

Развитие личности через физическую культуру

Гайдарь Виктория Александровна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической культуры на улучшение самочувствия, формирование физических способностей, всестороннее развитие личности. Физическая культура рассматривается как сфера культуры, которая позволяет с помощью своих собственных средств и методов раскрывать способности человека. В статье дается определение роли физической культуры в воспитании и самовоспитании человека, которое достигнуто лишь при правильном физическом образовании и занятии спортом.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое развитие, физическое воспитание, формирование личности, спорт

Personal development through physical culture

Gaidar Victoria Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article examines the influence of physical culture on the improvement of well-being, the formation of physical abilities, the comprehensive development of personality. Physical culture is considered as a sphere of culture that allows using its own means and methods to reveal a person's abilities. The article defines the role of physical culture in the upbringing and self-education of a person, which is achieved only with proper physical education and sports.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical development, physical education, personality formation, athlete

Введение

На сегодняшний день дисциплина «физическая культура» переходит из разряда не столь важных предметов в одну из основных дисциплин, таких как предметы гуманитарного и компьютерного профиля. Этот переход обусловлен пропагандой здорового образа жизни, спорта и физической активности среди населения. Это касается и внешнего вида, так как здоровый человек выглядит презентабельно и на него в первую очередь обратят внимание работодатели при приеме на работу. И второй фактор: современный человек должен быть не только умным, творческим и талантливым, но и обладать рядом качеств:

целеустремленностью, умением работать в команде, целеустремленностью, самостоятельностью, инициативностью, ответственностью. Физическая культура способствует развитию этих качеств. Поэтому, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, любому студенту важно иметь достаточный уровень физической подготовки.

Был проведен опрос среди студентов Высшего учебного заведения, в ходе которого были получены следующие результаты: 78% учащихся считают, что занятия спортом влияют на развитие личности, а 22% так не считают.



Рис.1. Статистика «Влияют ли занятия спорном на развитие личности?»

Цель работы: исследовать влияние физических нагрузок на качество умственной деятельности студентов высших учебных заведений.

С древних времен физическая культура была средством выживания человека в природе. Предпосылки появления физической культуры восходят к древности. У древних славян физическая культура начала развиваться в VI–IX вв. Читая былины, легенды, песни, мы можем увидеть образ гармонично развитой идеальной личности - сильного и праведного воина-богатыря, олицетворяющего своей силой и духовной мощью весь русский народ. Такие богатыри, как Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алёша Попович, — личности, пропорционально сочетающие в себе не только непобедимость и физическое развитие, но и совершенный жизненный опыт, практические навыки, остроумие и интеллектуальное превосходство над соперниками. Благодаря собраниям произведений русской культуры мы имеем прекрасную возможность проследить начало зарождения физической культуры и спорта на Руси и понять, что физическое воспитание в древности включало в себя сочетание умственного и физического.

Известно, что при занятиях спортом мы в первую очередь укрепляем свое здоровье, совершенствуем свое тело, улучшаем свой организм, овладеваем способностью благополучно управлять своими двигательными действиями. А.П. Нечаев говорил в монографии «Психология физической культуры», изданной в 1930 году, о том, что воспитание и образование включает в себя не только формирование культурных, моральных качеств,

интеллектуальных способностей. Профессор полагал, что, где нет движения, мобильности, там нет и самого развития человеческой личности: «Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками» [3]. Так, можем отметить, что спорт дает возможность не только успешно развивать своими физические навыки/умения, но и способствуют развитию определенных психических качеств и свойств в личности. Такой синтез и составляет индивидуальный внутренне-внешний портрет каждой личности [1].

Важнейшим аспектом того, что предлагает человеку спорт, является возможность самопознания и самореализации. Ни для кого не секрет, что соревновательная деятельность наиболее развита в спорте, достаточно сложном и в то же время значимом для каждого человека. Соревнования, как в спорте, так и в жизни, требуют больших физических и моральных сил. Компетентность не позволяет человеку работать небрежно; ведь всегда найдется кто-то, кто лучше тебя умнее. А также в этих «поединках» очень ярко проявляются многие волевые качества человека, его характера, поэтому спорт – это, прежде всего, мощное средство самопознания, самоутверждения и самовыражения.

Исходя из заданной темы, был поставлен вопрос: «Влияют ли занятия физической культурой и спортом на формирование темперамента и волевых свойств личности студента?» Было принято решение узнать это у своих знакомых, занимающихся спортом регулярно - каким образом спорт влияет на формирование личности студента и на жизнь в целом. Все те, кто были опрошены, - люди яркие, творческие, коммуникабельные и дружелюбные.

