

# Формирование личности средствами физической культуры

Подготовлено студенткой 1-ого курса  
группы ОБ-ПП-11  
Ильчиковой Валерией

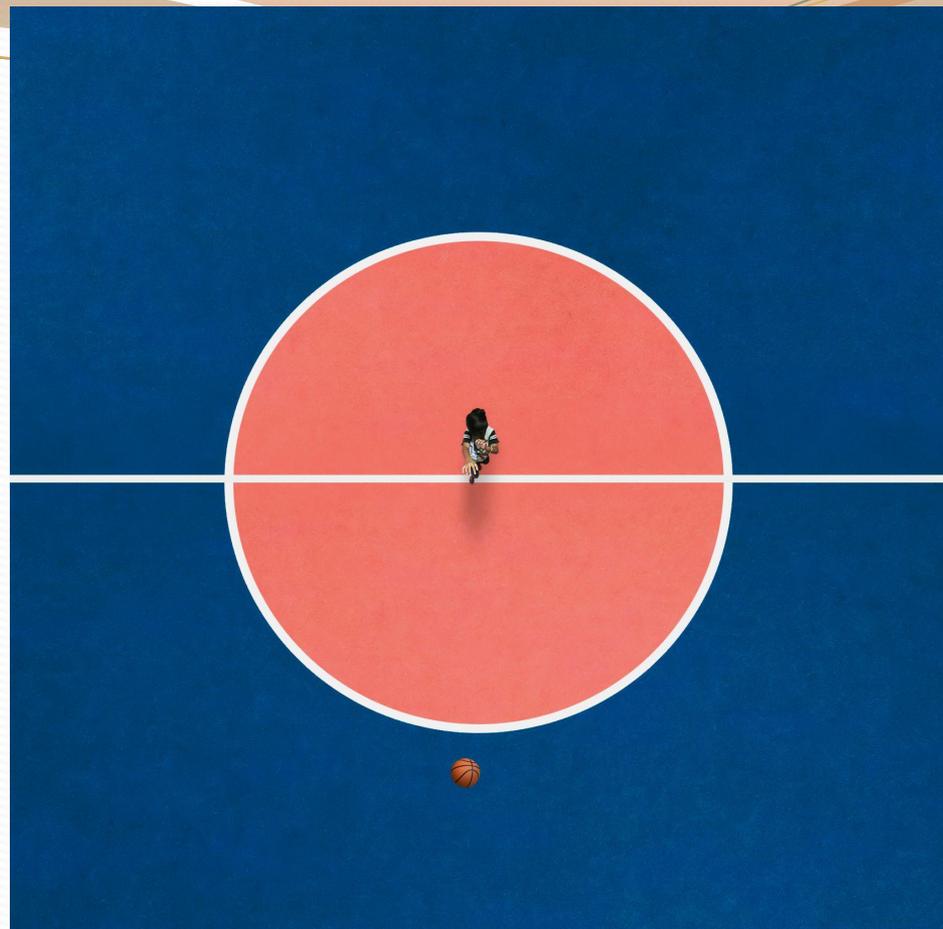
Физическая культура как сложный социокультурный феномен выступает составной частью общей культуры человечества. Она включает в себя в качестве необходимых компонентов физическое воспитание, спорт и физическую рекреацию, которые характеризуют жизнедеятельность личности в сфере образования, быта, досуга и т. д.



Существенную роль играет физическая культура в самореализации личности, обеспечивая условия и факторы для социального развития последних. Выступая элементом образа жизни личности, физическая культура становится сферой осуществления творческого потенциала личности, способствует гармонизации биологического и социального в человеке, укреплению духовного здоровья людей, формированию стабильных ценностных и мировоззренческих установок личности



При формировании личности средствами физической культуры акцент необходимо делать не на применение каких-либо строгих методов воздействия на индивида, а на выработку у него убеждения в личной и в общественной значимости ценностей физической культуры.

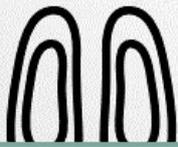


Исследование показало уникальность физической культуры как фактора социализации личности. Уникальность заключается в следующем:

- исходя из биологической потребности человека в движении, через физическую культуру удовлетворяются социальные потребности;
- физическая культура наилучшим образом гармонизирует биологическое и социальное в человеке;
- физическая культура способствуют адаптации индивида к изменяющимся условиям окружающей среды, регулируют последовательность этапов социализации;
- физическая культура объединяют, учат индивида взаимодействию с другими, развивают самосознание, помогают социальной мобильности благодаря искусству взаимодействия, которое имеется в них;
- среди факторов социализации, физическая культура является одним из универсальных средств, способным наилучшим образом решать проблемы социализации, регулировать этот процесс на всех его этапах, особенно этапе первичной социализации. При организации занятий физической культурой важно создать необходимые и достаточные условия для успешного процесса становления личности, чтобы ценности физической культуры стали культурной потребностью каждого человека;
- значимость занятий физической культурой обуславливается успехом процесса социализации и трансформируется в культурную потребность каждого человека;
- наиболее мобильной частью общества является молодежь. Степень её активности во многом зависит от положительного отношения личности к физической культуре, как составной части общей культуры и фактора социализации личности;

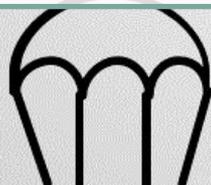
- Спортивная подготовленность осуществляется по нескольким основным направлениям: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Целью физической подготовки спортсмена является развитие физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость). В процессе технической подготовки происходит овладение техникой выполнения движений в определенном виде спорта. На формирование же психических и социально значимых качеств личности направлены тактическая и психологическая подготовка. Кроме этого важно отметить развитие кругозора личности, ведь занятия физической культурой предполагают передачу теоретических, методологических и практических знаний.

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности – нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность и терпимость и т.п. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры



Физическая культура способна:

- формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, обобщать, объяснять и переносить знания в другие сферы культуры, научные дисциплины);
- развивать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;
- формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества;
- обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции



Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, охраны и укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Физкультура и спорт представляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я». Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.



Исходя из этого, роль физической культуры в развитии базовых качеств и свойств личности очень велика. Каждый человек должен уметь вырабатывать общие положения и действовать согласно им. Однако мало просто обладать способностью рассуждать и делать выводы, — необходимо уметь использовать их в жизни, добиваться своих целей, преодолевая преграды, которые встречаются на пути. Это может быть достигнуто лишь при правильном физическом образовании и занятии спортом.