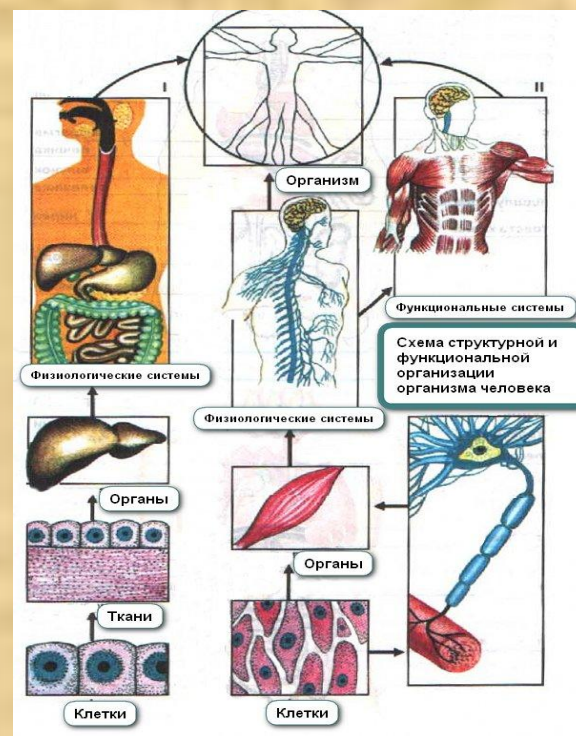
Мотивационно ценностный компонент
отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания.

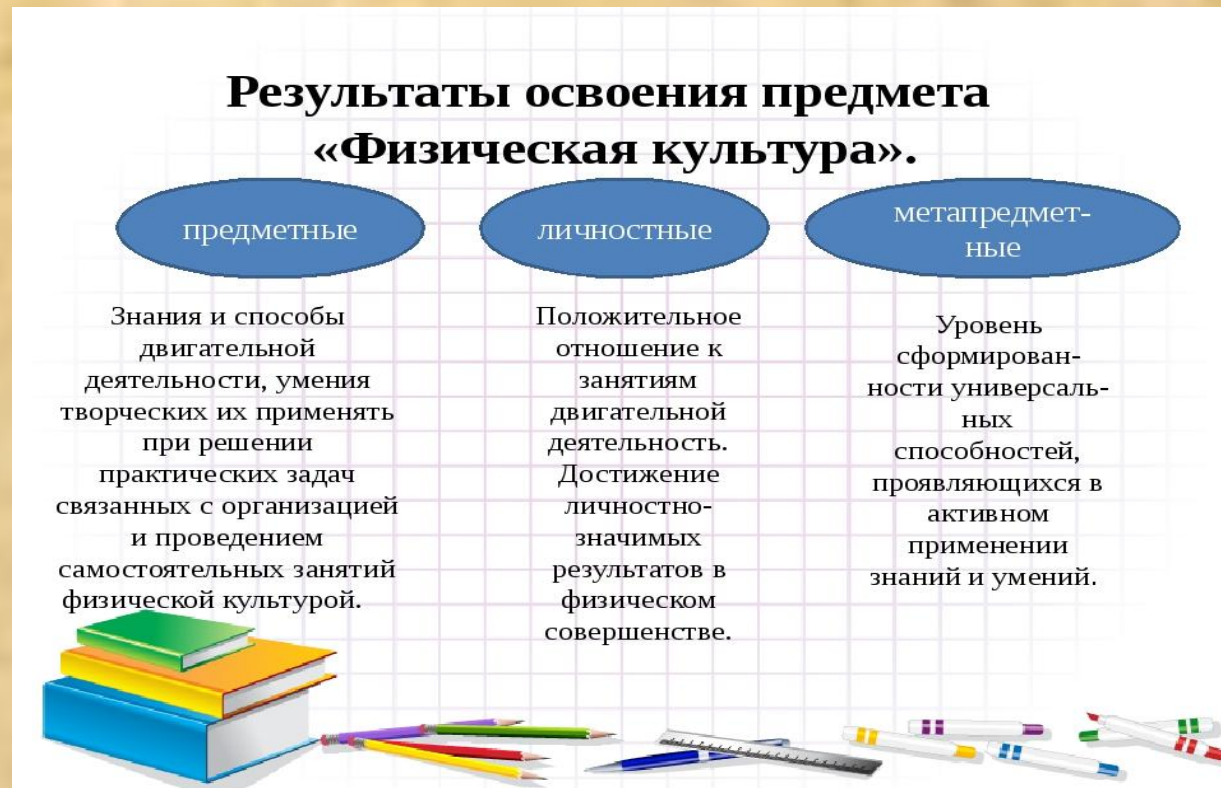
Их можно разделить на теоретические,
методические и практические.



Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны вопросом «почему?».



Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»»



Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «Как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?»

Практическая значимость опыта

уроки
физической
культуры

домашние
задания по
физической
культуре

внеурочная
занятость

секционные
занятия

уроки по
другим
предметам

**Знания необходимы для самопознания личности
в процессе физкультурно-спортивной
деятельности.**

**Прежде всего это относится к самосознанию, то
есть осознанию себя как личности, осознанию
своих интересов, стремлений, переживаний.**



Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны — содержательную (знания) и эмоциональную (отношение).

Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом.

