Содержание

Введение

Глава 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

Глава 2. Физическая культура личности и ценности

Заключение

Список использованной литературы

## Введение

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств

Можно безошибочно сказать, что в настоящее время стремление к образованию проявляется весьма напряженно, как не проявлялось еще ни в какие времена, и с каждым годом напряжение это возрастает. Сама жизнь неизбежным, роковым образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить, чтобы приспособиться к этой сутолоке, идущей вокруг, нужны определенные умения в овладении самостоятельным образом обширным кругом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья - основы для достижения результата в любом виде деятельности.

Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности. Физкультурное образование как ее составная часть в этом смысле не исключение. В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

Настало время осмысления такого понятия, как физическая культура, личности, разработки "техники" ее реального воплощения в жизнь и решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

Цель работы - исследование ценностей физической культуры.

## Глава 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

Поскольку молодое поколение у нас занято в профессионально-образовательной сфере, его самостоятельность следует понимать особым образом, а именно как самостоятельность действий и самостоятельность мышления, тесно между собой связанные. Самостоятельность действий семья и школа воспитывают постепенно приучая детей начиная с дошкольного и младшего школьного возраста к самостоятельному выбору и планированию труда, выполнению работ, проверке выполненной работы и т.д. Следовательно, для того, чтобы физические упражнения стали необходимыми в жизни, уже с раннего возраста важно предъявлять определенные требования к выполнению различных движений и действий с целью улучшения своего физического состояния. Самостоятельное выполнение заданий по физической культуре стимулирует деятельность учащихся, повышает возбудимость определенной динамической структуры коры больших полушарий и т.д.

Говоря о самостоятельном мышлении, следует иметь в виду, что наши познавательные процессы являются формой деятельности и как таковые отвечают принципам самостоятельной деятельности: мы планируем ее ход, реализуем ее и проверяем результаты. Самостоятельность имеет также свой эмоциональный характер, подвергающийся изменениям вместе с развитием личности. Первый период этого развития характеризуется неумением и эмоциональной зависимостью ребенка от окружения, в основном от родителей, поиском доброжелательности и страхом перед новыми людьми в своем окружении, а также перед новыми явлениями. Эта несамостоятельность постепенно уменьшается в дошкольном возрасте и в начальных классах, особенно под влиянием доброжелательного окружения и помощи, оказываемой ребенку в преодолении трудностей.

Недостатки домашнего или общественного воспитания, постоянное навязывание ребенку воли взрослых, особенно в атмосфере запугивания, - это факторы, которые могут уничтожить веру в собственные силы и укрепить недоверие к окружающему миру, стабилизируя тем самым эмоциональную зависимость и тормозя развитие жизненной самостоятельности.

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Система физического воспитания - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенство людей.

Физическая подготовка в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладения базовыми (жизненно важными) движениями. Физическая подготовка в узком смысле (в теории и практике спорта) трактуется только как процесс воспитания физических качеств.

Физическое развитие понимается как процесс и результат изменения биологических норм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

Физическое совершенство - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Термин “физическая культура” является центральным понятием всего физкультурного образования. Термин встречается не только в профессиональной сфере, но и в обычной жизни. В постижении смысла физической культуры происходит парадоксальная ситуация. Чем чаще на обыденном, житейском уровне мы пользуемся термином “физическая культура", тем дальше удаляемся от понимания ее истинной сущности.

Можно ли всякую деятельность, связанную с физическими нагрузками (бытовую, трудовую, военную и т.д.) идентифицировать с физической культурой? Такое утверждение было бы неправильным. Культура - это, прежде всего, основной способ, а также мера человеческого развития. Не всякий труд или боевые действия развивают человека в гуманном направлении, нередко получается наоборот.

Когда в процессе эволюции человек начал преобразовывать окружающую природу не грубыми невежественными способами, а подлинно гуманными и целесообразными, когда человек пытается совершенствовать свою телесность, умственные и физические способности в соответствии с объективными законами - только тогда его деятельность можно назвать по-настоящему культурной. Отсюда, в самом первом приближении, физическая культура есть способ и мера преобразования человека, его собственной природы и двигательных способностей.

Физическая культура - это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человек.

Большой спорт обычно считают сферой, состояние которой наиболее точно отражает успехи социума в деле совершенствования физической культуры.

Вопрос о том, какое место спорт высших достижений занимает в системе физической культуры, иногда решается очень прямолинейно. Считается, например, что спорт высших достижений в лице своих - атлетических видов - является наиболее концентрированным выражением достижения общества современного общества в развитии физической культуры. Соответственно полагают, что спортсмен высокого класса безоговорочно должен быть признан человеком, физическая культура которого отвечает самым высоким стандартам. Если возможны в отношении культурного развития спортсмена какие-то сомнения, то они, как правило, касаются его интеллектуального, эстетического или нравственного или какого-либо иного развития, но только не физического.

За такими утверждениями стоит ошибочная убежденность, что сами по себе функциональная подготовленность и высокие физические кондиции человека - это и есть то, что само по себе непосредственно воплощает и выражает суть физической культуры личности.

С другой стороны широко распространено следующее мнение: спорт высших достижений (в его сегодняшнем варианте) не способствует здоровью и долголетию человека.

В отношении большинства иных видов культурного развития человека, как правило, даются утвердительные ответы. Вполне признано, что человек может на протяжении практически всей своей жизни наращивать и укреплять свою интеллектуальную или эстетическую, а тем более нравственную культуру. Если же мы ставим под сомнение возможность увеличивать потенциал своей физической культуры в течение всей жизни, то мы должны рассматривать физическую культуру как не равнозначное явление по отношению к другим видам культуры, не связанную с иными типами культуры и не обусловленную ими.

Сложность проблемы физической культуры также обусловлена тем, что часто понятие “физкультурная деятельность", под которой понимается целенаправленное использование двигательной активности для развития физических качеств или для решения задач рекреации, реабилитации и др. полностью отождествляется с деятельностью по развитию физической культуры.

Рассматривая феномен физической культуры, следует прежде всего принимать во внимание, что перед нами один из вариантов культуры как таковой, т.е. многопланового целостного феномена (нравственной, интеллектуальной, эстетической и др. видов культур), имеющего дело с человеческой телесностью.

## Глава 2. Физическая культура личности и ценности

Физическая культура, так же, как и общая культура, имеет две части - предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Физическая культура - достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;

саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;

возросшую физическую работоспособность;

пропорционально развитое телосложение и осанку;

физкультурные знания;

нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Данный аспект правомерно отождествляется с понятием “личная физическая культура", т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

Термин “физическая культура личности” можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Основными признаками физической культуры можно считать:

систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;

специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике;

владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;

владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, т.к самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Прогрессивный вариант характеризует процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия своих сил и способностей. В этом случае происходит непрерывное наращивание личностного потенциала через самоотрицание и самоопределение в результатах и процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Регрессивный вариант представляет собой уход на узкие сферы самореализации, основой которого служат иллюзии прошлого опыта, успокоенности.

Неполнота выражения в физкультурно-спортивной деятельности порождает неудовлетворенность ею, ее результатами, что ведет к ограничению культурного пространства жизнедеятельности.

Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективности, так как она сама начинает творить те общественные отношения, совокупным ансамблем которых является.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только той, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д.

В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре. Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений.

Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач - восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет цель не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна.

Физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим;

Деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий. При воспитании скоростных способностей, например, методика будет существенно отличаться от таковой при воспитании общей выносливости практически по всем параметрам;

Физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека, хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

Все эти признаки в своей совокупности присущи только физической культуре. Для других аспектов человеческой деятельности в полном объеме они не характерны.

Ценностный аспект физической культуры представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека.

Материальные ценности воплощены в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (легкоатлетические и гимнастические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.)

Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и апробированными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, спорта, игры и туризма, основанных на физической активности.

Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, монографиях, справочниках достижений, правилах соревнований.

При этом важно отметить, что все эти предметные материальные, а также духовные ценности значимы не сами по себе и не для всех, а лишь по мере их вовлечения в сферу физкультурной деятельности людей. Например, бассейн для человека, который не желает в нем заниматься, вряд ли представляет какую-то реальную ценность. Люди же, приобщенные к физической культуре, данные ценности осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают.

## Заключение

С переходом России в начале 1990-х годов к новой политико-экономической модели общественного развития, существенные изменения претерпела и система физической культуры.

Направленность и функционирование системы физической культуры и спорта на протяжении нескольких десятков предыдущих лет определялась утилитарной направленностью (физическая подготовка к труду, защите Родины), а также престижной функцией отечественного спорта на международной арене.

В последние годы наблюдается смещение цели физической культуры в сторону приоритета психофизического развития личности, формирование ее физической культуры.

Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России были определены в Федеральном законе “О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации дана характеристика современного состояния физической культуры и спорта в нашей стране и определена основная цель государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоническое воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

## Список использованной литературы

1. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 1993. – 384 с.
2. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: ФИС, 1996. – 240 с.
3. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. - М.: Высш. шк., 2000. – 383 с.
4. Физическое воспитание студентов и учащихся. / Под ред. Н.Я. Петрова и др. - Мн.: Полымя, 1988. – 256 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. – 480 с.