РАЗДЕЛ XIV. ПЕДАГОГИКА

Аксверова К.А., Налимова М.Н.

Значение физической культуры в воспитании личности

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-148

idsp: ljjournal-12-2019-148

Аннотация

В статье рассматриваются функции физической культуры в воспитании человека. Показана роль физической культуры в поддержании здорового образа жизни и в открытии новых возможностей для реализации таланта человека.

Ключевые слова: физическая культура, личность, воспитание, практическая деятельность, здоровый образ жизни, здоровье, спорт.

Abstract

The article deals with the functions of physical culture in human education. The role of physical culture in maintaining a healthy lifestyle and in opening new opportunities for the realization of human talent is shown.

Keywords: physical culture, personality, education, practical activity, healthy lifestyle, health, sport.

Человек и его личность формируются в процессе общественной жизни. То, как люди применяют свои способности, навыки и умения, полученные в процессе социализации, дает нам представление о культуре общества. С обществом мы сталкиваемся каждый день, и для каждого человека важно, чтобы его окружали разносторонние и разнообразно развитые люди. Особый вклад в формирование личности и ее развития в различных сферах деятельности вносят физическая культура и спорт.

Их значение в развитии общества, как самостоятельного вида очень велико и разнообразно. Физическая культура охватывает не только спортивную и общественную сферу в жизни человека, но и многие другие, такие как социальная, культурная сферы.

Физическая культура является частью всеобщей культуры человека, она помогает не только укрепить здоровье человека, но и улучшить его физические способности. Каждый человек должен понимать, что на протяжении всего времени спорт всегда оставался актуальным и важным в современном мире.

Уже давно доказано, что те люди, которые занимаются спортом, быстрее добиваются успеха. Это вызвано тремя важными факторами. Люди, занятые спортом, полны сил и энергии, необходимых для работы практически в любой сфере. Также, у человека разрабатываются волевые качества, спортом воспитывается человек, он делается более упорней и внимательней. Невозможно не отметить, что у занимающегося спортом человека приобретается психологическая разрядка. Данный фактор является отличным способом управления стрессами. Накопившиеся негативные эмоции в человеке выплескиваются равно как накопившийся эмоциональный груз. Это бережет психическое здоровье, повышается стрессоустойчивость и продуктивность решения конфликтных ситуаций.

Состояние здоровья человека оказывает огромное влияние на его продуктивность, трудовую активность и множество других положительных качеств. Но для того, чтобы сохранить и даже улучшить все вышеперечисленные формы, нужно заниматься физической культурой.

Как же все-таки люди начинают заниматься спортом и приобщаются к этой сфере? Существуют много способов. Один из самых современных способов, это запись на марафоны и занятия спортом в домашних условиях, конечно, для этого нужно знать теоретическую основу, для того чтобы не навредить своему организму. Также, не стоит забывать про занятия физической культурой в школе, это тоже дает фундамент физического воспитания. Существуют различные секции, курсы, находящиеся рядом с домом. Каждый человек сам выбирает более подходящий ему вариант. В любом случае, нет никаких препятствий, для того чтобы начать заниматься физической культурой и спортом и поддерживать себя в прекрасной физической форме.

Каждый из нас должен осознанно прийти к выводу о том, что физическая активность поможет приобрести новые возможности, силу духа и волю. Самое главное, нужно подойти к этому решению вовремя и начать вести здоровый образ жизни, ведь, как уже было сказано, спортивная жизнь открывает для каждого человека много возможностей. В современном мире спорту стали уделять больше внимания, создаются больше спортивных секций, залов. Многие люди специально обучаются теоретическим спортивным знаниями, для того чтобы обучать в дальнейшем своих учеников.

Физической культуре в жизнедеятельности человека уделяется одно из ведущих мест при воспитании личностей. На уроках физической культуры формируется нравственная ценность, силы воли, стремления двигаться вперед. Чаще всего, человек начинает узнавать и заниматься спортом в образовательных учреждениях, этот этап жизни крайне важен, поскольку именно в данный промежуток времени в основном происходит становления человека как личность. Поэтому учебные заведения должны стремиться сделать так, чтобы занятия спортом на уроках физической культуры все больше мотивировали учеников заниматься им. Для этого, многие спортивные комплексы проводят конкурсы, соревнования, это и закаляет дух спортсмена и мотивирует его стать еще лучше.

