

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Коровина Ольга Александровна

студент, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

Кунгурцева Марина Дмитриевна

научный руководитель, старший преподаватель, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE UPBRINGING AND GENERAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Olga Korovina

Student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kemerovo State medical University, Russia, Kemerovo

Marina Kungurtseva

Scientific supervisor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kemerovo State medical University, Russia, Kemerovo

Аннотация. В данной научной работе раскрывается роль физической культуры и спорта в воспитании и общем развитии личности. Акцентируется внимание на влиянии физической культуры и спорта на духовную составляющую жизни человека.

Abstract. This scientific work reveals the role of physical culture and sports in the upbringing and general development of personality. Attention is focused on the influence of physical culture and sports on the spiritual component of human life.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, воспитание, духовность, личность.

Keywords: physical culture, sports, education, spirituality, personality.

Физическая культура - это деятельность по развитию двигательной активности и различных физических качеств человека, формированию здорового образа жизни. Помимо этого она может выполнять социальную функцию - воспитание гармонично развитой личности, развитие её готовности и способности полной мере реализовывать свои настоящие силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в создании неотъемлемой социально-культурной комфортной среды. [1]

Данный вид культуры представляет собой совокупность культурных ценностей, знаний и норм общества для всестороннего развития физических качеств человека до уровня физического воспитания. Также следует отметить то, что от физического воспитания личности во многом зависит моральный облик человека, его сила воли и целеустремлённость.

Заложенные природой психофизические способности человека развиваются в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, повышения и укрепления его здоровья, областью общения и проявления социальной активности индивидуумов, разумной формой организации и проведения их досуга. Но и, несомненно, влияют и на другие стороны человеческой жизни: статус и положение в обществе, трудовую деятельность, на устройство нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентиров.

Спорт равно, как и физическая культура - это широкие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я». Само по себе постоянное, ежедневное, занятие физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств человека. Но также и психических качеств, черт характера личности в целом.

Физическая культура – это объединение трёх граней человеческой личности:

- Адекватная ценностная ориентация в образе поведения;
- Наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т.е. наличие в этой области человеческой культуры определенных знаний и навыков);
- Потребность в ежедневных занятиях упражнениями для активного самосовершенствования.

Сегодня спорт является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Он воспитывает физически и морально здоровое поколение, которому взамен не нужно ничего, кроме тренировок.

Он также придаёт людям уверенность в себе и своих силах. Все люди, включая спортсменов, испытывают потребность в оценке себя и своих способностей. Все наши действия постоянно оцениваются окружающими нас людьми. Благодаря этому у людей формируется определенная самооценка в отношении самих себя. Повышение уровня самооценки влияет на волевые устремления, постановку целей, а также на плодотворность, качество и полезность человеческой деятельности.

Таким образом, спорт может способствовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность и самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость победы и боль поражения, умение создавать условия для самосовершенствования, извлекая из них уроки, участие и сопереживание, обострённое чувство долга и ответственности перед группой и обществом в целом, признание своей чести и достоинства – вот те качества, которые формируются у людей во время занятий спортом.

К средствам физкультуры относятся: игра, упражнения и различные физические нагрузки с постепенным увеличением нагрузок. Начиная от легких тренировок, с утренней гимнастики. Заканчивая соревнованиями, установлением личных рекордов. Таким образом, чтобы добиться успеха используются только естественные силы природы (солнце, вода воздух), режим питания, гигиена, отдых. Показатели физической культуры в обществе заключаются в: уровне физического развития и здоровья нации; степени использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

Физическая культура может:

1. Формировать умственные способности (умение делать анализы и обобщение, объяснять и переносить знания из одной сферы культуры в другую);
2. Развивать физические качества, учитывая последовательность проведения и логику используемых методов, время их освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;

3. Формировать научное мировоззрение, патриотичность, адекватно активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества;
4. Обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции. [2]
5. Удовлетворять потребность человека в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).
6. Подготавливать к трудовой деятельности и защите Родины (увеличивать уровень трудоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда). [3]

Физическая культура неразрывно связана с общей культурой, потому как имеющиеся у спортивных людей свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических задатков и психофизических процессов как в нравственной, эстетической и других видах культур человека. Занимаясь упражнениями, человек совершенствует свои физические возможности, и одновременно с этим формирует другие качества личности: нравственные или эстетические - смелость, волю, дисциплину, инициативу и терпение так далее. Он развивает в себе самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к своим и чужим поступкам. Благодаря положительным свойствам, которые человек приобретает в процессе физкультурной деятельности, он формируется как целостная личность, обладающая высоким уровнем общей культуры. [2]

Следует также отметить, что физическая культура - это способ поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном аспекте. Силовые упражнения используются не только для укрепления здоровья, но и чтобы адаптировать организм человека к разным потребностям общественной жизни, и способствовать развитию индивидуального творчества. Для общества физическая культура является важнейшим средством воспитания нового человека, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Это повышает социальную и трудовую активность людей, экономическую эффективность производства. Развитие физической культуры и спорта основано на многосторонней деятельности государственных органов, общественных организаций в области физкультуры. В настоящее время стоит задача превратить массовое физическое движение в общенациональное, основываясь на научной системе физического воспитания, которая охватывает все слои общества. На сегодняшний день существует множество государственных систем программно-оценочных нормативов для физического развития и подготовки разных возрастных групп населения. Основной задачей физического воспитания молодых людей являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие. Необходимо передать детям и молодежи нужные двигательные умения и навыки, улучшить их физические способности, помочь им сформировать важные морально-волевые качества. [3]

Так под термином "Физически культурная личность" имеется в виду совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе физических упражнений и выражаются в активном стремлении человека многосторонне совершенствовать свою физическую природу, вести здоровый образ жизни. Увлекаясь физической культурой, человек учится быть собой, познаёт других людей и окружающий мир. Он активно развивается, проявляет инициативу и творчество, формирует собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека.

В различных условиях развитая личность быстрее адаптируется. Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт являются мощным средством социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также физической подготовки.

Выводы:

Физическое воспитание - это организованный процесс, воздействующий на человека

посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и сил природы с целью формирования качеств и приобретения знаний, умений и навыков, отвечающих требованиям общества и интересам личности.

Физическое воспитание должно быть частью общего здорового образа жизни. Разумный и гармоничный распорядок дня, правильное питание, активные физические нагрузки и систематические тренировки могут максимально укрепить защитные силы организма и максимально увеличить его потенциал для здоровья и долголетия. Таким образом, здоровый образ жизни - это не только сохранение и укрепление здоровья, но и гармоничное развитие и воспитание личности, оптимальное сочетание физических и умственных интересов и способностей человека, разумное использование накопленного потенциала.

Список литературы:

1. Научная работа на тему «Роль физической культуры в формировании личности» Лукьянова М.С.

<https://infourok.ru/rol-fizicheskoy-kulturi-v-formirovanii-lichnosti-3076045.html>

2. Международный студенческий научный вестник. Влияние физической культуры на формирование личности. <https://eduherald.ru/article/view?id=13803>

3. Научная статья на тему «Психология личности в физической культуре и спорте» Ярушин В.А.

<https://infourok.ru/psihologiya-lichnosti-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-4134693.html>