

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНДИВИДА

Лукьянова Татьяна Анатольевна

ст. преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО КамГУ им. Витуса Беринга,
РФ, г. Петропавловск-Камчатский

Аннотация. В статье анализируется роль физической культуры в становлении и развитии индивида. Автор статьи описывает влияние физической культуры на самочувствии индивида, развитии физических способностей и личности. Физическая культура выступает в качестве основного механизма развития способностей и потенциала человека. Автор дает определение роли физической культуры в самовоспитании индивида, которое является возможным при правильном физическом образовании.

Ключевые слова: здоровье; индивид; физическое воспитание; формирование личности; социальные потребности.

На сегодняшний день роль физической культуры как важнейшего фактора совершенствования всего общества и отдельного индивида стремительно возрастает с каждым днем, что подтверждается разнообразными исследованиями специалистов в данной сфере. Исходя из этого одной из ключевых задач в социальной политики государства является забота о развитии физической культуры, которая реализует в жизнь гуманистические идеалы, нормы и ценности, способствующие удовлетворению потребностей и интересов людей. В современном мире данная проблема является актуальной, при этом решающим механизмом в приобщении индивидов к физической культуре выступает их целенаправленное формирование и закрепление осознанной потребности заботиться о своем здоровье.

Физическую культуру следует рассматривать как важную часть общечеловеческой культуры, как принадлежащую ей особую самостоятельную сферу.

Физическая культура напрямую влияет на жизненно необходимые стороны человека, которые он получает в виде определенных задатков и в процессе своей жизнедеятельности развивает их под воздействием воспитания, окружающей среды и других факторов. С помощью физической культуры индивид способен удовлетворять свои социальные потребности в коммуникации с другими людьми, досуге и проявлять самовыражение посредством социально активной полезной деятельности.

Физическая культура отражает творчество личности, которое направлено на возникающие в результате спортивной деятельности отношения, а также определяет способность индивида к самосовершенствованию. Таким образом, степень разнообразия связей индивида в данной деятельности определяет пространство его субъективных проявлений.

Физическая культура выступает тем фактором, который играет важную роль в становлении и развитии личности. Например, большое количество социальных ситуаций, которые могут возникнуть в процессе спортивной деятельности, дают возможность в совершенствовании жизненного опыта, формируют необходимую систему норм, ценностей и установок.

Для развивающегося общества ключевым вопросом, определяющим перспективы

дальнейшего развития, является самосовершенствование каждого индивида средствами культуры. Отсюда следует, что физическая культура имеет особую социальную значимость для общества, поскольку основной целью выступает развитие самого индивида. В случае, если потенциал физической культуры недостаточен, то это приводит к ограниченности формирования личности индивида и как следствие, становится антикультурной по своей сущности.

Результатом вовлеченности в физическую культуру становится физическая подготовленность, высокий уровень развития жизненных сил, достижений в спорте, нравственное, эстетическое и умственное развитие, что позитивно сказывается на индивиде и его развитие как личности.

Физическую культуру следует изучать как неотъемлемую часть общей культуры общества, одну из сфер социальной деятельности, направленную на укрепление здоровья, развитие физических способностей и применение их в соответствии с потребностями общественной жизни. Физическая культура является степенью развития физических сил и двигательных навыков, уровнем жизнедеятельности индивида и состоянием его здоровья.

Для изучения данного вопроса необходимо выделить ключевые функции физической культуры:

- Раскрытие личностных качеств, физических качеств и двигательных способностей индивида;
- насыщение потребностей в досуге и продуктивном использовании свободного времени индивида;
- поддержании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

На сегодняшний день физическая культура становится мощным инструментом в ходе воспитания человека, который сочетает в себе как физическое совершенство, так и духовное богатство личности. Она влияет на повышение уровня всесторонней активности индивида. Именно поэтому в современном обществе все более актуальной становится задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, которое базируется на научно обоснованной системе физического воспитания и включающее все слои общества.

