

Христовая Анна Дмитриевна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** в статье описано, как систематические занятия физкультурой и спортом положительно воздействуют на характерологические особенности личности студента.*

***Ключевые слова:** физическая культура, личность, студент.*

Физическая культура личности студента – это органическое единство сформированности мотивационно-ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности.

Физическая культура личности включает все, что использовал и чего достиг человек в развитии физических способностей, физических качеств, состояния здоровья, сверх того, что дала ему природа, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной. Физическая культура по праву является одной из составляющих культуры человека вообще. Одно из определений понятия «культура» – степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях ее деятельности. Индивидуальный уровень общей культуры человека можно охарактеризовать его поведением, поступками и действиями на текущий момент времени. Логично, что по ходу жизни уровень культуры личности должен постоянно повышаться, так как человек приобретает новые знания, жизненный опыт, приобщается к общечеловеческим духовным ценностям активности, направленной на самосовершенствование.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. К духовным ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных

знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства, к которым стремится каждый отдельный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т. д.

Физическая культура студента выступает как интегральное качество его личности, условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, общественный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Структура физической культуры студента представляет собой единство взаимосвязанных компонентов.

Мотивационно-ценностный компонент включает в себя:

- знания, определяющие кругозор личности в сфере физической культуры;
- убеждения, определяющие направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждающие ее активность, становясь принципами поведения;
- потребности – главную побудительную, направляющую и регулирующую силу поведения личности;
- мотивы, которые возникают на основе потребностей и определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности;
- интересы как избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью;
- отношения, обуславливающие предметную ориентацию, социальную и личностную значимость физической культуры в жизни;
- эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность;

– волевые усилия, которые регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми установками.

Операциональный компонент включает в себя следующие факторы:

– двигательные умения (характеризуются такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи);

– двигательные навыки (такая степень владения техникой действия, когда управление движениями происходит автоматически и действия отличаются высокой надежностью);

– физическое развитие (процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе);

– физическое совершенство (высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, соответствующая требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности).

Таким образом, из представленных здесь компонентов физической культуры личности студента видно, что в процессе физического воспитания в вузе осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность.

Исходя из этого можно сказать, что систематические занятия физкультурой и спортом положительно воздействуют на характерологические особенности личности студента.

Список литературы

1. Физическая культура для студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://referatwork.ru/fizkultura_students/section-3.html (дата обращения: 01.06.2018).