



# ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА I КУРСА

ОБ-НА-11

ВОЛКОВА ДИАНА ВАЛЕРЬЕВНА

# О СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

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.

# ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- 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.

# ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

- 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 соответствие с закономерностями ее развития (Ж.К. Холодов);
- Физическое упражнение - двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека (Б.А.Ашмарин, 1990).

# ПОДРОБНЕЕ О СРЕДСТВАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Физическими упражнениями мы называем только те действия, которые направлены на решение задач физической культуры и подчинены ее закономерностям.
- Различия между физическими упражнениями и трудом заключаются в следующем:
- - во-первых, физическими упражнениями решаются педагогические задачи (физическое упражнение направлено на «самого себя», на личное физическое совершенство), а трудовыми действиями решаются производственные задачи (улучшение производительности труда).
- - во-вторых, физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностями физической культуры, а трудовые – производства.
- - в-третьих, только система физических упражнений позволяет гармонично развивать органы и системы, физические качества человека.
- Трудовые же действия имеют специализированный к производству характер и не оказывают всестороннего воздействия.

# ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ

- 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, его научных и практических достижений.

# ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

- Физические упражнения влияют не только на мышцы человека. Они оказывают на него многостороннее и глубокое воздействие. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сферах. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важнейшим средством предупреждения заболеваний и борьбы с ними.
- Но физические упражнения, если они применяются без учета закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, принести вред. Поэтому педагог должен знать и учитывать влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека - это единое целое и что любое движение вызывает деятельность многих его органов и систем и оказывает на него общее и специфическое воздействие.
- Наиболее общим фактором, обуславливающим рациональное воздействие физических упражнений, является педагогически правильное руководство занятием, целесообразность методики обучения и воспитания. Кроме того, большую роль играют следующие факторы.

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

- (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта). Одно и то же физическое упражнение (бег, прыжки, метания и т.п.) в зависимости от индивидуальных особенностей производит различный эффект. Так, физическая подготовка (общая и специальная) у спортсменов различной квалификации не одинакова, поэтому нагрузка, средняя для мастера спорта, будет максимальной для спортсменов более низких разрядов.
- Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такого же влияния на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно.
- Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, дает педагогу возможность методически рационально организовывать и проводить занятия, успешно решая задачи физического воспитания.



# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- Физическому воспитанию личности отводится важная роль в воспитательном процессе, поскольку от него зависят моральный облик, сила воли с целеустремлённостью ребенка во взрослой жизни. На педагогов (или тренеров) возлагается большая ответственность, ведь он должен грамотно скомбинировать основные методы воспитания личности (традиционные, инновационно-деятельностные, неформально межличностные, тренингово-игровые, рефлексивные) во время занятий физкультурой.
- В процессе физического воспитания основополагающими целями умственного воспитания выступает расширение базы знаний относительно специфических особенностей физических нагрузок, развитие умственных способностей на уровне со способностями к самоанализу или самовоспитанию. Средствами воспитания выступают занятия физкультурой, согласно нормам, в утвержденных программах физического воспитания, разработанных специально для общеобразовательных учреждений.

# ЦЕЛИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Основные цели воспитания физической культуры личности:

- создание обстановки, благоприятной по всем показателям, для физического развития детей, от этого повышается их работоспособность, укрепляется иммунитет, закаляется организм;
- активное развитие двигательной активности, параллельно с которой развиваются сопутствующие качества: выносливость, быстрота, сила воли;
- формирование с последующим развитием базовых двигательных навыков и умений (шаги, подпрыгивания, бег), а также тех, которые встречаются гораздо реже (например, акробатика);
- зарождение интереса к систематичным и разнообразным физическим нагрузкам на основе удовольствия от самого процесса, который при систематическом подходе может перерасти в ежедневную привычку или даже потребность;
- усвоение азов в области медицины, гигиены, физкультуры и спорта.

# РАЗВИТИЕ ИДЕЙ П.Ф. ЛЕСГАФТА

- Одной из ведущих идей научного мировоззрения и педагогической практики П.Ф. Лесгафта было гармоническое развитие человека, физическое и духовное, посредством физических упражнений. Многие психологи, социологи, теоретики физической культуры и спорта уделяют пристальное внимание данной проблеме. Петр Франсович Лесгафт говорил, что человек должен познать всю силу своего организма, научиться управлять своим телом. Существует целый спектр функций человеческого ума и тела, однако современный индивид не использует и третью часть физических и умственных возможностей. Свою систему физических упражнений Лесгафт (1950, с.: 41) называет физическим образованием в отличие от физического воспитания.
- Конкретной целью своей системы физического образования Петр Франсович (1950, с.: 42) ставит цель – «развить в ребенке любовь к труду. Ее надо развивать не ремеслом, так как это не имеет общеобразовательного значения, а путем правильной постановки физического образования».
- Лесгафт писал, что телу требуется постоянное движение: «основное средство физического образования – физическое упражнение», так же как и для развития логического мышления требуется постоянная умственная работа. Физическое упражнение – едино, но является двух сторонним процессом духовного и физического совершенствования.