

Трушкина Татьяна Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

***Аннотация:** в статье проанализировано значение физической культуры и спорта в формировании личности современного человека, рассмотрена концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, дана характеристика современного состояния физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спортсмен.*

В современном обществе представляются новые и высокие требования к человеку его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению физического и умственного потенциала.

Занятия физической культурой тесно связаны с правильным и полноценным питанием. Здоровье человека влияет на его долголетие. Здоровый человек живет долго и плодотворно, он является работоспособным и энергичным. Здоровые люди представляют качественную рабочую силу, обеспечивающую экономику страны. Физическая культура выходит в первый ряд факторов, влияющих на процветание страны. Из этого можно заключить, что физическая культура развивает и укрепляет человеческий фактор, на котором основана жизнь общества. Важно отметить факт значения физической культуры и спорта как действенных сил сопротивления негативным явлениям нашего времени, что особенно касается молодежи. Физкультурником или спортсменом не может быть человек, принимающий алкоголь или наркотики, неправильно питающийся, ленивый, ведущий разгульный образ жизни, не соблюдающий режим и т. д. Так что перед молодым

человеком встает естественный выбор: или он спортсмен и положительно воспринимается в обществе, или он ведет разгульный образ жизни и всеми порицается. К числу положительных особенностей физической культуры и спорта относится также формирование положительных черт характера. Для достижения определенных успехов в области спорта или физической культуры, нужно проявлять волю и упорство, сконцентрировать свои физические возможности и превозмогать пассивность. Одновременно с этим, постоянно участвуя в спортивных соревнованиях, молодые люди учатся проявлять лучшие человеческие качества: дружбу, взаимопомощь, взаимовыручку, чувство приверженности своей команде. Все это создает постоянный фон хорошего настроения, уверенности в правильном понимании своей жизни. Формирование положительных черт характера растущего поколения – один из главных компонентов значимости физической культуры и спорта. Не меньший интерес у человека вызывает возможность оздоровиться и закалиться средствами физической культуры. Многие люди полагают, что систематические занятия физическими упражнениями вызывают сдвиги в организме и являются прекрасным средством предупреждения заболеваний, оценивая прямую выгоду для себя в том, что лучше отвести время на систематические занятия физической культурой, чем впоследствии жить с ослабленным организмом и часто болеть, тратя заработанные денежные средства на лекарства. Физически здоровый человек обладает и психическим здоровьем: он уравновешен, спокоен, настроен оптимистично и оказывает на окружающих благотворное влияние. Люди, которые систематически занимаются физическими упражнениями, всегда выносливее тех, кто предпочитает пассивный образ жизни. Это связано с постоянными водными процедурами, без которых немыслима физическая культура, выездами на природу для проведения соревнований или туристических походов, или самостоятельного активного отдыха. Так же спортивная одежда и обувь способствует оздоровлению.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека занимает в мире приоритетные позиции, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Сложность проблемы физической культуры обусловлена тем, что понятие «физкультурная деятельность», под которой понимается целенаправленное использование двигательной активности для развития физических качеств или для решения задач восстановления, реабилитации и др. полностью идентифицируется с деятельностью по развитию физической культуры.

Рассматривая феномен физической культуры, необходимо, прежде всего, принимать во внимание, что это один из вариантов культуры, многопланового, целостного феномена имеющего дело с человеческой телесностью.

Физическая культура, имеет две части – предметную и личностную. Она пребывает как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Физическая культура – довольно сложное социальное образование. В ее структуре выделяются три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Результативный аспект физической культуры представляет совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким результатам можно отнести:

- полученные в процессе двигательные умения и навыки;
- способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
- возросшую физическую работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение и осанку;
- спортивные знания;
- нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека.

Данный аспект правомерно равняется с понятием «личная физическая культура», т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

К основным признакам физической культуры относятся:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике;
- владение определенными двигательными умениями и навыками для решения индивидуально значимых задач;
- владение полными организационно-методическими навыками построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, т.к самостоятельная физкультурная деятельность считается высшей формой личной физической культуры.

Деятельностный аспект физической культуры состоит в том, что физическое совершенствование происходит только в результате целенаправленной двигательной активности личности. Человек в течение жизни занимается абсолютно разными видами деятельности, которые связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Далеко не все они могут относиться к физической культуре. Следовательно, основным в физической культуре можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений.

Физическая культура очень важна в развитии личности, как и остальные виды культуры. С переходом России в начале 1990-х годов к новой политико-экономической модели общественного развития, существенные изменения претерпела система физической культуры.

За последние годы заметно смещение цели физической культуры в сторону приоритета психофизического развития личности, формирование ее физической культуры.

В концепции развития физической культуры и спорта в РФ дана характеристика современного состояния физической культуры и определена основная цель государства в этой области. Целью является оздоровление нации, формирование

здорового образа жизни населения, гармоническое воспитание здорового и физически крепкого поколения, также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. – М.: Высш. шк., 2005. – 384 с.
2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. – 2007. – №3.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.