

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

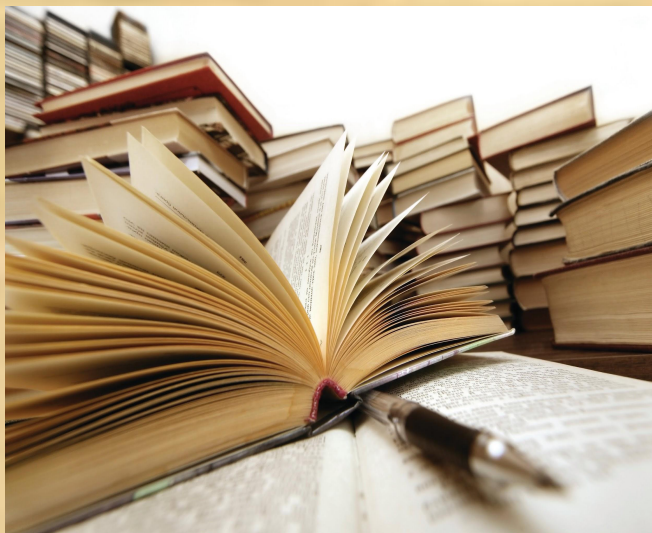


Структура физической культуры личности студента:

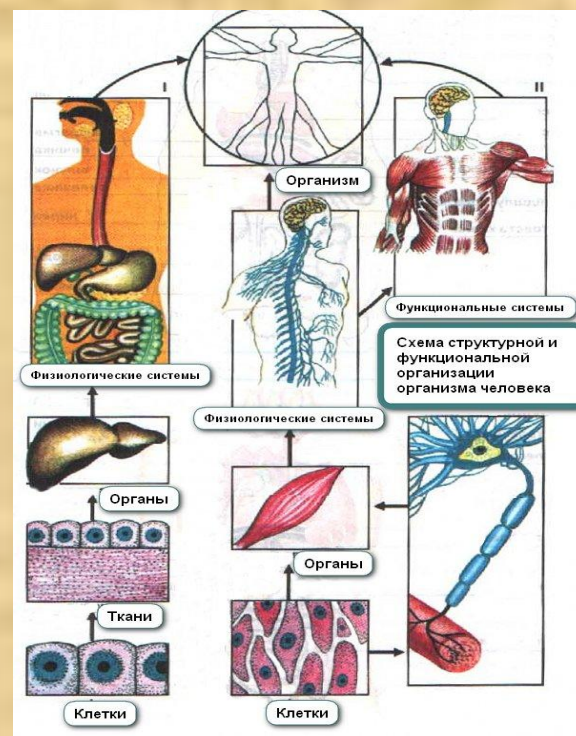
Мотивационно ценностный компонент
отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению 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?»»

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

предметные

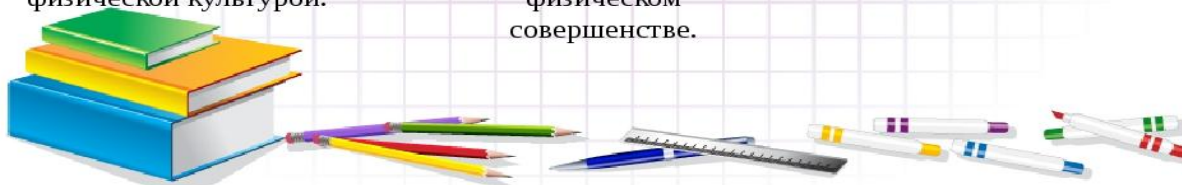
Знания и способы двигательной деятельности, умения творческих их применять при решении практических задач связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

личностные

Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Достижение личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

метапредметные

Уровень сформированности универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений.



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;



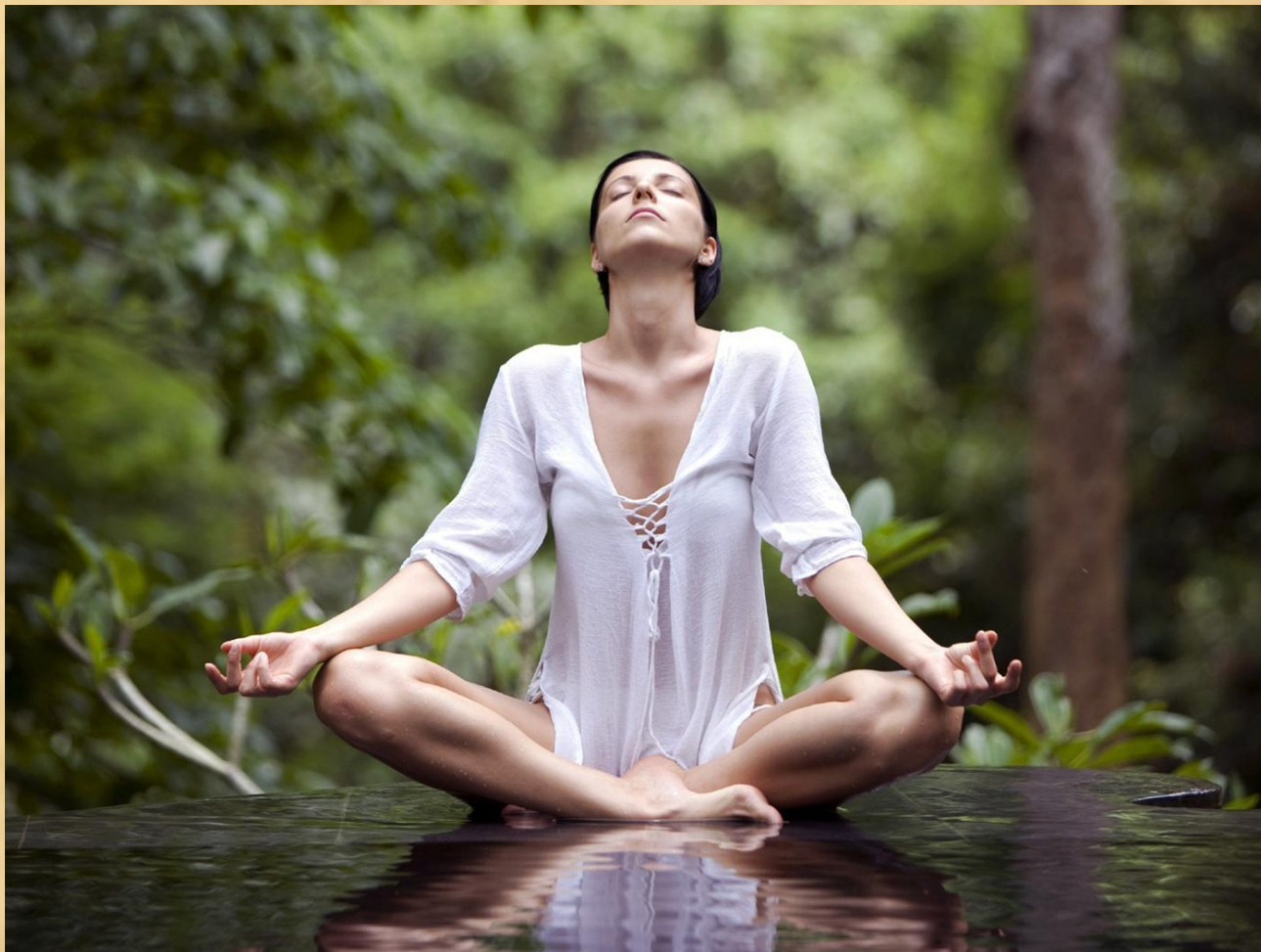
Потребности имеют широкий спектр:

□ 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!