

Покусаева Наталья Васильевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-98806

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматривается, какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на формирование и развитие личности человека, на его здоровье, его физическое и эмоциональное состояние; приводятся статистические данные анкетирования членов исследуемой группы.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, формирование личности, развитие личности, эмоциональное состояние, психологическое состояние, здоровье, здоровый образ жизни, укрепление здоровья.*

В системе человеческих ценностей и приоритетов одно из важнейших мест занимает здоровье человека как процесс сохранения и развития его психических и физиологических функций, оптимальной работоспособности жизни. Уровень здоровья населения определяется условиями труда и быта, благосостоянием, общей и гигиенической культурой, то есть образом жизни человека. Вопросы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи принадлежат к самым актуальным проблемам, решение которых обуславливает будущее государства и дальнейшее существование здоровой нации. Сегодня сферой формирования здорового образа жизни детей и молодежи является система образования. Согласно образовательным целям Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) стратегической задачей образования является воспитание образованной личности, всестороннее развитого человека, становления его духовного, психического и физического здоровья. Поэтому обязательным компонентом национальной системы образования должны быть знания о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Указанная проблема приобретает еще

большее значение для современной высшей школы. Поэтому обязательным компонентом национальной системы высшего образования должны быть знания о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Ситуация осложняется еще и тем, что большинство студентов пренебрегает элементарными нормами сохранения своего здоровья, что приводит к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений и психических расстройств.

Целью статьи является определение влияния физической культуры и спорта на формирование и развитие личности. В ходе исследования использовались методы анализа научно-методической литературы для раскрытия сущности понятия «здоровый образ жизни» и возможности его формирования в процессе занятий по физическому воспитанию; анализ теоретических наработок и практических исследований к формированию личности и здорового образа жизни молодежи.

Человек как личность формируется в процессе общественной деятельности, жизни, таких как труд, учеба, общение. Как и другие сферы жизни человека, физическая культура и спорт несет собой пользу и помогает человеку сформироваться всесторонне развитой личностью. Физическая культура ведет к развитию полноценной личности, к готовности полностью реализовывать свой потенциал, свои силы в здоровом, профессиональном стиле жизни.

Спорт является важным и эффективным средством развития человека в физическом плане, восстановлении и поддержании здоровья, областью общения и социальной активности. Также спорт и физическая культура влияют на другие стороны человеческой жизни, такие как авторитет и иерархия человека в социуме, трудовую занятость, идеалы и ценности, выявляет нравственную и интеллектуальную характеристику человека. Занятия спортом дают каждому человеку большие возможности развития, постановки и выражения своего «Я». Черты, свойства и качества личности формируются при систематических занятиях спортом и физической культурой, а также воспитывает в человеке определенные умения и навыки.

Физическая культура определенно способствует:

- формированию интеллектуальных возможностей, развитию способности анализировать, унифицировать, обобщать, пояснять и переносить знания в другие научные дисциплины;
- развитию физических возможностей и качеств;
- при физической подготовке принимать участие в ГТО, а это помогает человеку сформировать способность к научному мышлению, гражданственности, положительному и активному отношению к труду и определенным качествам;
- развивать способность к самоконтролю, самовоспитанию, самосовершенствованию.

Культура человека напрямую связана с физической культурой человека, так как свойства личности, прежде всего берут свое начало и развитие в природных и психофизических задатках и процессах.

Был проведен опрос среди студентов ТОГУ 1–3 курсов инженерно-строительного института (ИСИ) по поводу того, как влияют занятия физической культурой и спортом на развитие личности в других сферах жизни человека? А также какие качества формируются у человека при занятиях спортом?

Получили следующие результаты:

Вопрос: «Какие качества формируются у человека в процессе занятий спортом?»

По вышезаданному вопросу студенты ТОГУ считают, что формирование силы воли (32%), при занятиях физической культурой является самым важным качеством, на второе место по важности выходит такое качество, как смелость (22%), а на третье место вышла эстетичность.

Следующий вопрос: «Где именно вы занимаетесь спортом и физической культурой?»

