



**Формирование личности
средствами физической культуры**

Физическая культура личности



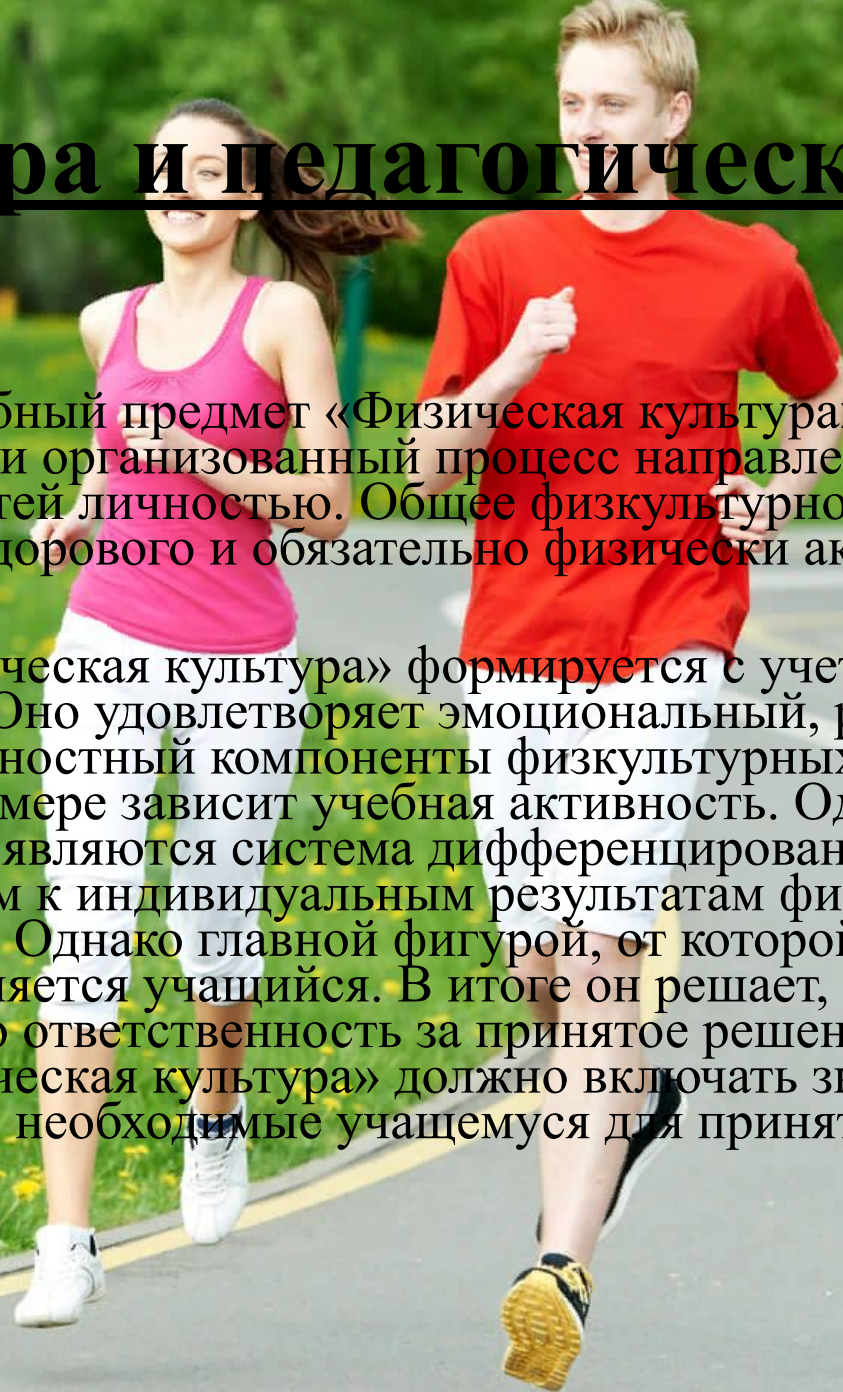
- Физкультурно-спортивные занятия составляют часть стиля жизни, способа осуществления человеком индивидуальной жизнедеятельности. Отношение человека к физической культуре (активная включенность в регулярные или эпизодические физкультурно-спортивные занятия, пассивно-зрительское поведение или безразличие) представляет собой форму поведения личности, а также характеризует качество жизни человека со стороны влияния физической культуры на его развитие и совершенствование.

Под физической культурой личности понимаются достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни. Осознание необходимости развития физической культуры личности определяет возможности человека по достижении цели собственного благополучия. Ведь физическая культура нужна каждому не только как определенный уровень его подготовленности, но и как фактор надежности в выполнении ежедневно возникающих перед ним задач, готовности к конкуренции, обеспечению своего статуса в обществе. Обеспечение физической готовности личности к предстоящей деятельности во многом определяет возможности человека к самовыражению своих творческих, интеллектуальных и других возможностей. Понятие физической культуры личности.

Показатели развития физической культуры личности уровень основных физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков, прежде всего в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах; приобретенные знания в области физической культуры; устойчивые интересы и мотивы личности к физическому совершенствованию; гигиенические навыки и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности; соблюдаемый режим физической активности.

