

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. Второй фактор 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 служащих 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!