

Роль физической культуры в развитии личности

Серов Александр Андреевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Статья посвящена изучению основных направлений воздействия занятий физической культурой и спортом на процессы формирования и развития личности. Автор анализирует основные подходы к определению роли физической культуры в личностном аспекте. В заключении статьи представлены выводы по результатам проведенного исследования.

Ключевые слова: физическая культура, функции физической культуры, спорт, физическое воспитание, формирование личности

The role of physical culture in personal development

Serov Alexandr Andreevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

student

Abstract

The article is devoted to the study of the main directions of the impact of physical culture and sports on the processes of personality formation and development. The author analyzes the main approaches to determining the role of physical culture in the personal aspect. In the conclusion of the article, the results of the study are presented.

Keywords: physical culture, functions of physical culture, sport, physical education, personality formation

Формирование личности человека является предметом исследования многих наук, в том числе психологии, педагогики, социологии, философии и других. Особое внимание при этом уделяется изучению аспектов взаимосвязи между телесностью и духовностью, между телом человека и его личностными особенностями. С древнейших времен люди пытались найти внешние выражения характера людей в их внешности, а также при помощи изменения внешних параметров тела изменить качества личности. На сегодняшний день доказана взаимосвязь между физическими упражнениями и развитием двигательных навыков и развитием интеллектуальных способностей и моральных качеств личности. Однако определение различных аспектов воздействия физической культуры на формирование личности требует дополнительного изучения.

Целью настоящего исследования является определение основных направлений влияния физической культуры и спорта в процессе формирования личностных качеств.

Как справедливо отмечают С.В. Шеремянкин и А.Г. Сметанин, во время занятий физическими упражнениями у человека формируются не только физические навыки, но и новые способы мышления и индивидуальные черты характера. Интеллектуальная активность помогает в исполнении двигательных действий и контролирует их. Кроме того, за счет мышления осуществляется оценка совершаемых двигательных актов [6].

Таким образом, можно заключить, что процессы мышления предшествуют совершению двигательных актов и выполняют организационные функции в занятиях физической культурой и спортом. При этом такие занятия способствуют удовлетворению познавательных потребностей и творческой самореализации человека [6, с. 75].

Т.Н. Мостовая предлагает выделять следующие общекультурные социально-нравственные функции физической культуры, реализующиеся в процессе формирования личности человека: познавательную, коммуникативную, образовательную, соревновательную и др. [3].

Характеризуя личностный аспект физической культуры, Т.Н. Мостовая предлагает следующее определение физической культуры личности: «Физическая культура личности – это реальная физкультурно-спортивная деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании» [3, с. 15].

К основным признакам физической культуры в личностном аспекте являются:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные занятия, их полезное применение на практике;
- владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
- владение достаточными организационно-методическими умениями построения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, так как самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры [3, с. 16].

Согласно данному подходу выделяются две основных модели самореализации через физическую культуру – прогрессивный и регрессивный. При выборе прогрессивной модели человек прикладывает максимальные усилия для развития личностного потенциала посредством самоотрицания и самоопределения в результатах и самом процессе занятий физкультурой и спортом. Регрессивная модель предусматривает уход в узкие области физической культуры с перемещением фокуса внимания на прошлые достижения, в результате чего развивается неудовлетворенность

актуальными результатами и сокращение культурного пространства жизнедеятельности человека.

Таким образом, в процессе развития личности физическая культура выступает как деятельностная категория и реализуется в следующих основных направлениях: саморазвитии и самосовершенствовании личности; развитии и реализации творческого потенциала; построение социальных связей и отношений.

Многие исследователи, в том числе В.А. Новиков, А.В. Огарышев, А.Н. Воробьев, предлагают рассматривать физическую культуру как независимую область культуры, которая выступает как реакция на потребность общества и личности в двигательной активности. Отсюда основной задачей физической культуры является поиск способов удовлетворения данной потребности [4].

Согласно данному подходу, занятия физической культурой и спортом помогают человеку моделировать множество социальных ситуаций и реализовывать различные стратегии поведения в игровом режиме. С этой точки зрения, физическая культура и спорт формируют безопасное пространство для приобретения реального жизненного опыта и развития личностных качеств и индивидуальности человека [4, с. 284].

Отдельно следует изучить влияние физической культуры на формирование эстетического восприятия и ценностей человека в контексте личностного развития. По мнению Г.Р. Гараевой и Л.М. Шайхутдиновой, физическая культура и спорт выполняют функции эстетического воспитания через формирование представлений о красоте человеческого тела, движений, поступков. Многие виды спорта, например, фигурное катание, художественная гимнастика, связаны с необходимостью синхронизации движений и музыкального сопровождения; другие виды физической активности, например, занятия спортивным туризмом, ориентированием, альпинизмом знакомят человека с красотой природы и окружающего мира [1].

Подводя итоги проведенного исследования, можно заключить, что физическая культура является важным инструментом формирования и развития личности. Занятия физическими упражнениями оказывают влияние не только на тело человека, но и на процессы мышления, самоактуализации, самоидентификации, раскрытие творческого потенциала и индивидуальности. В процессе занятий физической культурой и спортом человек учится взаимодействовать с другими людьми, строить социальные отношения и связи, а также осуществлять совместную деятельности и работать в команде для достижения общей цели. Данные умения и навыки впоследствии могут применяться в других сферах жизни, повышая ее качество.

В процессе осуществления двигательной активности человек учится продумывать свою деятельность, планировать ее и придерживаться намеченной стратегии. Необходимость точно выполнять последовательность действий при выполнении упражнений тренирует внимание и сосредоточенность, а также волевые качества личности.

Немаловажным аспектом развития личности является эстетическое воспитание, которое также реализуется через спортивные занятия и физическую культуру.

При этом следует отметить, что результаты занятий физической культурой и спортом, равно как и тип реагирования на них могут использоваться в качестве диагностических критериев для определения индивидуальных черт личности человека и стратегий его поведения, что особенно актуально при наличии необходимости их коррекции.

Другими словами, физическая культура является «лакмусовой бумажкой» человеческой личности и уровня культуры общества в целом. То, каким образом, человек удовлетворяет свою потребность в двигательной активности отражает его мировоззрение и уровень общего развития. В масштабе социума физическая культура связана с традициями, доминирующими ценностями и идеологическими представлениями.

Библиографический список

1. Гараева Г.Р., Шайхутдинова Л.М. Роль физической культуры в развитии личности // *Novaum.ru*. 2018. № 15. URL: <http://novaum.ru/public/p889>
2. Макеева В.С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры // *Культура физическая и здоровье*. 2006. №2(8). С. 58-62
3. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Психофизическое развитие личности в процессе физического воспитания: конспект лекций для высшего профессионального образования. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. 276 с.
4. Новиков В.А., Огарышев А.В., Воробьев А.Н. Роль физической культуры и спорта в развитии личности // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 5(195). С. 282 – 288.
5. Рябинина С.К. Физическая культура. 2015 г. 421 с.
6. Шемерянкин С. В., Сметанин А. Г. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // *Актуальные исследования*. 2021. №19 (46). С. 74-76.