

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: В статье описывается влияние физической культуры на улучшение самочувствия, формирование физических способностей, всестороннее развитие личности. Физическая культура рассматривается как сфера культуры, которая позволяет с помощью своих собственных средств и методов раскрывать способности человека. В статье дается определение роли физической культуры в воспитании и самовоспитании человека, которое достигнуто лишь при правильном физическом образовании и занятии спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое развитие, физическое воспитание, социальные потребности, формирование личности, физкультурное движение, возможности человека.

Annotation: The article describes the influence of physical culture on improving well-being, the formation of physical abilities, and the comprehensive development of personality. Physical culture is considered as a cultural sphere, which allows using its own means and methods to reveal human abilities. The article defines the role of physical culture in the upbringing and self-education of a person, which is achieved only with the right physical education and sports.

Key words: healthy lifestyle, physical development, physical education, social needs, personality formation, physical culture movement, human capabilities.

Степень культуры общества в значительной мере определяется уровнем развития, выявлением и применением личных человеческих возможностей. В концепции общечеловеческих культурных ценностей одной из основных элементов считается степень здоровья и физической подготовки.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в труде, учебе, в общении с людьми. Физическая культура оказывает некоторое воздействие на формирование человека как личности и на развитие социальных взаимоотношений.

Физическая культура является частью общественной культуры, результатом человеческой деятельности, методом физического совершенствования человека, которое воздействует на жизненно важные стороны личности, на их способности. Физическая культура развивается в процессе жизни под воздействием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, развлечении и в формах самовыражения личности через социально-активную деятельность. Физическая культура направлена на укрепление и улучшение уровня здоровья, на воспитание всесторонне развитой личности.

Результатом работы в физической культуре является физическая подготовленность и уровень познания двигательных умений и навыков, высокая степень развития жизненных сил, достижений в спорте, нравственное, эстетическое и умственное развитие.

Физическую культуру рассматривают как часть общей культуры общества, одну из областей социальной деятельности, которая направлена на улучшение здоровья, формирование физических возможностей и применение их в соответствии с потребностями общественной жизни. Она является степенью развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья.

Физическая культура выполняет следующие функции:

- развитие и укрепление организма (формируются физические качества и

способности, улучшаются двигательные навыки и т.д.);

- подготовка к трудовой деятельности и защита Родины (увеличение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий работы, профессионально-прикладная подготовка и т. п.);
- удовлетворение потребностей в активном отдыхе и оптимальном использовании вне рабочего времени (игры, развлечения);
- выявление волевых и физических качеств, двигательных возможностей человека на максимальном уровне.

Физическая культура считается не только эффективным средством физического развития личности, укрепления и поддержания его здоровья, сферой общения и проявления активности, но и, безусловно, оказывает большое влияние и на такие стороны жизни, как авторитет и положение в обществе, эстетические идеалы и ценностные ориентации, структура нравственно-интеллектуальных характеристик, трудовая деятельность.

В обществе физическая культура считается самым важным методом воспитания нового человека, который гармонично сочетает в себе моральную чистоту, физическое совершенство и духовное богатство. Она оказывает воздействие на повышение социальной и трудовой активности человека. Движение спорта основывается на многосторонней деятельности общественной организации в сфере физической культуры. На сегодняшний день решаются такие задачи, как превращение массового физкультурного движения в общенародное, основывающийся на научно-обоснованной системе физического воспитания, которое включает все слои общества.

Важнейшие задачи физического воспитания

1. улучшение физических способностей молодого поколения;
2. правильное физическое развитие;
3. помощь в формировании важнейших морально — волевых качеств;
4. информирование детей и молодежи о необходимых двигательных умениях и навыках;
5. укрепление здоровья и закаливание организма.

Цель физического воспитания - укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с образованием, эстетическим и нравственным, трудовым воспитанием и обучением. Физическое воспитание способствует многостороннему формированию личности человека.

Во время учебных занятий, тренировок, спортивных соревнований учащиеся переносят значительные моральные и физические нагрузки. В это время выявляются такие черты характера, как смелость, дисциплинированность, решительность, самообладание, сила воли, выдержка, уверенность в своих способностях, формируются на основании умений подчинить свои интересы интересам команды, выполнению конкретных правил соревнований, зависимости результатов спортивных состязаний от усилий каждого члена команды, уважительного отношения к сопернику.

Внимание, устойчивость умственной работоспособности, наблюдательность, восприятие развиваются, благодаря приобретению учащимися знаний о способах выполнения физических действий, усвоению ими правил закаливания организма, использованию приобретенных навыков в жизни.

Трудолюбие прививается в ходе занятий физическими упражнениями и спортом, когда учащиеся для достижения высшего результата, справляются с усталостью, неоднократно выполняют физические упражнения.

На развитие способностей понимать и чувствовать прекрасное в поступках, совершенных форм человеческого тела, эстетическое воспитание личности оказывает влияние именно физическая культура и спорт. Выполняя ряд упражнений под музыку в фигурном катании, художественной гимнастике способствует совершенствованию музыкальной культуры. Занимаясь альпинизмом, туризмом и остальными видами спорта, человек начинает понимать и чувствовать красоту природы.

В дошкольных, школьных учреждениях, во всех типах учебных заведениях, армии все общеобязательные занятия физкультурой проводятся по государственным программам. Школьная программа предусматривает

организацию и проведение учебных занятий в объеме не менее трех часов в неделю, а также одного часа факультативного и оздоровительного мероприятия в течение дня.

Таким образом, нам стало ясно, что роль физической культуры в развитии базовых качеств и свойств личности очень велика. Каждый человек должен уметь вырабатывать общие положения и действовать согласно им. Однако мало просто обладать способностью рассуждать и делать выводы, а необходимо уметь использовать их в жизни, добиваться своих целей, преодолевая препятствия, которые встречаются на нашем жизненном пути. Это может быть выполнено лишь при правильном физическом образовании и занятии спортом.

Использованные источники:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П. Андронов — М.: Мир, 1992. — С. 98.
2. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе: учебник / В.М. Выдрин — М.: Физкультура и спорт, 2007. — С. 292.
3. Смирнов В.М. Спортивная физиология: учебник / В.М. Смирнов, В.И. Дуровский — М.: Владос, 2009. — С. 10.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича — М., 1999. — С. 126.
5. Попов В. Физкультура и спорт: учебник / В. Попов, Ф. Суслов — М., 1984 г. — С. 224.