Явдошенко Е.О.

Влияние физической культуры на развитие и формирование гармонически развитой личности

*Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-01-2019-43

idsp: ljournal-01-2019-43

Аннотация

Важность этой темы является актуальной среди преподавателей физической культуры, ведь только правильно спланированный процесс обучения будет формировать общественно-полезную, гармонически развитую личность. Это необходимо для создания нового современного общества. В связи с этим решение проблемы формирования гармоничной личности выходит далеко за рамки частного вопроса и требует широкого социально-психологического исследования.

Ключевые слова: здоровье, формировать, развитие, влияние, упражнения, образ жизни, процесс.

Abstract

The importance of this topic is relevant among teachers of physical culture, because only a properly planned learning process will form a socially useful, harmoniously developed personality. This is necessary to create a new modern society. In this regard, the solution to the problem of the formation of a harmonious personality goes far beyond the private issue and requires a broad socio-psychological study.

Keywords: health, shape, development, influence, exercise, lifestyle, process.

В нашей стране физическая культура рассматривают как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно–интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека [1].

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и

выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

Физическое здоровье человека определяется комплексом взаимосвязанных факторов, характеризующих физическое состояние организма:

- функциональным состоянием органов и систем;
- уровнем физического развития;
- степенью развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

Таким образом, физическое здоровье - это состояние абсолютного физического и психического комфорта, не сопровождающееся отклонениями в деятельности органов и систем, при нормальном физическом развитии, высокой работоспособности и адаптации

Физическая культура – важная составляющая здорового образа жизни, каждый решает сам насколько серьезно будет заниматься физкультурой, для кого-то это просто утренний зарядка.

Рассмотрим физическую культуру как элемент здорового образа жизни. Начнем с того, что нужно полюбить спорт, чтобы занятие им было в радость, а не в тягость [3]. Недаром, физкультуру вводят в программу уже в детском саду, доказано, что дети, у которых в программе есть такой предмет, гораздо сильнее и активнее сверстников, которые не занимаются спортом. Также, важно отметить, что физические упражнения улучшают продуктивность умственного труда, полезно умственный труд менять на физический, в это время мозг отдыхает, а кровеносно-сосудистая система начинает работать активнее. В наше время все способствует занятиям спортом, изобрели много техники, это и телефоны, и умные браслеты, с помощью которых можно замерять свои результаты, для того, чтобы в следующий раз сделать немного больше усилий, выработать для себя наиболее оптимальный вариант физической нагрузки. Также, нужно помнить о гигиене физических упражнений. Не стоит заниматься спортом в неблагоприятной окружающей среде, для занятий подойдут парки, лес, берега водоемов. Доказано, что физкультура действует и на органы дыхания, и на сердечную деятельность и на организм в целом. Поэтому если заниматься физкультурой около трасс, заводов или иных сооружений, которые выбрасывают в воздух множество разных загрязнений, то можно не только принести пользу своему организму, но и навредить ему. Также не стоит экономить на одежде и обуви, в которой вы занимаетесь спортом. Человек должен чувствовать себя комфортно и уверенно, ничего не должно ему мешать. Также здесь можно сказать о том, что нужно создать благоприятные для себя условия, кто то любит заниматься в тишине, некоторые слушают музыку, тем самым забывая о времени.

Физическая культура не только помогает укрепить здоровье, но и тренирует в нас ответственность, высокие моральные качества, также спорт помогает избавиться от многих врожденных и приобретенных болезней [4-14]. При занятиях физической культурой человек зачастую отказывается от всех вредных привычек, так как всем очень жалко терять свои труды. А когда становится виден твой результат, то стараться хочется еще больше, хочется усиливать свои физические нагрузки, больше времени проводить на свежем воздухе, занимаясь активными видами спорта. Многие начинают профессионально заниматься спортом, и тогда физическая культура для них становится не элементом ЗОЖ, а их образом жизни. Каждому можно подобрать вид спорта, обращая внимание на индивидуальные особенности организма. Главное верить в свои силы, никогда не поздно начать вести ЗОЖ и заниматься физкультурой, она принесет

пользу в любом возрасте, но здесь важно помнить, что нужно обращать на свои силы, физическую подготовку, возраст, на свои индивидуальные особенности организма, чтобы не принести вред своему здоровью значит - доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

Физическая культура способна:

- формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, обобщать, объяснять и переносить знания в другие сферы культуры, научные дисциплины);
- развивать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;
- формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества;
- обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [2].

Чтобы достичь цели физического воспитания — сформировать гармонически развитую, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- ✓ понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- ✓ знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- ✓ овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- ✓ обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- ✓ приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- ❖ физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- ❖ социально-биологические основы физической культуры;
- ❖ основы здорового образа и стиля жизни;
- ❖ оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- ❖ профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Таким образом, мы видим, что физическая культура выступают как мощное средство развития и формирования гармонически развитой личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной

сферы. Именно поэтому физическая культура выступает важнейшим условием разностороннего развития личности.

Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности.

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 130 с.
2. Физическая культура как средство становления личности будущего инженера / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Гапоненко Н.И. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : матер. IX междунар. науч.-практ. конф., 5 окт. 2012 г. / ФГАОУ ВПО "Северо-Кавказский федеральный ун-т". - Ставрополь, 2012. - С. 92-94.
3. Воронин, С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 233-235.
4. Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов / Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 208-211
5. Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов / Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 208-211.
6. Стародубцев, М.П. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности у сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей / М.П. Стародубцев, А.А. Плаксин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С. 153-156
7. Стародубцев, М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 239-244
8. Стародубцев, М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. – Москва, 2014. – С. 96-98.
9. Стародубцев, М.П. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов внутренних войск МВД России к служебно-боевой деятельности / Стародубцев М.П., Татамиров М.Н. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2013. № 158. С. 110-116.
10. Все о здоровом образе жизни. – М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест. 2015. – 404 с.
11. Стародубцев М.П. Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры: научно-теоретический аспект / Стародубцев М.П., Иваненко Т.А., Сапсаева Т.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. // Перспективы науки. 2018. № 5 (104). С. 102-107.
12. Явдошенко Е.О. Роль самообразования в становлении и развитии профессиональной компетентности педагога Явдошенко Е.О., Катаны И.А., Сапсаева Т.В., Винтовкина Н.Е. Оригинальные исследования. 2018. Т. 8. № 5. С. 58-66.
13. Катаны И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности Катаны И.А., Сапсаева Т.В., Астафьев В.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 42-46.
14. Электронный ресурс – URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00159139_0.html