

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Храмцов Никита Сергеевич

студент, Академия ФСО России, РФ, г. Орел

Кулаков Александр Леонидович

научный руководитель, сотрудник, Академия ФСО России, РФ, г. Орел

Общественная культура в значительной степени зависит от социокультурного состояния и общественного развития, способности выявления возможностей человека и их применения. Здоровье и физическая подготовка - один из важнейших элементов культурных ценностей.

Физическая культура - это педагогические действия, которые позволяют определенным образом влиять на то, как формируются физические качества человека, а также оказывать огромное влияние на личность, ее развития и взаимоотношения в обществе.

Физическая активность - важная часть общественной культуры и один из методов физического совершенствования человека, который воздействует на важные стороны личности и их способности. Физическая культура развивается в течение всей жизни под воздействием воспитания, общества и окружающей среды. Она удовлетворяет различные социальные потребности человека, способствует его самовыражению через социально-активную деятельность. Физическая активность направлена преимущественно на укрепление здоровья, воспитание и всестороннее развитие личности.

Состояние здоровья является основой жизнедеятельности человека, оказывает значительное влияние на его физическое и психологическое развитие, суточную активность и творческие успехи. Во время занятия физической культурой происходит формирование нравственных ценностей, силы воли, стремления двигаться вперед.

Физическая культура помогает формировать личность человека. Большинство социальных ситуаций можно наблюдать в спортивной деятельности, они позволяют набирать опыт, строить особую систему установок и ценностей.

Физическая подготовленность и высокий уровень двигательных навыков, достижений в спортивной деятельности, нравственное, эстетическое и умственное развитие - результат занятия физической культурой.

Физическую культуру можно рассмотреть как одну из основных частей всей общественной культуры, отдельную область деятельности людей, основной задачей которой является повышение качества жизни и здоровья, формирование физических способностей и умения применить их.

К основным функциям физической культуры относят:

- 1) укрепление и развитие организма (происходит формирование физических качеств и способностей, улучшение двигательных навыков);
- 2) подготовка к трудовой деятельности (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям работы, профессиональная подготовка и т. п.);

- 3) удовлетворение потребностей в активном отдыхе (развлечения и игры);
- 4) выявление физических возможностей и волевых качеств на максимальном уровне.

Физическая активность является не только хорошим средством физического воспитания человека, укрепления и поддержания его здоровья, но и показателем, оказывающим влияние на авторитет и положение человека в обществе, эстетические и ценностные ориентиры, нравственно-интеллектуальные характеристики и трудовую деятельность.

В настоящее время физическая культура является одним из основных методов воспитания. Она оказывает сильное воздействие на улучшение активности. Движение спорта основано на многосторонней деятельности общественной организации в сфере физической культуры. На сегодняшний день основной задачей является превращение массового физкультурного движения в общенародное.

К задачам физического воспитания относят:

- 1) улучшение физических способностей молодого поколения;
- 2) воспитание и развитие;
- 3) формирование морально — волевых качеств;
- 4) информирование молодежи о необходимых физических умениях и навыках;
- 5) улучшение здоровья

Основная цель физического воспитания - укрепление здоровья и физическое развитие человека. Оно способствует многостороннему формированию личности человека.

Во время занятий, тренировок и спортивных соревнований человек переносит значительные моральные и физические нагрузки. Такие черты характера, как дисциплинированность, смелость, решительность, сила воли и уверенность в своих способностях формируются на основе умений подчинить свои интересы интересам команды, уважительного отношения к себе и к своим соперникам. Трудолюбие также прививается во время занятий физической активностью. Физическая культура оказывает влияние на развитие способностей видеть, понимать и чувствовать прекрасное. Выполняя упражнения под музыку в фигурном катании или художественной гимнастике, человек развивается музыкально. Занимаясь альпинизмом или туризмом, человек начинает понимать красоту природы.

Во всех учебных заведениях занятия физической культурой являются обязательными и проводятся по специальным программам. Школьная программа включает в себя проведение занятий по физической культуре не менее трех часов в неделю и одного часа оздоровительного мероприятия в течение дня, к ним относят физкультурные паузы во время уроков, дни здоровья, спортивные соревнования и утренняя зарядка.

Личность человека – это взаимосвязь всех его потребностей, которые включают в себя психофизиологические, материальные и духовные. Их взаимодействие и преобладание одного над другим определяет цели человека и способы их достижения. В связи с тем, что человек является сложным биосоциальным существом, нужно учитывать наличие неблагоприятных факторов, которые оказывают сильное влияние на личность. Именно здесь раскрывается основная ценность физической культуры как главного положительного явления, формирующего социально адекватного человека.

Список литературы:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О. П. Андронов — М.: Мир, 1992. – С. 56.

2. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе: учебник / В. М. Выдрин – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 125.
3. Смирнов В.М. Спортивная физиология: учебник / В.М. Смирнов, В. И. Дуровский — М.: Владос, 2009. – С. 7.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича — М., 1999. – С. 59.