

СОСТОЯНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Грибунина Т.В., Ничипорко Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Современные условия жизни (урбанизация, бурное развитие промышленности, транспорта, определенные изменения в экологической среде и др.) предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание учащейся молодежи стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

Формирование физической культуры личности предполагает овладение соответствующими физкультурными ценностями. К ним относятся, прежде всего интеллектуальные, духовные ценности, двигательные и методические умения и навыки. В процессе овладения этими ценностями человек, включаясь в активную деятельность, формирует себя как общественную ценность.

Для полноценного формирования физической культуры личности необходима активная, творческая физкультурная деятельность студента. Обязательным ее условием является мотивация физического воспитания и самовоспитания. Основными факторами мотивации являются содержание физического воспитания, способ ее реализации, система предъявляемых учебных и социальных требований, ценностные ориентации.

При условии направленности цели физического воспитания на овладение гуманистическими ценностями, цель становится не только системообразующим, но и смыслообразующим фактором, мотивирующим деятельность.

Физическая культура личности, как сторона ее культуры, является фактором, влияющим на поведение человека. От ее сформированности в значительной мере зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга.

Это позволяет определить в качестве цели физического воспитания формирование физической культуры личности. Достигается цель в результате решения

специфических и общепедагогических воспитательно-образовательных, оздоровительных и прикладных задач физического воспитания.

Специфические воспитательно-образовательные задачи направлены на формирование устойчивых мотивов физического воспитания и самовоспитания, обучение физкультурным знаниям, методическим умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей и воспитание на этой основе физических качеств, включение в активную физкультурную или спортивную деятельность.

Общепедагогические воспитательно-образовательные задачи направлены на формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, творческого отношения к физическому воспитанию и самовоспитанию, эстетическое и эмоциональное развитие личности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику занимающихся, обусловленного напряженным режимом обучения.

Прикладные задачи направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время физкультурных занятий.

Надежной гарантией поддержания своего физического состояния, укрепления здоровья средствами физической культуры, продления творческого долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Достигается это расширением и углублением знаний о личной гигиене, о значении физической культуры в современных условиях, ее влиянии на телосложение, умственную и физическую работоспособность, жизнеспособность человека, обеспечивающих самостоятельное грамотное использование средств физической культуры в режиме учебного и рабочего дня, в процессе самостоятельных занятий, в семейной жизни. Наряду со знаниями в процессе физкультурного образования должны формироваться методические умения и навыки, необходимые для их практического применения.

Таким образом, уровень сформированности физической культуры личности характеризуется наличием мотивации физкультурных и спортивных занятий, необходимых для них знаний, двигательных умений, навыков, способности деятельности, разносторонней базовой физической подготовленности, активной физкультурной или спортивной деятельности, а также устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям. Физическая культура личности формируется в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач.