

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/165691>

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Эссе

«Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии личности будущего специалиста»
Физическая культура зародилась и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее неотъемлемой частью. Она отвечает социальным потребностям в общении, игре и развлечениях в определенных формах личного выражения личности посредством социально активной полезной деятельности.

Гармонией развития личности наслаждались все люди во все времена. Первоначально слово «культура» в переводе с латыни означало «лечение». По мере развития общества понятие «культура» наполнялось новым содержанием.

Сегодня в общечеловеческом понимании этим словом обозначаются определенные черты личности (образованность, аккуратность и т. д.) и определенные формы человеческого поведения (вежливость, самоконтроль и т. д.) или формы социальной, профессиональной деятельности и производства (производство культуры, повседневная жизнь, досуг и т. д.).

В научном смысле слово «культура» - это все формы общественной жизни, способы деятельности человека. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны, это результаты (продукты) этой деятельности. В содержание «культуры» в широком смысле этого слова входят, например, философия и наука, а также идеология, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его язык, способности и т. д.

Следовательно, «культура» - это творческая деятельность человека. Основой и содержанием культурно-психологического процесса развития «культуры» является, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его морально-эстетических качеств. Отсюда физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и вместе с материальной и духовной культурой общества.

Основная задача высшего педагогического образования - профессиональная подготовка будущего специалиста.

В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство формирования гармонично развитой личности.

По своей глубинной сути культура - это то, что гарантирует выполнение самой деятельности, имманентный механизм, форму ее выполнения. Культура - это своеобразный принцип связи человека с объектом, способ его вхождения в общественную жизнь, механизм самосознания, осознания своей неотделимости от других и собственной автономности, уникальности. Под культурой понимается сложное социальное явление, включающее в себя материальные и духовные ценности, продукты деятельности общества, отчужденные от человека и присваиваемые человеком в постоянном единстве с его собственной деятельностью.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни определяется новой стратегией современных педагогических исследований проблемы здоровья человека, требующей интеграции гуманитарных наук, а также эффективных технологий, гарантирующих укрепление здоровья. студентов и повышение качества подготовки специалистов.

Формирование физической культуры студентов основывается на динамике показателей физической и функциональной подготовленности, уровня потенциала соматического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени усвоения системы теоретических знаний, умений, навыков и способности. Физическая культура и спорт - самостоятельные виды деятельности человека, значение которых в развитии общества достаточно велико. Они существенно влияют на общественное производство, развитие общественных отношений, становление человека как личности.

Сейчас очень популярны физкультура и спорт. О спорте пишут статьи и книги, ему посвящаются шоу и фильмы, все большее значение придается изучению его проблем социологами, врачами, историками, учителями и специалистами других областей. Все это не только дань моде, но и отражение того места,

которое физическая культура и спорт заняли в современном обществе. Особое значение имеет последовательное развитие образа жизни, в котором физическая культура и спорт являются факторами, формирующими целостную и гармонично развитую личность.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного и социально активного молодого поколения. Физическое воспитание решает задачи, связанные с укреплением здоровья, всесторонним развитием физических и духовных сил, повышением трудоспособности, продлением творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности [1].

В процессе физического воспитания производится морфологическое и функциональное совершенствование человеческого тела, развитие физических характеристик, формирование моторики, навыков, специальной системы знаний и их использование в социальной практике и повседневной жизни. Физические упражнения влияют на продуктивность труда, способствуют высокой творческой активности людей, занимающихся умственным трудом.

Регулярные занятия отдельными видами спорта и физическими упражнениями, правильное их использование в тренировочном режиме помогают повысить умственные способности студентов, улучшить ряд необходимых им качеств - глубину мысли, комбинаторную, операционную, зрительную и слуховую память, сенсомоторные реакции. Физическая культура и спорт - важный фактор в снижении уровня заболеваемости и травматизма на работе.

Физическая культура и спорт необходимы всем людям, а не только тем, чьи профессии требуют особых физических усилий или особых умственных усилий, еще и потому, что современные условия жизни (как на работе, так и в повседневной жизни) приводят к неизбежному снижению двигательной активности. Снижение физических нагрузок, в свою очередь, приводит к снижению работоспособности организма, что сопровождается снижением умственной и физической работоспособности, снижением сопротивляемости человеческого организма болезням.

Чем богаче и шире круг личных связей в этой деятельности, тем богаче становится пространство его субъективности, поскольку он сам начинает создавать те социальные отношения, коллективным ансамблем которых он является.

Активный аспект физической культуры заключается в том, что физическое улучшение происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не просто любое, а только то, что осуществляется по законам физического воспитания, то есть по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движения, законам физкультуры, активного отдыха и др. В жизненном процессе человек участвует во многих видах деятельности, которые в той или иной степени связаны с физической активностью и значительными физическими усилиями. Однако не всех можно отнести к физкультуре. Поэтому существенным стержнем физической культуры можно считать только физические нагрузки, связанные с обязательными физическими упражнениями.

Одновременно выполняемые физические нагрузки могут быть разного размера, в зависимости от поставленных задач - для восстановления, поддержания или развития вашего физического состояния. Поэтому к физической культуре можно отнести не всю, а только культивируемую (полезную, целесообразную) двигательную активность, положительно влияющую на психофизическую сферу человека [2].

Список использованной литературы

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2016. - 304 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2015. - 240 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 240 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/165691>