Внутренним фактором становления личности выступает то, что человек начинает стремиться к лучшему, у него появляются мотивы, цели. Важно отметить, что находясь в коллективе, у индивида начинает появляться мотивация идти вперед, стать лучше или даже стать лидером команды. Все эти качества формируются на занятиях физической культуры.

В ходе физического воспитания происходит прямое влияние на развитие умственных способностей учащегося. Преподаватель намеренно создает такие заурядные ситуации, которые различаются степенью сложности. В свою очередь, учащиеся должны придумать различные подходы, решения и найти правильный вариант, при этом действовать коллективно и подходить к выбору с творческой стороны.

В современном мире с появлением новой техники и большого влияния научно-технического прогресса на жизнь человека люди стали забывать про активную жизнь и достаточное большое количество времени все проводят в своих гаджетах. Сокращается их двигательная активность и усиливается влияние на организм неблагоприятных факторов, такие как загрязненная окружающая среда, стрессы и многие другие. И для того чтобы значительно сократить отрицательное влияние на жизнь человека, спорт выступает как один из значимых факторов укрепления здоровья.

Существуют специфические задачи физического воспитания. Они подразделяются на 2 группы:

Задачи по рационализации физического развития человека и образовательные задачи. Решение задач первой группы должны обеспечить наилучший рост физических качеств, характерных человеку. Образовательные задачи помогают правильно применять свои физические навыки и умения. Соблюдение всех задач физического воспитания дает гарантию на сохранение физических способностей на многие годы.

Структура самопознания личности в процессе физического воспитания, включает пять компонентов:

- мотивационно-ценностный (формирование ценностей и в дальнейшем мотивации сделать что-то лучше и стремиться только вперед);
- когнитивный (владение знаниями о своих возможностях, приобретенных в процессе воспитания);
- деятельностный (формирование различных целей для использования своих навыков не только в одной сфере деятельности);
- преобразовательно-творческой (формирование творческих потенциалов, приводящих к преобразованию жизни личности);
- оценочно-коррекционный (умение оценивать свои способности и навыки и в дальнейшем становиться еще лучше).

Формула воздействия занятий физической культурой на формирование личности такова: человек, который стремится всегда стать лучше, у которого есть цели в достижении новых результатов, постоянные занятия физической культурой и укрепление своих навыков, под руководством хорошего наставника и приводит к получению этих пяти компонентов самопознания личности в процессе физической жизни и воспитания человека.

Все эти полученные положительные качества в процессе занятий физическим спортом, характеризуют не только как занимающегося определенным видом спортом человека, но и всесторонне развитого и обладающего высокой культурой. Такие люди больше ценятся в обществе и окружение всегда стремится быть рядом с ними. Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Таким образом, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы.

1. Виленский М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. 1994. — №9.
2. Гарипова А.З., Гущина Л.Е. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности студента // Психология, социология и педагогика. 2017. № 5 [Электронный ресурс].
3. Голубничий С.П., Носов С.М. Влияние физической культуры на мировоззрение студентов // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: сборник материалов 9-й международной науч.-практ. конф., (г. Махачкала, 24 января 2016 г.) - Махачкала: Издательство "Апробация", 2016 – С.83-87.
4. Зуева М. В. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом [Электронный ресурс] / М.В.Зуева // Известия ЮФУ. Технические науки. 2014. - №1.
5. Пунин А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорта, 1984
6. Спиркин А.Р. Сознание и самооценка. М.: Политиздат, 1972.

Апанасюк Л.А.¹, Смирнова Е.В.², Киреева И.А.³

**Организация продуктивного учебного взаимодействия в процессе обучения
иностранному языку студентов неязыковых вузов**

¹ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»
(Россия, Москва)

²ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»
(Россия, Тольятти)

³ЧОУ ВО «Академия управления и производства»
(Россия, Москва)

doi: 10.18411/lj-12-2019-149

idsp: ljjournal-12-2019-149

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы, ее недостаточная теоретическая и практическая разработанность в педагогике послужили основанием для определения