

Чирикаева Евгения Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

КАК ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема влияния физической культуры на развитие личностных качеств человек. В процессе занятия спортом в человеке появляется стремление всесторонне совершенствоваться и вести здоровый образ жизни. Все положительные свойства, которые приобретает человек в процессе саморазвития, формируют культуру личности.*

***Ключевые слова:** личностные качества, физическая культура, интеллектуальное развитие, культура личности.*

Физическая культура человека непрерывно связана с его общей культурой, поскольку личностные качества формируются и развиваются на основе природных задатков и психофизических процессов, как и нравственно-эстетические виды культуры человечества. благодаря чему, при занятии физической культуры, человек формирует личностные качества, такие как смелость, волю и отвагу.

В процессе занятия спортом в человеке появляется стремление всесторонне совершенствоваться и вести здоровый образ жизни. Все положительные свойства, которые приобретает человек в процессе саморазвития, формируют культуру личности.

Основная система воспитания любого человек должно быть – физическое развитие. Поэтому в школах, и других учебных заведениях проводится работа по физическому воспитанию обучающихся по государственной программе.

В программу входят оздоровительные мероприятия и спортивные работы, а также теоретическая часть, знаний которыми должен владеть каждый член общества.

Во время занятия спортом человек учится достигать целей, ставить перед собой задачи и совершенствовать свое тело и дух.

Разберем немного подробнее как влияет спорт и физические нагрузки на интеллектуальное развитие человека.

Эффективность усвоения двигательного опыта в спорте связана со способом формирования и уровнем психологической структуры двигательного действия (физического упражнения). Процесс формирования сознательного двигательного действия – произвольно управляемое действие, сопровождаемое значительной интеллектуальной активностью, которую нужно своевременно обработать и направлять в процессе обучения. Поступающая при этом в сознание занимающихся информация подвергается сложной и многостепенной переработке.

При усвоении и усовершенствовании двигательной деятельности в спорте характерными являются главным образом три формы связи между мыслью и действием:

Интеллектуальная активность сопутствует исполнению двигательного действия, а процесс мышления выполняет функции непосредственного контролера и регулятора движений;

Мышление предшествует практическому действию и участвует в планировании и предварительной организации действия;

Мышление участвует в анализе и оценке совершенного им двигательного акта.

Все три вида взаимосвязи между мыслью и действием различаются не только по своей форме, но и по характеру, и в определенной степени влияют на развитие творческих способностей, занимающихся спортом.

Занятия физкультурой разворачиваются в группах под присмотром преподавателя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий они начинают

сознавать причастность к группе и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так воспитывается сила духа, развивается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

Список литературы

1. Гончаров В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров. – СПб., 1994. – С. 193.
2. Ионин Л.Г. Социология культуры / Л.Г. Ионин. – М., 2006. – С. 280.
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С. 161.
4. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб., 2001. – С. 208.
5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. – С. 456.