

УДК 796.011.1

*Гончарук Я.А., старший преподаватель
кафедры «Физического воспитания»*

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет*

Россия, г. Белгород

Шамин А.В.,

студент

2 курс, факультет «Математики и естественнонаучного образования»

Педагогический институт

Россия, г. Белгород

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается важность физической культуры и спорта в жизни общества. Этот вопрос действительно важен и интересен, ведь только на первый взгляд кажется, что человек сможет спокойно прожить без занятия физической культурой. Но на самом деле, это не так. Физическое развитие необходимо, чтобы прожить долгую, счастливую и здоровую жизнь.*

***Ключевые слова:** спорт, общество, физическое развитие, здоровый образ жизни.*

***Annotation:** this article discusses the importance of physical culture and sports in the life of society. This question is really important and interesting, because only at first glance it seems that a person can live in peace without physical education. But actually it is not. Physical development is necessary to live a long, happy and healthy life.*

***Key words:** sports, society, physical development, healthy lifestyle.*

Развитие цельного общества является следствием взаимодействия отдельных его структур и элементов, способных наиболее адекватно приспосабливаться к внешней среде. В связи с этим, рассмотрение «физической культуры» как фактора эволюции социума должно проводиться исключительно в рамках личностного развития.

Физическое личностное воспитание начинается ещё с самого детства. Многие кружки и секции набирают детей в раннем возрасте, также в детских садах присутствует занятия спортом. В таком возрасте необходимо правильно ребёнку преподнести это занятие. Ни в коем случае нельзя нагружать ребёнка по максимальной программе, необходимо оставлять некое подобие игры, ведь для детей это самый эффективный способ узнавать мир и самого себя. Занятие спортом с самого детства полезно сказывается на здоровье ребёнка, у него улучшается обмен веществ, укрепляется иммунитет и опорно-двигательный аппарат, развивается память и концентрация, повышается сопротивляемость вирусам и инфекциям, формируется правильная осанка. Всё это необходимо ребёнку для нормального роста и вливания в социум.

Спорт закаляет человека, ведь для прохождения спортивных испытаний требуется физическая подготовка, сила воли и стремление к победе. Так же на жизненном пути нам встречается огромное количество испытаний как физических, так и внутренних, для их преодоления важны те же факторы, что и в спорте. Иногда хочется просто отвлечься от всех душевных переживаний и просто отдохнуть, спорт и тут помощник человека, ведь занимаясь спортом, ты забываешь о всех твоих проблемах в жизни и просто наслаждаешься моментом.

Нельзя не упомянуть о важности занятия спортом для здоровья, ведь занятие спортом укрепляет нервную систему, улучшает органы дыхания, улучшает работу сердца, повышает иммунитет и самочувствие, увеличивает физическую силу, укрепляет суставы и связки и т.д. Также после вечерней тренировки гораздо легче уснуть и сон будет крепче чем обычно.

Спорт объединяет людей в спортивные команды и организации, спортивные академии и школы. Занимаясь спортом можно завести множество интересных знакомств и найти новых друзей. Ещё спорт это очень зрелищно, взять в пример футбольные матчи, которые собирают многотысячные стадионы болельщиков и ещё больше футбольных фанатов наблюдающих матчи перед телевизорами. Люди приходят хорошо провести время, отдохнуть и поддержать любимую команду. Такие события на один вечер объединяют абсолютно разных людей, разного возраста, пола и национальности, в сплочённую толпу фанатов, кричащих гимн любимой команды.

Спорт стал профессиональной деятельностью, что еще более увеличило его популярность. Для многих спорт становится смыслом жизни, и они отдают всего себя с целью стать лучшим в своём любимом виде спорта. Именно такие люди становятся всемирно известными спортсменами за выступлениями которых следит весь мир.



Рис. 1 Психология физического воспитания

В формировании личности человека спорт играет большую роль. Он всесторонне развивает личность и формирует определённый стиль жизни.

Выражается это через изменение отношения к окружающей среде и формирование определённого поведения спортсмена в тех или иных ситуациях. В формировании личности спортсмена играют роль 3 фактора: деятельность тренера, спортивный коллектив и самосознание. (рис.1) Спортивный коллектив даёт спортсмену способность без проблем вливаться в любой коллектив и заводить новых знакомых. Тренер учит быть более сдержанным и дисциплинированным. Самосознание воспитывает в тебе нравственные чувства и контроль над собой в различных ситуациях.

Если сравнивать человека, который занимается спортом, и человека далёкого от спорта, то можно сказать, что у спортсменов наблюдаются высокие аналитические способности, низкий уровень тревожности, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, самоконтроль и в большинстве случаев спортсмены экстраверты, люди, которые легко идут на контакт с окружающими и для них не проблема найти себе собеседника. Если рассматривать людей, которые не занимаются спортом, то у них же обратные характеристики: аналитические способности развиты намного хуже, они более эмоциональны, присутствует склонность к необоснованному страху, волнению, чаще всего встречаются интроверты, которым комфортнее находится наедине с собой и тяжело идут на контакт с окружающими. Из этого анализа можно сделать вывод, что занятие спортом даёт человеку множество качеств, которые очень полезны в повседневной жизни и без них довольно тяжело находится в обществе.

Подводя итоги можно сказать, что спорт необходим в человеческой жизни, он развивает в человеке много полезных качеств, укрепляет здоровье, позволяет отвлечься от душевных переживаний, провести весёлый вечер в компании друзей, помогает человеку находится в обществе других людей и не чувствовать никакого дискомфорта.

Использованные источники:

1. Психология личности спортсмена, Издательство: Советский спорт, 2007 г., 116с.
2. Влияние спорта на формирование личности. [Электронный ресурс]. URL: <https://pandia.ru/text/80/288/81378.php>.
3. Проблема личности в психологии спорта. - М.: ФиС, 2008.