

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Лосева Дарья Владимировна

студент, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, РФ, г. Ростов-на-Дону

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, РФ, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье раскрывается роль физической культуры в становлении и воспитании личности, причины необходимости занятий спортом, отмечается положительная роль физической активности на функциональное состояние человека, а также анализируется уровень развития и востребованности, на котором находятся занятия физической культурой, проводимые в учебных заведениях.

Ключевые слова: здоровье, спорт, волевые качества, физическая культура, современный человек, молодежь, учебные занятия.

Неоспорим тот факт, что спорт составлял во все время значительную часть жизни всех народов. Стоит только вспомнить Олимпийские игры, которые начали проводить еще до нашей эры, во время которых останавливались все войны, и объявлялось священное перемирие. Кроме того, что данные соревнования проводятся и по сей день, к ним еще включился огромный ряд иных спортивных мероприятий, проводимых с определенной периодичностью: состязания, эстафеты, флешмобы, благотворительные забеги и многое другое.

В повседневной жизни можно заметить, что люди, занимающиеся с детства физической культурой в любом ее проявлении, будь то профессиональный или любительский спорт, или даже закаленная с детства любовь к пешим прогулкам, чаще добиваются в жизни определенных успехов. И это не пустые слова, ведь если пройтись по списку наиболее знаменитых и влиятельных людей по всему миру, то можно отметить, что преобладающая часть из них с детства занималась спортом и продолжает это занятие по сей день.

Связь достижения успеха в какой-либо сфере и занятие спортом можно объяснить рядом причин, основными из них являются: во-первых, физическая культура укрепляет здоровье, поэтому те люди, которые регулярно посвящают время занятию спортом, имеют в своем арсенале больше сил и энергии, наличие которых так необходимо для работы в любой сфере. Во-вторых, спорт выступает неким катализатором для воспитания волевых качеств человека, он делает его более упорным и внимательным. В-третьих, во время занятия физической активностью человек приобретает психологическую разрядку, тем самым управляя стрессами. В любой деятельности всегда сталкиваешься с негативными эмоциями, которые могут отрицательно повлиять как на здоровье человека, так и на его продуктивность в своем деле. Занятие спортом помогает беречь психическое здоровье, повышает стрессоустойчивость и способствует продуктивному решению конфликтных ситуаций.

Современному обществу с его темпами развития необходим активный, конкурентно способный, здоровый и инициативный человек, необходимые качества которого формируется с помощью как внешних, так и внутренних факторов. Неоспоримо, что состояние здоровья человека выступает основой его благоприятного существования и жизнедеятельности, оказывает влияние на восприятие человеком окружающего мира, так же является фактором формирования физического, социального и морального развития и обеспечивает трудовую активность, а следствие этого дает возможность реализации творческого потенциала. В современном обществе физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, так как она способствует всестороннему совершенствованию и развитию человека. Более того, нынешние средства масс медиа и глобальные корпорации создают из занятия спортом определенный культ совершенства, которому необходимо следовать современному человеку, чтобы успевать за быстрым темпом жизни XXI века.

Занятие физической культурой занимает в жизни человека одно из ведущих мест при формировании и воспитании личности. Во время занятий физической культуры формируются такие качества, как сила воли, стремление двигаться вперед, а также происходит становление нравственных ценностей. Чаще всего человек занимается физической культурой и спортом лишь в образовательных учреждениях, несомненно, этот этап жизни крайне важен, поскольку именно в данный отрезок времени в основном происходит становление человека как личности. Именно занятие спортом является внутренним фактором при указанном выше процессе, в том смысле что внутренним убеждениям, стремлениям, мотивам, целям, которые формируются в сознании людей, уделяется особенное внимание. Более того, работа в команде во время физической активности, направленная на достижение определенной цели, будь то победа в соревнованиях или улучшение именно физического состояния, формирует стремление человека идти к цели и достигать ее, а также это отличная возможность работать в команде, проявить свои лидерские качества или раскрыть новые, которые в повседневной деятельности не давали о себе знать. Современные реалии вынуждают нынешнюю молодежь, которая только вышла из дверей школы, моментально приспосабливаться к реальному миру и находить в нем место. К сожалению, в этот момент занятие физической культурой отодвигаются на дальний план, до более лучших времен. Тем самым молодые люди занимаются спортом только на учебных занятиях по физической культуре, на которые отведено не достаточное количество часов. Более того, многие учащиеся как высших учебных заведений, так и школ сознательно не посещают занятия по физической культуре, аргументируя это тем, что ничего полезного ученики из них не вынесут, и данные занятия не являются необходимыми. Данный факт усугубляет ситуацию, связанную с физическим состоянием нынешней молодежи. Этот и иные негативный факты, присущие проведению занятий по физической культуре, ставят перед учебными образованиями огромные вопросы, касаемые вида проведения данных занятий.

Для поддержания сильной и здоровой физически нации необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, учитывающих современных людей и их темп жизни.

Список литературы:

1. Антонова Е.Ю., Проскурина Е.Ф. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. XXII междунар. науч.-практ. конф. № 5(21). – Новосибирск: СибАК, 2019. – С. 6-10.
2. Гарипова А.З., Гущина Л.Е. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности студента // Психология, социология и педагогика. 2017. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://psychology.snauka.ru/2017/05/8124> (дата обращения: 04.12.2019).
3. Голубничий С.П., Носов С.М. Влияние физической культуры на мировоззрение студентов //Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: сборник материалов 9-й международной науч.-практ. конф., (г. Махачкала, 24 января 2016 г.) -

Махачкала: Издательство "Апробация", 2016 – С.83-87.

4. Зуева М. В. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом [Электронный ресурс] / М.В.Зуева // Известия ЮФУ. Технические науки. 2014. - №1. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 05.12.2019).

5. Михайлова С Н. Формирование физической культуры студентов [Электронный ресурс] / С.Н.Михайлова // Молодой ученый. - 2017. - №13. - С. 645-649. - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/147/41391/> (дата обращения: 05.12.2019).

6. Целостное развитие личности в системе образования. Материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции (28-29 сентября 2017 г., Майкоп) [Электронный ресурс] / под ред. проф. Р. Д. Хунагова. – Майкоп: ЭЛИТ, 2017 (дата обращения: 05.12.2019)