

**Жихорова Екатерина Дмитриевна**

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ»**

*Аннотация: в данной статье рассмотрены современные определения понятия «культура», физическая культура и ее общекультурные и специфические функции, а также основные составляющие физической культуры личности и физическое воспитание.*

*Ключевые слова: цель современного образования, культура, физическая культура, функции физической культуры, физическое воспитание.*

Цель современного образования – это развитие тех способностей личности, которые нужны ей самой и обществу, включение ее в социально – ценностную активность, обеспечение возможностей эффективного самообразования за пределами институциализированных образовательных систем.

Приобщение людей к фундаментальным культурным ценностям, к числу которых относится и физическая культура, становится главным средством достижения цели образовательной системы.

Для полного осмыслиения содержательной стороны понятия «физическая культура», рассмотрим основополагающее понятие – «культура».

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура – вид культуры общества и человека. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; с одной стороны, специфический процесс, с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры и создает новые культурные ценности. Освоение, «потребление» физической культуры проявляется в результатах этой деятельности – в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он и является.

Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека или человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

В определенных социальных условиях, создаваемых общество коммунистического типа, основные специфические функции физической культуры находят свое выражение в целенаправленном использовании ее в качестве фактора достижения физического совершенства, присущего всесторонне и гармонично развитой личности. Различают:

- специфические образовательные функции, которые наиболее полно выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний (т.е. как фактора физического образования);
- специфические прикладные функции, которые выражены прежде всего при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки;
- «спортивные» функции, наиболее ярко выраженные в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит

фактором достижения максимальных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека;

– специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены преимущественно при использовании физической культуры в сфере организации досуга или в системе специальных восстановительных мер, где она применяется как действенный фактор борьбы с утомлением, удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции, связанные с использованием физической культуры в обществе. В принципе все общие функции, присущие культуре в целом, проявляются так или иначе и в области физической культуры. К ним относятся:

1. Эстетические функции физической культуры – непосредственно связаны с ее свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии.

2. Нормативные функции физической культуры – состоят в том, что в ее содержании в связи с практикой использования ее в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение, – нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие критерии физического совершенства, правила нормирования физических нагрузок и т. п.

3. Информационных функций физической культуры – играют немаловажную роль в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению ценных сведений о человеке, о человеческих возможностях, средствах и путях их увеличения.

Таблица

## Физическая культура личности

п/п	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1	Знания и интеллектуальные способности	Объем Научность Осознанность Умения	Эрудиция Степень абстракции Обоснованность Степень осознанности Способность к переносу Способность к объяснению Уровень усвоения
2	физическое совершенство	физическое развитие Двигательные умения Двигательные навыки физическая подготовленность	Морфологические признаки Функциональные признаки Психомоторика физические качества Репродуктивный уровень усвоения Контроль сознания Продуктивный уровень усвоения Точность Автоматизация Надежность Эталон Результат Динамика
3	Мотивационно-ценостные ориентации	Мотивы Интересы Установки Убеждения Потребности	Социально значимые Профессионально значимые Личностно значимые Спортивные Физкультурно-оздоровительные Уровень достижения цели Сила воли Целеустремленность Степень осознанности Самоактуализации Самоуважения В социальных связях Безопасности Физиологические
4	Социально-духовные ценности	Нравственность Эстетика Отношение к труду Мировоззрение Здоровый образ жизни	физкультурно-спортивная этика и культура Чувство прекрасного Чувство красоты Трудолюбие Степень научности знаний и убеждений Отказ от вредных привычек Системность Научная основа
5	Физкультурно-спортивная деятельность	Спортивная Оздоровительная Прикладная Образовательная Пропагандистская Организаторская Судейская Инструкторская Самосовершенствование	Частота использования Затраты времени Уровень достижения Динамика

Деятельная часть физической культуры представлена процессом физического воспитания.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

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.

### ***Список литературы***

1. Лях В.И. Учебник по физической культуре 10–11 класс / В.И Лях, А.А Зданевич.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ.
3. Функции физической культуры (общекультурные, специфические) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5410269/page:5/> (дата обращения: 01.03.2018).