

УДК 796/799

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

¹Н. Б. Панасюк, ²Г. В. Андрус

(¹МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

(²ГУО «Средняя школа № 43 г. Могилева», Могилев, Беларусь)

В настоящее время проблема развития личности является весьма актуальной. Физическая культура – это самостоятельный вид деятельности человека, который определенным образом воздействует на общественное производство, на формирование человека. Цель данной статьи – выявление основных социальных аспектов физического воспитания, а также их значения в становлении личности.

Ключевые слова: физическая культура, формирование личности, спорт, физическое развитие, физическое воспитание.

Человек как личность развивается в процессе общественной деятельности: в быту, в общении с людьми, в отдыхе, в учебе. Это развитие происходит на протяжении всей жизни. Физическая культура может оказывать существенное воздействие на формирование личности.

Становление личности происходит под действием множества факторов. Одним из наиболее важных факторов, влияющего на развитие личности, является физическое воспитание человека [3]. Каждый человек должен уметь рассуждать, развивать мышление, интуицию, применять свои знания в жизни, идти к поставленной цели. Все это может быть достигнуто лишь при правильном физическом воспитании. Физическое воспитание является одним из важных компонентов общего воспитания человека, в процессе которого закладывается фундамент для полноценного физического развития и дальнейшего совершенствования личности.

Под физической культурой человека подразумевается, в первую очередь, совокупность тех свойств личности, которые приобретаются в результате спортивной деятельности и проявляются в готовности человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу, а также вести здоровый образ жизни. Физическая культура является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Занятия спортом способствуют укреплению дисциплины, самостоятельности в принятии решения, повышению чувства ответственности за свои поступки. Физическая культура помогает развиваться личности независимо от возраста, пола. У школьников, которые регулярно и активно посвящают себя спорту, улучшается эмоциональное состояние. Они в полной мере могут проявить свои способности в любой деятельности. В последнее время все чаще говорится о пользе физического воспитания молодежи. Это обосновано тем, что физическая культура личности весьма тесно связана с общей культурой.

Физически развитая личность обладает свойствами, которые складываются на основе тех же природных задатков человека, что и другие виды культур. Спортивные нагрузки и физическое воспитание являются духовными и материальными ценностями каждого человека и всего общества в целом. Важным элементом развития личностных качеств, которые приобретаются в процессе занятий спортом, является усвоение знаний в данной области, а также формирование соответствующих убеждений, привычек поведения. Благодаря физической культуре человек не только улучшает свои физические возможности и навыки, но и

раскрывает в себе такие качества, как храбрость, смелость, воля, самообладание, трудолюбие, решительность. Все перечисленные свойства характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, которая отражает высокий уровень общей культуры человека. Всесторонне развитый человек наиболее быстро адаптируется в различных условиях жизнедеятельности. Он способен преодолевать большие трудности, которые встречаются на его пути. Осознанное стремление любого человека к физическому совершенствованию является одним из наиболее важных условий свободного формирования и выявления его духовных и физических сил, его гармоничного развития [2]. При правильном распределении физических нагрузок спорт способствует улучшению духовного состояния, повышает настроение, а также помогает в борьбе с усталостью, агрессивностью, нервным срывом, плохим самочувствием. Физическая культура формирует устойчивость личности к различным ситуациям. Спорт помогает вырабатывать в себе мотивацию, стремление достичь поставленных целей, умение работать в команде. Кроме этого физическая деятельность формирует мировоззрение молодого человека, развивает логику, открывает для него новые возможности. Являясь частью культурного общества, физическая культура выполняет ряд общекультурных функций. Прежде всего, они основаны на взаимосвязи физического воспитания с другими социальными явлениями.

Физическая культура обладает своими специфическими социальными функциями. Они в более точной форме показывают социальную сущность физической культуры и ее способность удовлетворять основные потребности общества в физическом воспитании, а также спортивной деятельности людей. Основными социальными функциями физической культуры являются:

- воспитательная функция – основана на целенаправленном воспитании и формировании личности в процессе занятий спортом, развитие определенных нравственных качеств, чувства долга и ответственности за свои поступки;
- коммуникативная функция – благодаря ей люди вступают в процесс общения с другими людьми, с окружающей средой;
- социализирующая функция – способствует процессу социализации личности, приобретение человеком определенного социального статуса;
- интегративная функция – объединение людей в различные социальные группы (спортивные команды, клубы, коллективы и т.д.);

– престижная функция – развитие духа соревнования, состязательности, которые помогают личности самосовершенствоваться, добиваться успеха в физической деятельности [1].

На сегодняшний день каждая сфера деятельности так или иначе, связана с физической культурой. Ведь именно она является тем самым мостиком, который позволяет соединить социальное и биологическое начало в развитии человека. Физическая культура может значительно повлиять на состояние организма, психологическое развитие и статус человека.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание имеет огромное значение в формировании личности, в ее правильном развитии. Спорт укрепляет здоровье, придает силы, совершенствует двигательные навыки, служит развитию физических способностей. Не имея крепкого здоровья и надлежащей физической закалки, человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевые усилия и настойчивость в преодолении трудностей, что, безусловно, может помешать личностному развитию.

Список использованной литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 127 с.
2. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов. – М.: Советский спорт. 1996. – 176 с.
3. Панасюк, Н. Б. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой со студентами / Н. Б. Панасюк // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГТАУ, 2018. – С. 296–301.