

# Формирование личности средствами физической культуры

**Выполнила:  
студентка ОБ-МФ-11 группы  
Кривошеина Елены**

# Как формируется личность?

Развитие человека определяется в основном двумя факторами. Первый характеризуется естественными, биологическими предпосылками к развитию. Раскрытие закономерностей этого развития позволяет избирательно и целенаправленно воздействовать на организм человека, планировать и прогнозировать результаты его всестороннего развития. Вторым фактором определяется социальными потребностями общества. С этой целью создаются средства и методы комплексного воздействия на человека.



# Сущность ФК

Как органическая часть культуры, физическая культура решает проблему воспроизводства человека, его сил и способностей, является одним из важных средств формирования культуры человека и общества.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением только задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики. Она не имеет границ - социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических. Она 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.



# ФК и педагогическое воспитание

Как элемент системы образования учебный предмет «Физическая культура» характеризует физическое воспитание - педагогически организованный процесс направленного использования физкультурных ценностей личностью. Общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» формируется с учетом возрастных особенностей, полового диморфизма. Оно удовлетворяет эмоциональный, рациональный, гностический, гедонический и деятельностный компоненты физкультурных и спортивных интересов, от которых в значительной мере зависит учебная активность. Одними из важных факторов учебной активности являются система дифференцированных учебных требований, предъявляемых обществом к индивидуальным результатам физического воспитания, и условия их выполнения. Однако главной фигурой, от которой зависит результат физического воспитания, является учащийся. В итоге он решает, как ему жить, каким ему быть, и несет персональную ответственность за принятое решение. Поэтому содержание учебного предмета «Физическая культура» должно включать знания, умения, навыки, способы деятельности и опыт, необходимые учащемуся для принятия в конечном итоге полезного для себя и общества.

# Сущность физической культуры

## ЛИЧНОСТИ

Физическая культура позволяют личности развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Это обеспечивает ей социальную устойчивость и создает ей психический комфорт.

В процессе формирования ФК личности представлены социокультурные, общепедагогические и личностные творческие противоречия, разрешение которых выступает источником ее самодвижения и развития.

Социокультурные противоречия фиксируют несоответствие между состоянием культуры общества, условиями социокультурной среды и функционированием физической культуры. Разрешение общепедагогических и личностно-творческих противоречий объясняет природу и механизмы творческой самореализации личности студента, направленные на самоопределение в физической культуре, рефлексивные, личностные формы ее освоения, на развитие личностного культурного пространства.



# Задачи формирования физической культуры личности

**Естественно-культурные задачи**- направлены на завершение гармонизации биологического развития всех систем организма, стабилизацию его жизненных сил.

**Социально-культурные задачи**- охватывают познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые, которые, с одной стороны, предъявляются личности в вербализованной форме, с другой - существуют в общественной практике в виде определенных форм и ценностей.

**Социально-психологические задачи**- обеспечивает развитие самосознания личности, ее самоопределение в актуальной жизнедеятельности и на перспективу, самоактуализацию и самоутверждение; обретение чувства идентичности и индивидуальности, проявление коммуникативных способностей в микросоциуме.

Решение данных задач обуславливают полную сформированность физической культуры личности.

# Формирование личности практикой

Соревнования, как вид спорта, несут в себе стремления к победе, к достижению высоких результатов, мобилизацию физических, психофизических, и нравственных качеств человека.

Индивидуально-личностные виды спорта влияют на формирование самоконтроля, а также адекватной самооценки.

Командные виды спорта формируют чувства коллективизма, взаимопомощи, способность отстаивать свою точку зрения.

Спортивные состязания в различных вариациях формируют смелость, дисциплинированность, решительность, самообладание, силу воли и выдержку.



# Спортивная подготовка

Физическая подготовка осуществляется в процессе спортивной тренировки.

**Спортивная подготовка** — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

**Физическая подготовка** — процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

**Техническая подготовка** — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служящих средствами тренировки.

**Тактическая подготовка** спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

**Психическая подготовка** — воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности.

# Факторы влияющие на эффективность физических упражнений

- Индивидуальные особенности занимающегося(психологические, соматические(телесные))
- Особенности непосредственно самих физических упражнений
- Особенности внешних условий
- Научные факторы. Чем больше научных исследований и внедрений их в практику, тем эффективней можно использовать физические упражнения.



- Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности.
- Методические факторы. Предполагает строгую избирательность характеристик нагрузки, умение фиксировать, правильно понимать и оценивать те функциональные изменения, которые произошли под воздействием от предыдущего упражнения или занятия.
- Метеорологические факторы. В зависимости от условий окружающей среды (температура, осадки, атмосферное давление и др.) должны изменяться состав используемых упражнений и параметры использования нагрузок.
- Материальные факторы. Использование более качественного оборудования, инвентаря, специальной одежды, обуви способствует повышению эффективности воздействия физических упражнений.



# Вывод

Формирование физической культуры личности является целью физической культуры.

Наиболее значимыми результатами, характерными для системы образования, являются ориентированные на физическую культуру знания, умения и навыки, необходимые для использования физических упражнений с целью оздоровления, рекреации, реабилитации, формирования здорового образа жизни.

Общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни. Именно физическая культура личности соответствует правовым, методологическим и дидактическим основаниям цели одноименного учебного предмета. Поэтому формирование физической культуры личности было определено как цель учебного предмета «Физическая культура».

Как элемент системы образования учебный предмет «Физическая культура» характеризует физическое воспитание - педагогически организованный процесс направленного использования физкультурных ценностей личностью.

Сущность понятия физическая культура личности представляет особый определенный научный интерес в плане ее актуальности и актуализации - перевода из состояния желаемого будущего в состояние реальности.

К задачам формирования физической культуры личности относятся естественно-культурные, социально-культурные, социально-психологические задачи.

Соревнования, как вид спорта, несут в себе стремления к победе, к достижению высоких результатов, мобилизацию физических, психофизических, и нравственных качеств человека.

Спортивная подготовка — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

К факторам, влияющим на эффективность физических упражнений относятся индивидуальные особенности занимающегося, особенности внешних условий и самих физических упражнений, научные, гигиенические, метеорологические, материальные и методические факторы.

**Спасибо за внимание!**