

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Кубрякова Анастасия Андреевна

студент, Ставропольский Государственный Педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

Агеев Алексей Викторович

доцент Ставропольского Государственного Педагогического института, РФ, г. Ставрополь

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование личности. Выявлены качества, приобретенные человеком в процессе занятий спортом. Выявлено влияние на духовную, физическую и интеллектуальную сферы человеческой жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, навыки, способности, духовная сфера, личностные качества.

Физическая культура является незаменимым источником энергии, получение которого дает человеку множество положительных аспектов. Сегодня в современном обществе физическая культура и спорт очень актуальны. Это является основополагающими принципами в обеспечении и поддержании здоровья населения всей страны. В настоящее время спорт должен быть внедрен в повседневную жизнь человека, т.к. снижается уровень общественного здоровья.

Спорт - одно из главных мест в жизни человека. Физическая культура сегодня имеет большую социальную силу и значимость и играет решающую роль в становлении личности и ее развитии. Она сопровождает человека на всех этапах его жизни. Благодаря этому у нас есть возможность на протяжении всей жизни приобретать и совершенствовать многие навыки. Физическая культура и спорт могут влиять на развитие физических данных и личностных качеств человека, на его здоровье.

Спорт с каждым годом становится все более популярным, выводя физическую форму населения на новый уровень. Это накладывает отпечаток на физическое, психическое и моральное состояние человека. Несомненно, популяризация физической культуры оказывает благотворное влияние на все сферы человеческой жизни.

Физическая культура - это сложный механизм взаимодействия многих факторов между собой, результатом которого станет морально и физически здоровый человек. Это так называемый идеал, к которому должен стремиться каждый.

Спорт - ключевой момент в жизни практически каждого современного человека, положительно влияющий на его физическое и духовное здоровье и тем самым на результаты его деятельности. Чтобы раскрыть и развить в себе физические и духовные силы, человек должен иметь сильное желание достичь пика физической подготовки. Развитие духовной сферы человеческой жизни связано с развитием физических способностей.

Личность претерпевает огромные изменения с точки зрения культурных ценностей,

принципов, взглядов на жизнь и моральных принципов. Физическое воспитание очень ценится как внутренний источник формирования личности. Человек, занимающийся спортом, может приобрести полезные навыки, без которых впоследствии невозможно развить личные качества, которые успешно влияют на его жизнь. С их помощью человек воспитывает в себе характер, который помогает преодолевать жизненные трудности. Люди с такими качествами будут иметь больше успеха в своих начинаниях, что сделает их жизнь более продуктивной.

Спорт помогает человеку укреплять и поддерживать свое здоровье, является своеобразной сферой общения и социальной активности, помогает развивать физическую форму, а также становится формой организации и досуга. Физическая культура также определяет ситуацию в обществе, помогает в выборе трудовой деятельности, играет важную роль в определении структуры ценностных ориентаций. Такое многогранное использование спорта и физической культуры доказывает их незаменимость и обязательное присутствие в повседневной жизни человека.

Спорт оказывает сильное влияние на духовную сферу человеческой жизни. Под влиянием спорта формируется мировоззрение человека, меняются его взгляды на жизнь, окружающий его мир, меняется его отношение к себе, его тело и здоровье, приводятся в порядок мысли, человек находится в гармонии с самим собой.

Для развития физических качеств, необходимых человеку, улучшения координации и тренировки в движении, спортивные мероприятия используются в качестве одного из основных инструментов воздействия. В процессе занятий спортом человек приобретает много полезных качеств, он совершенствует свои способности контролировать себя и контролировать свои эмоции, развивает скорость и правильную ориентацию в различных трудных ситуациях, его воля укрепляется, формируется характер, принимаются своевременные решения и способность сознательно рисковать [1. С. 15].

Ловкость, выносливость, сила - все это дает человеку спорт, помогает покорять вершины. Именно стремление к достижению высокого победного результата отличает спортивного человека от обычного человека. Работа над результатом - это то, что действительно важно для спортсмена, нужно выкладываться на все сто, полностью отдаваясь делу. Спорт дает импульс приливу внутренней энергии, помогает человеку стать более активным. Спорт помогает преодолеть свои страхи, преодолеть границы своих возможностей и покинуть зону комфорта. Человеку достаточно заняться спортом, чтобы он радикально изменился в лучшую сторону, что доказывает недопустимость отсутствия спорта. Спорт помогает человеку избавиться от вредных привычек, тем самым сохраняя его здоровье. Это помогает раскрыть человеку его характер, его скрытые таланты, помогает быть стойким в трудных ситуациях.