В результате выносится суждение, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу.

Таким образом, самооценка — это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей.

В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как **самоуважение, тщеславие, честолюбие.**

Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (**чего я стою**); прогностическая (**что я могу**); регулятивная (**что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт**).



Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет **определенный уровень притязаний**, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.



Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения.

Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.



Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности.



Потребности имеют широкий спектр:

Потребность в движениях и физических нагрузках;



Потребности имеют широкий спектр:

□ в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;



Потребности имеют широкий спектр:

□ в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке;



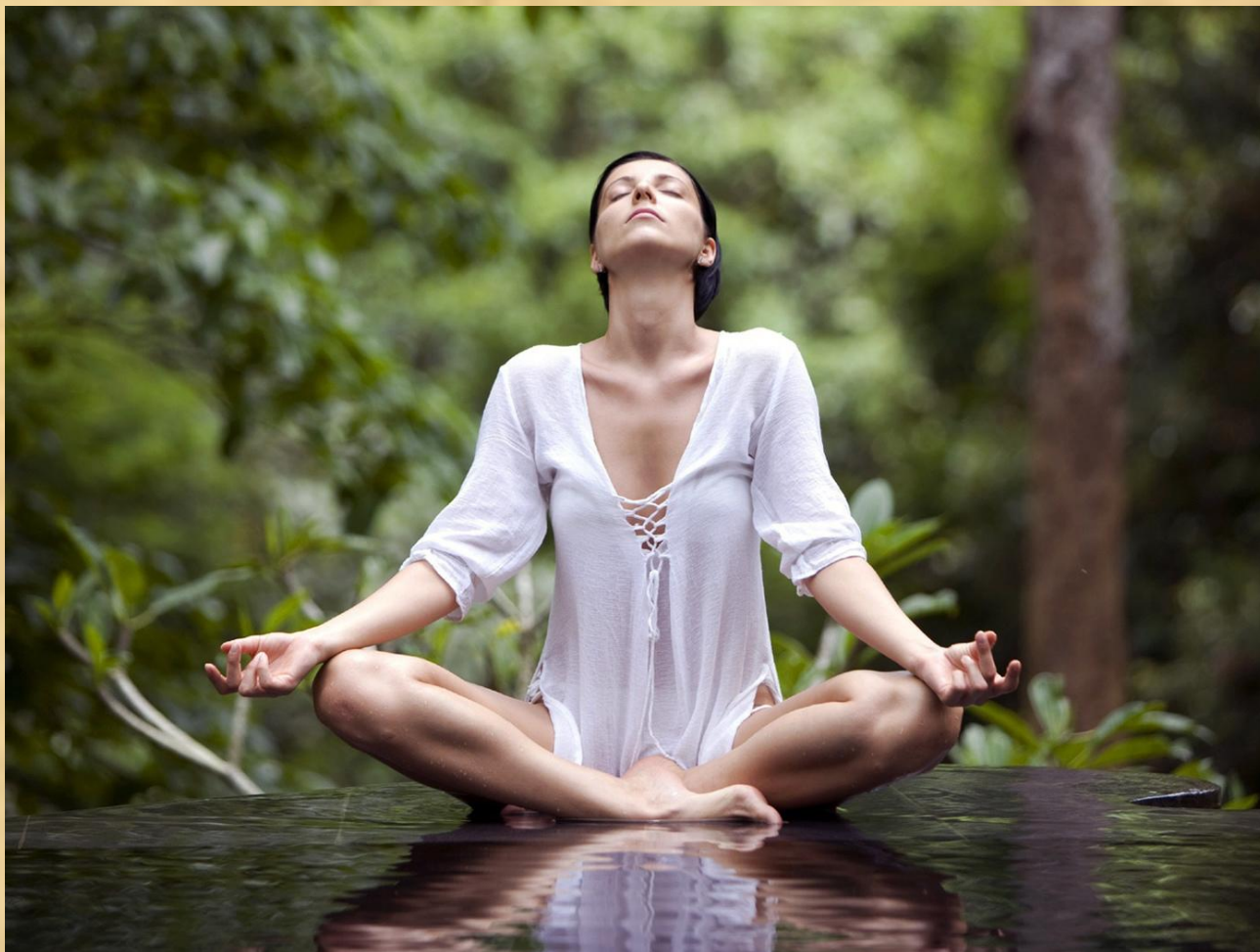
Потребности имеют широкий спектр:

□ в самоутверждении, укреплении позиций своего Я;



Потребности имеют широкий спектр:

□ в познании; в эстетическом наслаждении;



Потребности имеют широкий спектр:

□ в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.



Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.



Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль).



Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.



Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности.



Можно выделить следующие мотивы:

□ физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;



□ Дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;



□ **долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;**



□ **соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;**



Подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;



По**с**пор**т**ив**н**ый, **о**п**р**е**д**е**л**я**ю**щий **с**т**р**е**м**л**е**н**и**е **д**о**б**ы**т**ь**с**я **к**а**к**и**х**-**л**и**б**о **з**н**а**ч**и**т**е**л**ь**н**ы**х **р**е**з**у**л**ь**т**а**т**о**в**;



□ процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;



**Игровой, выступающий средством развлечения,
нервной разрядки, отдыха;**



□ **комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.**



Спасибо за внимание!