

Дуракова Наталья Ивановна,

учитель

МБОУ «ЦОИ «Аксиома 2.1»,

г. Старый Оскол, Белгородская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль физического воспитания в формировании гармонично развитой личности. Обосновывается, что физическая культура является основой здорового образа жизни и способствует не только укреплению здоровья, но и воспитанию морально-волевых качеств: дисциплинированности, целеустремлённости, смелости, коллективизма. Анализируются игровой и соревновательный методы нравственного воспитания в процессе занятий физической культурой. Отмечается тесная взаимосвязь физического, умственного, нравственного и эстетического воспитания. Делается вывод, что только при гармоничном сочетании всех компонентов возможно становление всесторонне развитой личности.*

***Ключевые слова:** младший школьник, личность, физическая культура, ЗОЖ.*

Преобразования в нашей стране породили кризис в различных сферах жизни общества, включая сферу здоровья. Особенно вызывает тревогу состояние здоровья детей и подростков вследствие низкой двигательной активности. Самым главным компонентом ЗОЖ является физическая культура, которая представлена в виде систематических утренних гимнастик, физкультурно-оздоровительных занятий и других видов двигательной активности, направленных на улучшение и сохранение здоровья.

Таким образом, формирование здорового образа жизни связано, прежде всего, с формированием физической культуры личности, а также выполнением режима труда, отдыха, сна, физической активности, питания, исключения вред-

ных привычек и психологической установки на нормальную адаптированность в социальной среде.

Большая часть населения, в частности, дети и молодежь, мало заботятся о собственном здоровье, а также практически не уделяют внимания физическому воспитанию, которое является одним из важных компонентов ЗОЖ.

Гармоничное развитие ребенка зависит от раннего внедрения физического воспитания в его жизнь, так как это приучает его к ответственности, воспитывает силу воли, выносливость и приводит, в конечном итоге, к становлению всесторонне развитой личности.

Задачи физического воспитания, которые влияют на духовно- нравственное развитие личности: воспитание интереса к здоровому образу жизни; воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи; воспитание справедливости, честности; формирование у детей потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; воспитание воли, дисциплинированности, смелости; умение переносить трудности; привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья.

Физической составляющей недостаточно для воспитания гармонично развитой личности. Необходимо сочетать физическое воспитание с нравственным. Как это происходит на практике?

Физкультура и спорт способствуют нравственному воспитанию, так как в процессе спортивных состязаний формируются самодисциплина, сдержанность, храбрость, волевые качества человека. Постоянные физические нагрузки, возлагающиеся на человека вследствие спортивной деятельности, приучают его к труду, делая более выносливым морально и физически. Результатом длительных физических нагрузок, в какой-то степени, является повышенная стрессоустойчивость, которая необходима для полноценного функционирования организма человека во всех сферах жизнедеятельности, особенно в процессе обучения. Таким образом, происходит усиление концентрации внимания, улучшение восприятия информации и, как следствие, памяти, что в итоге приводит к умственному воспитанию личности.

Рассмотрим физическое воспитание с точки зрения эстетики. Многие люди занимаются спортом в целях улучшения своих физических данных, стремятся быть более стройными и красивыми. Существуют виды спорта, способные приносить человеку поистине эстетическое наслаждение. Например, танцы, фигурное катание, гимнастика.

Какие же методы применяют в процессе нравственного воспитания посредством физических занятий? Существует два основных метода: игровой и соревновательный.

Игровой метод чаще всего применяется для детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как он более простой в отличие от соревновательного. В процессе игры воспитываются такие качества как ловкость, сила, быстрота, находчивость, самостоятельность и инициативность, а также дисциплина и коллективизм. Все эти качества необходимы человеку в процессе социализации и становления личности.

В результате использования соревновательного метода воспитываются следующие качества: самообладание, целеустремленность и решительность. На развитие личности ребенка оказывают влияние взаимоотношения учителя с обучающимся. Они должны быть построены на взаимоуважении и доброжелательности.

Учитель для ученика должен быть примером дисциплинированности и аккуратности. Учитель должен давать детям такие упражнения, которые способствуют воспитанию личностных качеств. Только в этом случае можно ожидать положительного воспитательного эффекта. Таким образом, занятия физической культурой приведут к всестороннему развитию личности.

Следовательно, можно сказать о высокой роли физического воспитания в духовном формировании личности. Человек должен уметь преодолевать трудности, быть дисциплинированным, стремиться к достижению целей, уметь мыслить, обладать самоконтролем. Помочь это осуществить можно при помощи правильного физического образования. Отсюда та тесная связь между физиче-

ским и умственным образованием, и только при полной гармонии между ними мы можем ожидать полного развития нравственного характера личности.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978–5-91180–928–7. – EDN QXTSNF
2. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика. – 2010. – Вып. 1. – С. 70–75. – EDN LBDLJT