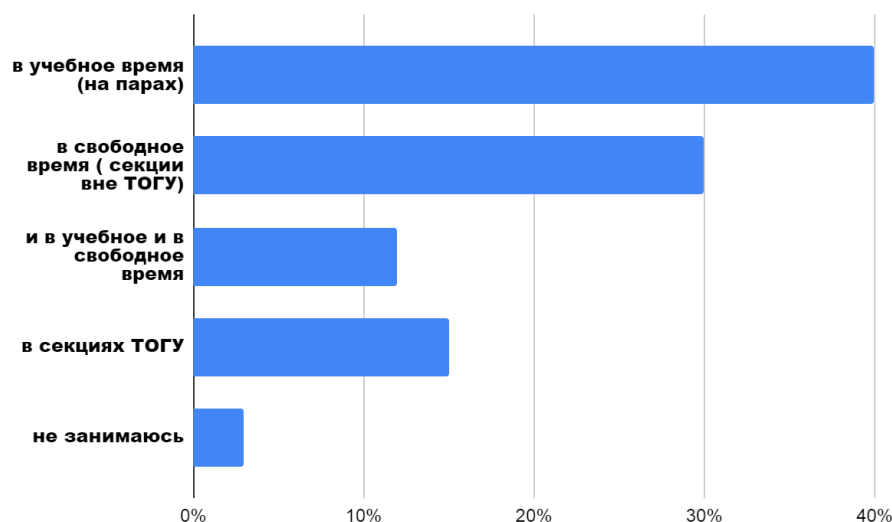


Рис. 1

По данным, полученным в ходе опроса, 40% ответили, что занимаются спортом и физической культурой в пределах университета и только на парах, то есть делаем вывод, что их занятия спортом ограничиваются 1–2 раза в неделю и продолжительностью не более 1,5 часа.

Следующий популярный ответ, это то, что студенты ТОГУ занимаются спортом вне университета (в секциях). И самый наименее популярный ответ «не занимаюсь» всего 3% респондентов ответили, что не занимаются спортом физической культурой вообще.

Как часто респонденты, которые участвовали в опросе, занимаются спортом и физической культурой?

Примерно 60% ответивших утверждают, что занимаются спортом и физической культурой больше 3 раз в неделю, 25% занимаются 2 раза в неделю, и всего 15% занимаются всего 1 раз в неделю.

На один из важных вопросов «В каком возрасте вы начали заниматься спортом?», 80% респондентов ответили, что начали заниматься с 5–8 лет, 2% ответили с 3–4 лет, и 18% ответили с 9 и больше.

Доказано, что человек, который начинает заниматься физической деятельностью с малого возраста, развивается намного быстрее и разностороннее, нежели дети, которые занимаются только интеллектуальной деятельностью. У

ребенка с малого возраста начинают формироваться те качества, которые перечислены ранее [1].

Подводя итог проведенного исследования, можно отметить, студенты ТОГУ ведут очень активный и разносторонний образ жизни, помимо интеллектуальной деятельности они еще занимаются физической культурой и спортом.

Личность формируется в процессе любой деятельности, но важно знать, что при занятиях физической культурой у человека начинают проявляться важные качества как самоконтроль и самосовершенствование, смелость и сила воли. Также развивается инициативность, самостоятельность, творчество, формируется свое мировоззрение и способы мышления. Занимаясь физической культурой, человек начинает познавать себя, других и окружающий мир [2].

Положительные качества, которые человек приобретает в процессе занятий физической культурой, формируют его как целостную личность, которая обладает высоким уровнем общей культуры [3].

Список литературы

1. Бабаян Г.К. Влияние физической культуры на формирование личности / Г.К. Бабаян, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5–3.
2. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности / И.А. Журова // ИнтерЭкспо Гео-Сибирь. – 2014. – №2, т. 6. – С. 56–58.
3. Кузиева Ф.И. Роль физической культуры в формировании личности / Ф.И. Кузиева // Вопросы науки и образования. – 2021. – №4 (129). – С. 14–17.
4. Оплетин А.А. Физическая культура для саморазвития студента / А.А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №3 (32). – С. 93–98.