

Л.А. Ярошенко

Формирование физической культуры личности

Развитие совершенного общества подтверждает приоритетное значение интеллектуального развития человека.

Экономика, политика, образование все более требуют работника способного самостоятельно, активно действовать, принимать решения, адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

Это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуры физической культуры входят следующие компоненты:

- физкультурное образование;
- спорт;
- физическая рекреация (отдых);
- двигательная реабилитация (восстановление).

Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физкультурное образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества.

Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплоща-

ются в образовательной деятельности.

Физической культуре присущи две категории функций: общекультурные и специфические. Поскольку физкультура является видом культуры личности и общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные функции. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную функции.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, которые вытекают из сущности физической культуры и отражают ее структуру.

Под специфическими функциями понимают те, которые позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, оптимизировать свое физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической дееспособности, необходимой в жизни.

Понимание сущности этих функций дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформировать их цели, систему, задачи, содержание, средства и методы их использования.

Физическая культура, наряду с культурой в целом, призвана формировать всесторонне развитую личность. Известная триада – «духовное богатство», «моральная чистота», «физическое совершенство» – выступает атрибутом гармонически развитой общественно активной личности, ибо личность – это, прежде всего, совокупность целей и деятельности, направленной на их осуществление.

Физическая культура – один из важных видов культуры личности и культуры общества в целом, и без нее достичь всестороннего развития молодежи невозможно. При этом она должна быть нацеленной на всю их последующую жизнь (на ЗОЖ, двигательную активность, занятия спортом, активный отдых, на обеспечение длительной активной жизни).

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены так:

- материальные (условия и качество занятий);
- физические (здоровье, физподготовка);
- социально-психологические (отдых, развлечения, удовольствие);
- психические (эмоциональные переживания, творческие задатки);
- культурные (познания, самоутверждение, чувство собственного достоинства, общение, авторитет).

Чтобы сформировать физическую культуру личности важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и

оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры личности и подготовку к профессиональной деятельности;
- знать научные основы физической культуры и ЗОЖ;
- формировать мотивационно ценностные отношения студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни.

Привлечение студенчества к регулярным занятиям физической культурой и спортом требует системного комплексного подхода, основанного на современной материальной базе, достижениях спортивной науки в теории и методике физического воспитания, пропаганде здорового образа жизни.

Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества должно отражать новую ступень в формировании личности. Поэтому отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития людей приобретает качество целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

К показателям сформированности физической культуры личности можно отнести:

- степень потребности вариантов и способов ее удовлетворения;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (регулярность);
- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений данного человека в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, трудолюбие, дисциплинированность, патриотизм и т.п.);
- проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного спортивного совершенствования;
- системность и глубокое усвоение научно-практических знаний физической культуры для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- широту диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Чаще всего отношение каждого студента складывается из наличия или отсутствия знаний в данной области, т.е. осознанности и понимания отдельных сторон сферы общей культуры.

Однако только специальные знания и понимание самого процесса физического воспитания не могут сформировать физическую культуру

личности молодого человека, нужна практика.

Практические занятия физическими упражнениями (их постоянство, регулярность, самоконтроль и т.д.) являются основной составляющей культуры отношения человека к своему организму, к себе как к числу той или иной ячейки общества.

Мы должны добиваться такого положения, когда у обучающихся будет формироваться устойчивый интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом, в том числе самостоятельных, ведении здорового образа жизни.

Таким образом, как интегрированный результат физического воспитания, самоподготовки студента, сформированность физкультуры личности будущего специалиста должна проявляться в активном отношении к своему здоровью, физическим возможностям к способностям, в образе (стиле) жизни, в быту и профессиональной деятельности.