Физическая культура и педагогическое воспитание

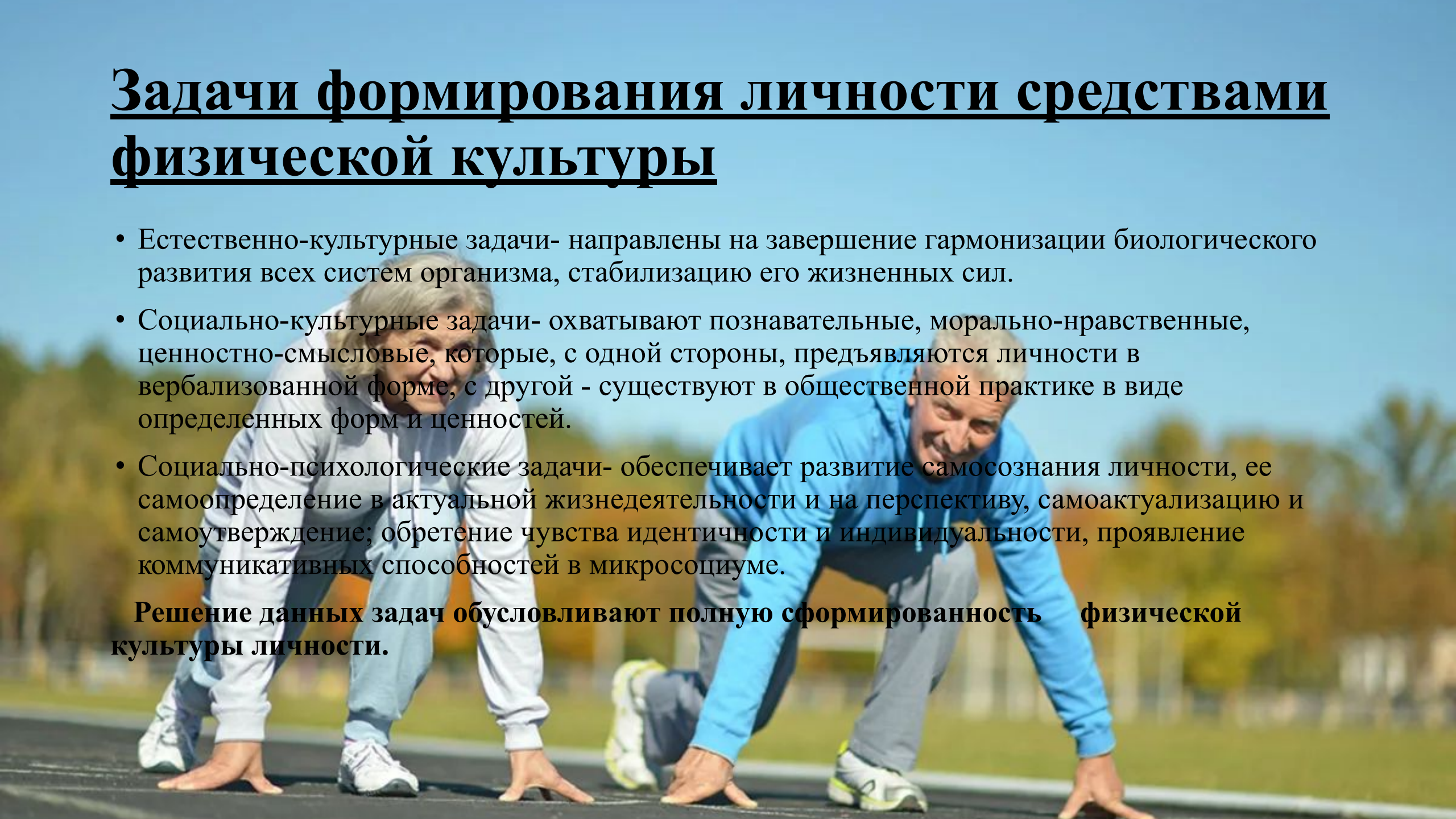
- Как элемент системы образования учебный предмет «Физическая культура» характеризует физическое воспитание - педагогически организованный процесс направленного использования физкультурных ценностей личностью. Общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически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



Задачи формирования личности средствами физической культуры

- 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.



A man and a woman are jogging in a park. The man is on the left, wearing a blue t-shirt and black shorts, smiling. The woman is on the right, wearing a light blue tank top and white shorts, also smiling. The background is a lush green park with sunlight filtering through the trees.

Физическая 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.

Умственное воспитание в процессе физического воспитания

- В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено его спецификой, содержательными и процессуальными основами.
- С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя. Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитиисообразительности, сосредоточенности, быстроты мышления и др.

Средства и методы умственного воспитания

A young woman with blonde hair tied back, wearing a white headband, white wristbands, and white athletic shoes, is performing a deep squat stretch on a green lawn. She is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred green field with trees.

- Средствами умственного воспитания являются прежде всего физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для школ, колледжей, вузов и др. К средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).
- К методам умственного воспитания относят:
- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование личности средствами физической культуры 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».