

Формирование личности средствами физической культуры

Выполнила студентка 1 курса
группа ОБ-ДОНО-11
Гринчук Анастасия



Средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

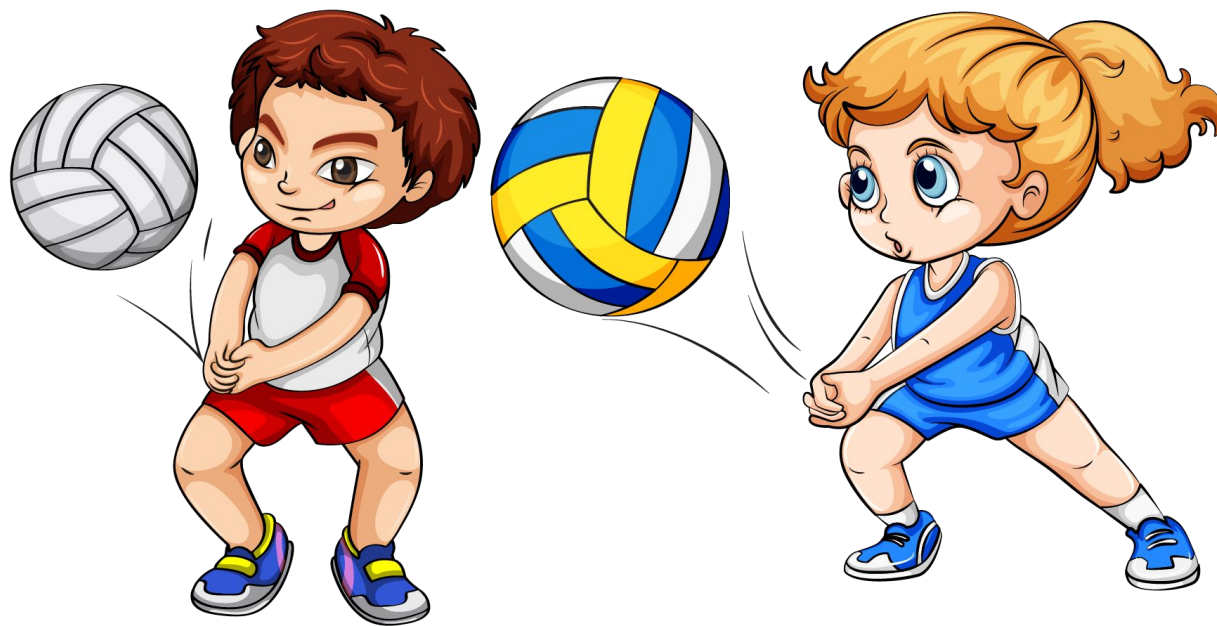
В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.



Физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.), принято называть *естественными*.

Специально же созданные в процессе развития теории и практики физической культуры упражнения называют *аналитическими*. Представление о содержании понятия «физическое упражнение» тесно связано с такими понятиями как «движение» и «двигательное действие».



Движение— это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Для физической культуры имеют значение произвольные движения, которые характеризуется следующими признаками:

- движение всегда является функцией сознания;
- движение приобретает в процессе жизненного опыта.



Двигательное действие – группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи.

Физическое упражнение - это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями ее развития.

Физическое упражнение - двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека.



Различия между физическими упражнениями и трудом заключаются в следующем:

- во-первых, физическими упражнениями решаются педагогические задачи, а трудовыми действиями решаются производственные задачи;
- во-вторых, физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностям физической культуры, а трудовые – производства.
- в-третьих, только система физических упражнений позволяет гармонично развивать органы и системы, физические качества человека.



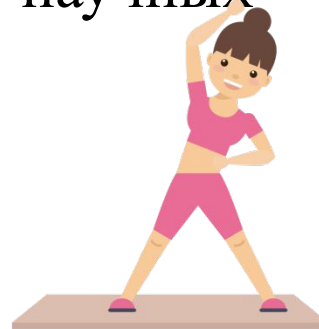
Из всего перечня представленных выше средств физической культуры, самым специфичным и наиболее широко используемым средством, является физическое упражнение. Обусловлено это следующими причинами:

1. Физические упражнения наиболее полно удовлетворяют потребность человека в двигательной активности.

2. Физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние, но и на личность занимающегося.

3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности.

4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры и спорта, то научных и практических достижений.



Особенность феномена физической культуры в отличие от других ее сфер состоит, прежде всего, в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс телесного развития любого человека выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Но было бы неверным считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций, вне сущес



В недавнем прошлом при обосновании влияния социальных факторов на физическое совершенствование человека часто имели в виду производственные отношения, во главе которых стоит труд. Эти стихийные воздействия существуют зачастую независимо от воли человека, хотя и поддаются изменению в процессе развития общества. Другой ряд социальных факторов, действуя на человека и на его физическое развитие и подготовленность, зависит от сознания и воли отдельных людей. Физическая культура в этом отношении и представляет собой социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей.



Физкультурное воспитание – это всегда педагогический процесс целенаправленного, регулируемого изменения физических и духовных кондиций человека, основная задача которого – сознательно и целенаправленно познавать и непротиворечиво реализовывать в физкультурной практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования физического потенциала человека.



Однако, Л.П. Матвеев, рассматривая физическое воспитание в качестве одного из видов воспитания, определяет его как образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками.



Л.П. Матвеев

Л.И. Лубышева подчеркивает, что «физкультурное воспитание» ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход – формирование физической культуры личности. основополагающим принципом физкультурного воспитания, как пишет Л.И. Лубышева, является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культурой личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса.



Л.И. Лубышева

В основе этого принципа лежат идеи выдающегося ученого Л.С. Выготского утверждающего, что личность должна развиваться в активной форме, посредством деятельности присвоить исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры. Только тогда, по его мнению, личность может стать полноценным членом общества. Согласно этим идеям можно утверждать, что психофизическое развитие личности осуществляется не только посредством приобретения социально-практического опыта, но и через формирование ее мировоззрения и усвоение системы знаний.



Л.С. Выготский

Спасибо за внимание