В опросе участвовало 12 человек возрастом от 18 до 20 лет.



Рис. 2. Статистика «Влияют ли занятия физической культурой и спортом на формирование темперамента и волевых свойств личности студента?»

У 66% опрошенных есть различные хобби, увлечения, они заняты не только учебной деятельностью, но и активны вне стен образовательного учреждения. Эти увлечения у всех разные: изготовление поделок своими руками, танцы, вокал, иностранные языки, игра на музыкальных инструментах и т.д. 83% участников опроса обладают холерическим или сангвинистическим темпераментами, что может характеризовать их как людей самостоятельных, инициативных, трудолюбивых, находящихся в постоянном поиске нового, общительных.

Ниже представлены ответы шести респондентов на вопрос «Как спорт повлиял на вашу жизнь?»

- «Спорт стер для меня многие барьеры и границы. Благодаря этому, я являюсь весьма решительным человеком, умею держать слово и отвечаю за свои поступки»;

- «Спорт помогает мне в танцах. Именно, занятия физической культурой дают ту необходимую разминку мышц, гибкость и легкость движениям»;

- «Я люблю снимать стресс именно занятиями спортом. Именно это придает мне сил и помогает не опустить руки»;

- «Раньше, когда я вела пассивный образ жизни, я была очень замкнутым, апатичным человеком. К тому же у меня были лишние килограммы и одышка, и это мне мешало в жизни. Придя в зал на тренировку, я познакомилась с большим количеством людей, стала более общительной, лишний вес ушел, а тело стало подтянутым и красивым»;

- «Занятия физической культурой помогают мне быть в отличной форме и хорошем настроении»;

- «Занятия спортом сделали меня более энергичным и целеустремленным. Теперь я не бросаю дело на полпути, а стараюсь доделать его до конца. И так я чувствую себя победителем.»

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт являются одним из основных и значимых средств воспитания человека; это структурная концепция, которая слаженно сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Психологи выделяют целеустремленность и настойчивость, смелость и самообладание, как одни из значимых качеств личности, влияющих на ее успешность и продуктивность. Как раз-таки физкультура и спорт способствуют выработке этих качеств.

Целеустремленность считается одним из основных волевых качеств личности, характеризующееся постановкой конкретных целей и задач и стремление к их достижению. При занятиях спортом у студента формируется сосредоточенность, которая важна на лекциях, планомерность (так называемое умение «разложить все по полочкам»). Такое качество, как целеустремленность предоставляет студенту гарантию в получении качественного образования по выбранной специальности, если в этом и заключаются его основные намерения и желания.

Настойчивость заключается в умении добиваться поставленной цели, невзирая ни на какие трудности и проблемы. Также настойчивость есть

уверенность в принятом решении; принятие многократных попыток для достижения необходимого результата. Смелость выступает в роли своеобразной «машины» или «двигателя», помогающих индивиду реализовывать свои планы в жизнь. Если студент развивает данное качество, то он всегда сможет с легкостью идти вперед, преодолевать трудности и разрушать свои страхи.

Занятие спортом предоставляет хорошую возможность развить в себе и такое волевое качество, как самообладание. Оно характеризуется умением контролировать свои слова, эмоции, управлять своими порывами и чувствами. В спорте, для достижения высокого результата, вначале человек сталкивается с большими трудностями, и, чтобы их преодолеть, человек повторяет какое-то упражнение столько раз, сколько это будет необходимо. Спортсмен не может бросить начатое дело или передумать вследствие неудачи, и эти многократные повторы и подходы учат его сдержанности и умению управлять эмоциями и т. д. [2]. Студентам, развитие такого качества, как самообладание, даст способность целиком контролировать себя, а значит- быть эмоционально уравновешенным и спокойным человеком.

Заключение

Можем сделать вывод, что физическая культура и спорт, развивают в человеке не только физические способности, а также формируют в нем полезные нравственные качества, которые пригодятся ему в жизни и в общении с любым коллективом. Поэтому надо стремиться к тому, что спорт стал даже не частью нашей жизнью, а всем для нас. Ведь от нашего физического и психического состояния зависят и наша продолжительность жизни, наша успешность, а также состояние других людей вокруг нас.

Библиографический список

1. Журова И. А. Влияние спорта на формирование личности //Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. Т. 6. №. 2. С. 129-132.
2. Ларссен Э. Без жалости к себе. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 210 с.
3. Нечаев А. П. Психология физической культуры. М.: ИНФРА-М, 2004. 275 с.