Спортсмен тренируется со своими спутниками, соревнуется с соперниками и всегда получает опыт общения с людьми, учится понимать других и оказывать помощь и поддержку. Все эти качества необходимы для человека как части команды, в которой человек проводит большую часть своей жизни, что означает, что человеку просто необходимы все эти навыки для успешного процесса общения. Прежде всего, вам нужно желание изменить свою жизнь, узнать что-то новое и понять себя. Без необходимого стремления к достижению «идеала» невозможно улучшить существующие навыки и личностные качества.

Таким образом, человек должен постоянно поддерживать стимул к прогрессивной деятельности. Поиск и развитие скрытых возможностей в себе - цель физической культуры. Кроме того, багаж личных качеств наполнен бесстрашием, силой, скоростью, способностью не сдаваться в трудных ситуациях и радоваться успехам окружающих - качествами, которые спорт дает человеку.

Цель спорта в формировании «вновь созданного человека, пропорционально сочетающего духовное богатство, моральную чистоту и физическую неприкосновенность», огромна. Спорт каким-то образом помогает человеку достичь идеала, который есть у каждого. Но насколько совершенными будут приобретенные навыки и качества, зависит от самоотдачи и желания покорить высоты. Таким образом, спорт будет движущей силой будущего успеха, без которого невозможно достичь совершенства личности [3. С. 1].

Кроме того, благодаря физической культуре улучшаются умственные способности человека. Это достигается благодаря возможности контролировать свои эмоции, мгновенно находить решения и принимать их, творческим подходом к решению проблем, способностью мыслить необычно, а иногда и принимать неожиданные решения снова становятся результатом физической культуры. Физическая культура является активатором скрытых умственных и физических способностей и отличным мотиватором, который способствует достижению совершенства во многих сферах жизни [2. С. 177].

Спорт указан как необходимый процесс в жизни каждого человека, независимо от многих факторов. Его огромный вклад в жизнь людей очень велик, потому что физическая активность просто необходима для реализации многих целей и задач, которые невозможно достичь без качеств, которые человек приобретает, занимаясь спортом. Осознание огромной важности физической культуры уже ведет к улучшению личности. Физическая культура выполняет множество социальных функций, воздействует на духовную сферу человеческой жизни, занимается решением проблем общего и физического развития [5. С. 2].

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: благодаря всестороннему действию, направленному на личность человека, спорт придает большое значение как для отдельного человека, так и для всего общества. Занятия спортом дают возможность для счастливой и долгой жизни, что очень важно на данный момент, помогает создать конкурентоспособную личность и целеустремленного человека с активным образом жизни.

Список литературы:

1. Абросимова, Д.В. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Д.В. Абросимова, С.Л. Усольцева // Сохранение здоровья как инновационный аспект современного образования: материалы III стажировки. научно-практическое заочное обучение. Конф., 22 марта 2017 г., Екатеринбург. - Екатеринбург: РСППУ, 2017.-- С. 13-16.
2. Карташова, Г.В. Влияние физической культуры на формирование личности и жизни человека / Г.В. Карташова // Педагогика и психология: Акт. вопросы теории и практики. - 2016. - № 3. - С. 176-178.
3. Киселев Ю. Ya. Влияние спорта на формирование личности / Ю.А. Ya. Киселёв. - М.: Знание, 1981. - 64 с.
4. Кокулина, О.П. Занятия физкультурой и спортом как фактор развития личности / О.П. Кокулина // Инфраструктуры. Отрасли экономики: проблемы и перспективы развития. - 2013. - № 2. - С. 160-166.
5. Королев, Г. Н. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Г. Н. Королев, И. А. Смоляров // Физическое воспитание и спорт в колледже глазами студентов: материалы всерос. научно-практический конф. от международного участия, Казань, 6-8 ноября. 2015 - Казань, 2015.-- С. 84.