

В. А. Терновский, доц., канд. техн. наук (ВГУИТ, г. Воронеж)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК АСПЕКТ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр:

- потребность в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении своих позиций в коллективе;
- в познании;
- в эстетическом наслаждении;
- в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий.

Потребности тесно связаны с эмоциями, переживаниями, ощущениями. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями: радость, счастье. Неудовлетворение их – отрицательными эмоциями: отчаяние, разочарование, печаль. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет получить положительные эмоции.

Физическая культура заняла одно из ведущих мест в деле по воспитанию, формированию нравственных и духовных ценностей у современного поколения. Здесь необходимо обратить внимание на развитие и ценность человека как члена общества. Физическое воспитание имеет уникальную возможность благополучно решить проблему гармонизации биологического начала, социального и духовного в человеке. Оно может стать тем механизмом, с помощью которого можно преодолеть имеющийся сейчас в сознании многих людей разрыв между пониманием нравственных норм и поведением.

Пришло время осмысления такого понятия, как физическая культура личности, разработки методик её реального воплощения в жизнь. Решающим в физкультурном образовании и воспитании человека должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной мотивации, основанной на глубоких знаниях и убеждениях, а также необходимости постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения че-

ловека уделять внимание своему здоровью, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни. Соответственно, актуальность данной темы не вызывает никаких сомнений.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов: режим труда, быт, отдых, гигиена, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. — 2007. — №11. — С.125—128.

УДК 796.011.3

М.Е.Тараканова, директор центра физической культуры и здоровья (СПХФУ, г. Санкт-Петербург)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Основное назначение профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) - воспитание физических и психических качеств, формирование двигательных умений и навыков, профессионально важных для труда будущих специалистов. Такая специальная физическая подготовка способствует лучшему освоению профессии, повышает эффективность последующей трудовой деятельности, снижает производственный травматизм. ППФП должна достаточно точно отражать содержание той части физического воспитания студен-