


# ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ





Физическая культура и спорт как социальные феномены общества Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (Федеральный закон о физической культуре и спорте)

## Социальная и биологическая значимость функций предмета «Физическая культура»

- нацеливает на вооружение студентов знаниями
- способствует формированию основных двигательных и инструктивных навыков
- приучает к систематическому использованию физической культуры в жизни
- содействует развитию двигательных и морально-волевых качеств
- содействует оздоровлению и нормальному росту организма

Личностное развитие физической культуры человека предполагает наличие двух моделей самореализации. Прогрессивный вариант характеризует процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия своих сил и способностей. Регрессивный вариант представляет собой уход на узкие сферы самореализации, основой которого служат иллюзии прошлого опыта, успокоенности.

Физическая культура и спорт проявляют себя в жизни современного человека и общества неотъемлемым компонентом образа жизни – общества в целом, социальной общности, группы и личности. Более того, в прогрессирующем цивилизованном обществе все более актуализируется и выдвигается на передний план именно физическая культура личности. Она как сознательная и целеустремленная, рационально организованная, оптимально нормированная и научно управляемая деятельность обеспечивает развитие телесно-двигательной основы человека

## Физическая культура выполняет следующие социальные функции:

- Преобразовательно-созидательную
- Интегративно-организационную
- Проективно-творческую
- Проективно-прогностическую
- Ценностно-ориентационную
- Коммуникативно – регулятивную
- Социализации

# Физическая культура личности

качественное системное свойство человека, проявляющееся в единстве физического, психического и нравственного здоровья, знаниях и умениях организовывать занятия физическими упражнениями, ведения здорового образа жизни, содействующего оптимизации работоспособности и повышению творческого долголетия (Концепция структуры и содержания образования по физической культуре)

## Уровни проявления физической культуры личности

- Предноминальный
- Номинальный
- Потенциальный
- Направленность «на себя»
- Творческий



## Три направления физической культуры личности

- способность к саморазвитию, отражает развитие личности «на себя»
- основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда
- отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной деятельности, т.е. «на других»

# Средства физической культуры

- физические упражнения
- оздоровительные силы природы
- гигиенические факторы

