

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Бекчинтаев А.М.

*Бекчинтаев Арслан Мухаммадович – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье рассмотрены функции физической культуры в воспитании человека. Показана роль физической культуры в поддержании здорового образа жизни, в открытии новых возможностей для реализации силы и таланта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, культура, здоровье.

THE VALUE OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATION OF THE INDIVIDUAL

Bekchintaev A.M.

*Bekchintaev Arslan Muhammadovich – Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE,
FACULTY GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK,*

Abstract: the article deals with the functions of physical culture in the education of a person. The role of physical culture in maintaining a healthy lifestyle, in opening new opportunities for the realization of strength and talent is shown.

Keywords: physical education, sports, culture, health.

УДК 796

Результаты исследования представлены основными тенденциями процесса формирования личности под влиянием физической культуры.

Словом «культура» означают «возделывание, взращивание». Физическую культуру можно считать общечеловеческой культурой, которой возделывается, взращивается «физическое» в человеке. Более научным определением физическую культуру называют системой педагогических действий, позволяющих активным образом воздействовать на формирование физических качеств человека.

Давно уже доказано, что люди, занимающиеся спортом или таковой деятельностью, намного быстрее и чаще добиваются успехов. Данный факт можно объяснить тремя причинами.

1. Здоровье: занятием физической культурой улучшается и укрепляется здоровье. Люди, занятые спортом, полны сил и энергии, необходимых для работы практически в любой сфере.

2. Разрабатываются волевые качества, спортом воспитывается человек, он делается упорней и внимательней.

3. Приобретается психологическая разрядка, что является отличным способом управления стрессами. Накопившиеся негативные эмоции в человеке выплескиваются равно как накопившийся эмоциональный груз. Это бережёт психическое здоровье, повышается стрессоустойчивость и продуктивность решения конфликтных ситуаций.

Состояние здоровья человека выступает основой его жизнедеятельности, оказывает влияние на физическое, социальное и моральное развитие его же самого, на трудовую активность, творчество и успехи. Для обладания всеми вышесказанными качествами, укрепления и сохранения здоровья необходимо занятие физической культурой.

Физическая культура представляется неотъемлемой частью общей культуры в современном обществе, так как она представлена многогранным всесторонним совершенствованием человеческого тела с помощью физического упражнения, соблюдением правильного бытового и трудового режима. Физическая культура подготавливает основу формированию здоровья и здоровому образу жизни человека.

Физической культуре в жизнедеятельности человека уделяется одно из ведущих мест при воспитании личности. На занятии физической культуры формируется нравственная ценность, силы воли, стремления двигаться вперед. Чаще всего человек занимается спортом и физической культурой лишь в образовательных учреждениях, этот этап жизни крайне важен, поскольку именно в данный отрезок времени в основном происходит становления человека как личность. Внутренним фактором становления личности выступает то, что внутренним убеждениям, стремлениям, мотивам, целям, формируемым в сознании людей, уделяется особенное внимание, от его волевых качеств, стремлений идти вперед, стать лидером, выступать какой-то частью коллектива – эти качества, формируются на занятиях физической культурой.

Молодые люди считают, чтобы приспособиться к окружающей жизни уже достаточно одного упорства и желания. Однако, в обществе современная молодежь испытывается новыми требованиями и обязательствами быть «на гребнях информационного мира», заставляя постоянно развиваться

профессионально, и не терпит постоянств. Буквально сразу выпускных вечеров подросток «выбрасывается» в новый для него мир, где он вынужден и практически должен моментально сориентироваться, и приспособиться к новым параметрам жизни – и именно этой быстротой реакции и определяется его дальнейший успех. Естественно, что приоритеты переосмысливаются, зачастую увлечение забрасывается, и все внимание уделяется получению нового образования. Физическая культура, к сожалению, в этом случае отодвигается до «лучших» времен.

В современной ситуации все усложняющегося мира важно у нового поколения формирование осознания возрастающей глобальной ролевой важности физической культуры в формировании человека и прогрессивности развития общества, ибо она является важнейшей предпосылкой реализации их потенциала. Человек в будущем - это человек разумного и гуманного, пытливого и деятельного поведения, умеющего наслаждаться красотой; это целостные, всесторонне развитые личности, воплощающие идеалы подлинного единства сущностной силы человека, его духовных и физических совершенств. Поэтому имеет смысл стремиться к совершенствам не только на материальных, повседневных уровнях, но и в духовной сфере, таким образом, создается гармония в нашем социуме, в нашей жизни. Для этого мало изменить что-то в себе в самом человеке, хотя это является начальной и базовой ступенью в прогрессе, следует менять структуру нашего бытия, в том числе культурную сферу и систему физической культуры.

Таким образом, личность человека представляет собой синтез психофизиологических, духовных и материальных потребностей человека. Взаимодействие всех этих составляющих и доминирование одного над другим определяет цели человека в жизни и способ их достижения. В связи со сложностью и многогранностью биосоциокультурного существа человека необходимо учитывать большое количество неблагоприятных факторов, влияющих на индивида. Именно здесь раскрывается основная ценность физической культуры как главного положительного явления, формирующего социально адекватного человека.

Список литературы / References

1. *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: 02.06.2022).
2. *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: 02.06.2022).
3. *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: 02.06.2022).