К основным задачам физического воспитания индивида относят:

- улучшение физических способностей молодых людей;
- правильное физическое развитие;
- помощь в развитии важных волевых качеств;
- развитие и укрепление организма.

Таким образом, основной миссией физического воспитания является улучшение здоровья индивида и правильное физическое развитие. В симбиозе с нравственным образованием и трудовым воспитанием, физическое воспитание способствует многостороннему становлению и развитию личности человека.

Сила воли, дисциплинированность, решительность, выдержка, уверенность в своих способностях – это те черты характера индивида, которые формируются и развиваются благодаря умению удовлетворить собственные интересы не в ущерб интересам своей команды, участию в определенных командных состязаниях и соблюдению их правил, уважительного отношения к сопернику и своей команде.

Физическая культура играет важную роль в эстетическом воспитании индивида, в способности понимать и чувствовать прекрасное в поступках. Например, выполняя комплекс упражнений под музыку в каком-либо виде спорта может способствовать совершенствованию музыкальной культуры. Если индивид занимается физической деятельностью на природе, в нем развивается способность осознавать и проникнуться красотой окружающего мира.

Для государства приоритетной задачей является то, чтобы общество и человек правильно относились к своему здоровью, физическому развитию и физической подготовленности, осознавали важность социального и личностного значения, а также приобщение к

физической культуре на основе внутренней потребности в физическом совершенствовании. Если отнестись к данному вопросу серьезнее, то это приведет к развитию социально-значимых качеств личности, которые напрямую будут способствовать повышению уровня физической культуры, улучшению физического здоровья, достижению физического совершенства, высокой подготовленности к эффективной трудовой деятельности.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного индивида, а также с внедрением устройств, которые существенно облегчают весь процесс трудовой деятельности индивида, его физическая активность снижается до минимума. Данная тенденция является следствием многих серьезных рисков и значительно снижает функциональные возможности людей, поскольку человеческая жизнь и здоровье тесно взаимосвязаны с физической культурой.

В значительной степени физическая культура оказывает существенное влияние на все стороны становления и развития личности, в особенности на нравственное развитие. Мы можем утверждать, что укрепление организма, усовершенствование своих потенциальных возможностей, необходимость в физической деятельности является нравственным долгом каждого человека.

Из вышеупомянутого следует, что физическая культура и спорт оказывают прямое влияние и являются одним из основных факторов в развитии важных качеств индивида. Важным является и умение использовать их в жизнедеятельности, добиваться поставленных задач и целей, преодолевая препятствия и трудности, которые могут возникнуть на пути к успеху. Это может быть достигнуто при занятии спортом, а также правильном физическом образовании. Физическая культура и спорт тесно взаимосвязаны с здоровьем человека, но к большому сожалению по причине того, что современный мир упрощает многие аспекты человеческой жизни, общество вынуждено ставить физическую культуру на второй план, в результате чего это приводит к деградации личности. Ни для кого не секрет, что спорт позитивно сказывается на организме человека, но нельзя забывать и о том, что физическая культура также влияет на духовное составляющее индивида, положительно сказывается на его характере. Другими словами, физическая культура является фактором обогащения личности и приобретает весомое влияние на организм человека.

Спорт помогает человеку гораздо больше, чем только в физических аспектах. Он формирует характер, учит и развивает стратегическое мышление, аналитическое мышление, лидерские качества, постановку целей и принятие риска. Занятия спортом играют важную роль в развитии характера. Это развивает управленческие навыки, навыки ведения переговоров, коммуникативные навыки, навыки убеждения, управление конфликтами и уверенность.

Список литературы:

1. Агеев В.У. Физическая культура как фактор гармонического развития личности // Спорт в современном обществе: Материалы конференции. Тбилиси, 1980.
2. ВОЗ Физическая активность - электронный ресурс - <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе: учебник / В.М. Выдрин – М.: Физкультура и спорт, 2007.
4. Курасбедиани З.В. «Физическая культура как фактор формирования личности» - электронный ресурс - <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-faktor-garmonicheskogo-razvitiya-lichnosti-studentov>