

Физическая культура личности и её составляющие

Петровская О.Г.

Белорусский национальный технический университет

Физическая культура личности — это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентации и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

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.

В процессе формирования физической культуры личности, происходит качественное изменение её уровня. С целью изучения критериев сформированности физической культуры личности студенток 1-го курса был проведен анкетный опрос, включавший вопросы по теории и методике физического воспитания, в рамках требований учебной программы средней школы (комплексная программа по физическому воспитанию

детей среднего и старшего школьного возраста). Изучалась глубина знаний по следующим разделам программы: методические особенности занятий спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой; основы врачебного контроля и самоконтроля; основы здорового образа жизни; история физической культуры; основы анатомии; знание терминологии. Анализ полученных данных показал степень усвоения основ знаний:

- 1) врачебного контроля и самоконтроля – 14,3%;
- 2) здорового образа жизни – 25,7%;
- 3) методики проведения занятий:
 - гимнастикой – 12%;
 - плавания – 21%;
 - волейбола – 46%;
 - баскетбола – 18%;
 - легкой атлетики – 35%;
- 4) истории физической культуры – 43%;
- 5) знание основ терминологии продемонстрировало 44%.

Представление об анатомическом строении тела человека имеют 39%, а с физиологическими особенностями протекания процессов в основных системах организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т.д. – ознакомлены только 18% опрошенных. Так, например: 29% респондентов считает, что величина ЧСС за минуту в покое не превышает 40 ударов, 31% считает, что – от 40 до 60 ударов, 19% считает, что от 60 до 80 ударов; 16% респондентов считает, что – 80-100 ударов, 5% не владеет информацией по этому вопросу; 30% респондентов указали, что достаточной дистанцией ходьбы для обеспечения оптимального режима двигательной активности является 2-4 километра ежедневно, 24% указали дистанцию до 10 километров, а 8% - свыше 15, 38% не владеет информацией по этому вопросу. По мнению автора именно знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности. Не владея всем спектром знаний, умений и навыков в очерченной области, личность не имеет прочной базы для максимально-эффективной самореализации. Всестороннее гармоничное развитие личности должно прослеживаться на всех этапах возрастного развития человека.