

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Тюменский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физвоспитания и ЛФК

РЕФЕРАТ

по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

на тему: Возможности физической культуры в развитии и формировании
основных качеств и свойств личности.

Выполнила студентка 167 группы

Проверил преподаватель:

Тюмень

2023

Содержание

	Введение.....	3
	...	
1.	Понятие физической культуры личности	4
2.	Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни	7
3.	Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой	10
	Заключение	17
	Список используемой литературы	18

ВВЕДЕНИЕ

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Наш век -- век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение -- способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Если общая культура личности отражает широту овладения ценностным содержанием духовной и материальной культуры, степень приобщения личности к созданию их ценностей, готовность и способность к их продуцированию, то профессиональная культура личности по существу отражает проявление общей культуры в специфических условиях профессиональной деятельности. Физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей. Индивидуальная физическая

культура является результатом личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений, "программ поведения". В ней интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения. На этой основе формируется Я-концепция личности, обеспечивается ее устойчивое адаптивное культурное поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт. Таким образом, феномен физической культуры личности студента позволяет представить ее как интегральное качество личности, как условие и предпосылку эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель личностного саморазвития и самосовершенствования.

1. Понятие физической культуры личности

Физическая культура - это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека. Физическая культура личности - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которого заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными

ценностями. Физическая культура - это часть культуры общества, которая представляет собой интеграцию различных видов человеческой деятельности и их результатов, направленных на совершенствование человека и которая существует в двух основных формах: объективной (в виде реальных предметов, в продуктах духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе) и субъективной (в виде деятельностных способностей человека, возможностей индивида овладеть этим предметным богатством).

Главной специфической особенностью профессиональной физической культуры является прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках "переноса тренированности" и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоении того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности, подготовки к труду. В технологическую структуру физической культуры личности включаются пять основных составляющих, 27 компонентов и 46 признаков качеств этих компонентов. В данной структуре физическая культура личности является сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности. Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-

психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить одухотворенность физического.

Деятельная часть физической культуры представлена процессом физического воспитания. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека. Ю.И. Евсеев определяет физическое воспитание как вид воспитательного процесса, специфика которого заключается в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека. Однако, на наш взгляд, это определение не отражает полноту всего процесса физического воспитания и рассматривает только его деятельностный компонент, в то время как в нем существенными являются когнитивный и эмоционально-ценностный компоненты. Ж.К.Холодов, рассматривая понятие "физическое воспитание", отмечает, что это процесс, направленный не только на обучение движениям, воспитание физических качеств, но и на овладение занимающимися специальными знаниями и формирование у них осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Наиболее точное и всеобъемлющее определение физическому воспитанию дано Л.П. Матвеевым. Он отмечает, что физическое воспитание - это педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий обучение двигательным действиям (в результате которых формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними знания), воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности. Таким образом, современные представления о физическом воспитании отражают не только его прикладной характер, но и вопросы социализации личности, ее интеллектуальное, психологическое, духовное и творческое развитие и долголетие. Именно такое понимание физического воспитания дает возможность ставить в этом процессе ведущей и целеполагающей установкой формирование физической культуры личности. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-

спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретается личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе. Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма, его работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленного организационного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной (разумной) интенсивности.

2. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни

Физическая культура - достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Основными признаками физической культуры можно считать: систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования; специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике; владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач; владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, т.к. самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только той, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д. В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре. Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений.

Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач - восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительно на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет целью не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна. Таким образом, деятельностный аспект физической культуры реализуется в результате выполнения человеком физических упражнений; при этом деятельность должна отвечать задачам физического воспитания и быть организованной в полном соответствии с закономерностями физического воспитания. В отличие от других видов физической активности человека физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

- 1) физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим;
- 2) деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий;
- 3) физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека, хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

Все эти признаки в своей совокупности присущи только физической культуре. Для других аспектов человеческой деятельности в полном объеме они не характерны.

Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания. Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления

личности старших подростков, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение старшими подростками, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой - формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старшего подростка, его эстетических представлений и потребностей.

Объективная сторона влияния занятий спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступает в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это относится, прежде всего, к представлениям о кинематических, динамических и ритмических характеристиках движений, то есть к представлениям о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений, темпе, скорости, ритме, а также о возможностях собственного тела. Занятия спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта старших подростков: внимания (овладение сложнокоординированными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям), наблюдательности (вследствие развития анализаторов), находчивости и быстроты соображения (предъявляются высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации) и мышления (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат и т.д.). Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности старших подростков в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности. Важное место в формировании личности старшего подростка в процессе учебно-тренировочных занятий занимает и эстетическое воспитание, влияние которого мы

рассматриваем с двух сторон. Одна состоит в их воздействии на формирование у школьников красоты движений, поведения и телосложения.

Занятия физической культурой и спортом направлены, прежде всего, на овладение человеком своей двигательной сферой, обогащение двигательных представлений, развитие двигательных способностей. Смысловое содержание понятия «физическая культура» может раскрываться как окультуривание движений, повышение их экономности, рациональности, уместности, то есть овладение теми сторонами движений, которые характеризуют их совершенство, красоту. Таким образом, учебно-тренировочные занятия являются фактором формирования эстетики движений у старших подростков.

Другая сторона занятий физической культурой и спортом при решении задач эстетического воспитания старших подростков - формирование у них эстетически оправданных представлений о красивом в движениях человека, в его поведении и в физическом развитии. Определенная степень спортивной культуры дает возможность воспринимать как красивое в движениях спортсмена их рациональность, соответствие конкретной ситуации и решаемым задачам, выражение в них разума и энергии. Таким образом, занятия спортом позволяют воспитывать у старших подростков эстетически оправданные представления о красоте движений человека.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

3. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой

Нравственное воспитание в процессе физического воспитания. Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение. Задачами нравственного воспитания являются:

1) формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;

- 2) формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);
- 3) формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);
- 4) воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К средствам нравственного воспитания относят: содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др. Методы нравственного воспитания включают в себя:

- 1) убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- 2) беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;
- 3) диспуты на этические темы;
- 4) наглядный пример (прежде всего достойный пример самого педагога, тренера);
- 5) практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);
- 6) поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;
- 7) оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;
- 8) наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Умственное воспитание в процессе физического воспитания. В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания. 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 две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

- 1) обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;
- 2) развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;
- 3) стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Средствами умственного воспитания являются прежде всего физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др. Кроме того, 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:

- 1) опрос по преподаваемому материалу;
- 2) наблюдение и сравнение;
- 3) анализ и обобщение изучаемого материала;
- 4) критическую оценку и анализ двигательных действий.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания. Эстетическое воспитание призвано формировать у людей предельно широкие эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой и спортом представляют исключительно широкие возможности для этого. Речь идет о развитии эстетической активности личности прежде всего в практической деятельности, жизни.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой -- эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями. Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи:

- 1) воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;
- 2) воспитание эстетической оценки тела и движений человека;

3) воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими методами:

- 1) эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- 2) технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- 3) вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- 4) практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Трудовое воспитание в физическом воспитании. Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду. В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо

учреждением, предприятием и т.д. Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие задачи:

- 1) воспитание трудолюбия;
- 2) формирование сознательного отношения к труду;
- 3) овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К средствам трудового воспитания относят: учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим методам трудового воспитания в процессе физического воспитания относятся:

- 1) практическое приучение к труду;
- 2) беседа;
- 3) оценка результатов труда;
- 4) пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать преподаватель (тренер). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений. Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно

воспитывать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность.

Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.). В педагогической работе планируют и реализуют следующие воспитательные задачи: перспективные и ближайшие, коллективные и индивидуальные, относящиеся к отдельным, конкретным ученикам. Педагог должен найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нем хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и о его отношении к учебе, его поведению, культурном росте. Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается:

- 1) организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;
- 2) достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией;
- 3) обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;
- 4) достижением сплоченности спортивного коллектива (команды);
- 5) личным отношением к выполнению обязанностей на высокопрофессиональном, творческом уровне;
- 6) всесторонним обеспечением воспитательного процесса.

личность физическое нравственное воспитание

Заключение

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы.

Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура -- мера и способ всестороннего физического развития человека. Гуманитарная значимость физической культуры предполагает достижение целостности знаний о человеке, понимание значения человеческих ценностей в современном мире, осознание своего места в культуре, развитие культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Она проявляется через гармонизацию духовных и физических сил личности, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, телесная культура, повышенная работоспособность, физическое совершенство, хорошее самочувствие и др. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Ценности физической культуры в образовательном процессе необходимо рассматривать как совокупность ценностей объективных форм и субъективных форм физической культуры.

Ценностное отношение личности к физической культуре является интеграцией более частных отношений: отношений личности к различным формам и средствам физической культуры и включает аксиологический, интеллектуальный, эмоциональный и деятельностный компоненты.

Список используемой литературы

1. Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2003 г.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с
3. “Физкультура и труд”. А.В.Жеребцов. Москва.1986.
4. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов
5. Смирнов В.К. ,Дубровский В.Я. Владос-Пресс 2002