

**Сулейманова Зия Гильмановна**

старший преподаватель

**Тимашева Лейсан Айдаровна**

студентка

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный  
медицинский университет» Минздрава России  
г. Уфа, Республика Башкортостан

DOI 10.21661/r-468915

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТА В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** в статье проанализировано значение физической культуры в формировании личности человека, влияние на умственную деятельность. В работе присутствует оценка отношения студентов к спорту.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, физическое воспитание, физический потенциал.*

В современном обществе представляются высокие требования к человеку, его знаниям и способностям. Постоянное пагубное влияние внешних факторов сказывается на человеке: ухудшением здоровья, снижением физического и умственного потенциала. С древних времен спорт считается залогом успешной и долгой жизни. Здоровый человек является работоспособным, что не может положительно не влиять на экономическую ситуацию страны. Можно сделать вывод, что физическая культура положительно влияет на человеческий фактор, на котором основано общество. Важно отметить, значение спортивной деятельности на отвлечение молодой части населения от некоторых негативных современных факторов. Также неотъемлемой частью спорта является здоровое питание, благодаря которому улучшается работа всего организма: метаболизм, насыщение клеток тканей кислородом, правильная работа пищеварительной системы.

В наше время спорт становится модой. Спортсменом не может быть человек, употребляющий алкоголь или имеющий другие пагубные привычки. Что

ставит перед молодым поколением выбор: либо он спортсмен и положительно воспринимается обществом, либо ведет разгульный образ жизни и воспринимается негативно. Занятия спортом или физическими упражнениями несет для общества различные цели и интересы, но самое главное множество положительных плюсов как для физического, психологического так и для умственного состояния. Молодые люди, занимающиеся спортом, учатся важнейшим человеческим факторам: дружба, взаимопомощь, взаимовыручка, командный дух. Так же прививаются социальные, не менее важные факторы: дисциплина и ответственность. Физически здоровый человек уравновешен и спокоен, чаще относится оптимистично ко всему окружающему. В результате физической деятельности, человек получает: полученные в процессе двигательные навыки, пропорционально развитые телосложение и осанку, спортивные знания. Большая часть населения Российской Федерации увлекается различными сферами спортивной деятельности. По результатам социологического опроса процент россиян, занимающихся спортом, значительно вырос с 52% в прошлом году до 61% в текущем. В нашей стране физическая культура и спорт рассматривают как одно из важнейших средств воспитания человека, гармоничен сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Таким образом, можно сделать вывод, что люди, занимающиеся спортивными видами деятельности более склоны к достижению заданных ими целям. Помимо этого, физическое воспитание представляет собой образовательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу. Формирование жизненно важных качеств, моральных аспектов, здорового организма и психологического состояния человека напрямую зависит от его физического состояния. Молодое поколение в большинстве своем предпочитает проводить свое свободное время, занимаясь спортом и физическими упражнениями.

### ***Список литературы***

1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 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.
4. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. – Изд. Уральского университета, 2014. – 233 с.