

УДК 796
ББК 75.7

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Т. Г. Адушева

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,
Красноярск, Россия*

Рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование личности. Выявлены качества, приобретаемые личностью в процессе занятий спортом. Определено влияние на духовную, физическую и интеллектуальную сферы жизни человека.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, личность, навыки, умения, духовная сфера, личностные качества.*

Физическая культура является незаменимым источником энергии, получение которой обеспечивает человеку приобретение множества положительных моментов. Сейчас в современном обществе очень актуальны физическая культура и спорт, которые являются основополагающими принципами в обеспечении и сохранении здоровья населения всей страны. В настоящее время спорт следует вводить в повседневную жизнь человека, так как наблюдается резкое снижение уровня здоровья населения.

Физическая культура сегодня имеет большую социальную силу и значение, играет решающую роль в формировании личности и её развитии. Она сопровождает человека на всех этапах его жизни. Спорт занимает одно из главных мест в жизни человека. Без него существование просто невозможно. Благодаря этому мы имеем возможность в течение жизни приобретать и совершенствовать многие навыки. Физическая культура и спорт способны повлиять на развитие физических данных и личностных качеств человека, а также на его здоровье.

Спорт становится с каждым годом всё более популярным, выводя на новый уровень физическую подготовку населения. Это накладывает отпечаток на физическое, душевное и моральное состояние человека. Несомненно, популяризация физической культуры оказывает благоприятное воздействие

на все сферы жизни человека. Нельзя ограничить влияние спорта на какие-либо конкретные моменты, так как он способен охватить своим воздействием все проявления в целом. Физическая культура представляет собой сложный механизм взаимодействия многих факторов между собой, результатом деятельности которых будет морально и физически здоровая личность. Это так называемый идеал, к которому должен стремиться каждый человек.

Спорт — ключевой момент в жизни почти каждого современного человека, положительно влияющий на его физическое и духовное здоровье и тем самым на результаты деятельности. Чтобы раскрывать в себе и развивать физические и духовные силы, у человека должно быть сильное желание достичь вершины физической подготовки. Развитие духовной сферы жизни человека происходит благодаря развитию физических способностей.

Личность претерпевает огромные изменения со стороны культурных ценностей, принципов, взглядов на жизнь и моральных устоев. Физическая культура очень ценится в качестве внутреннего источника формирования личности. Она является сподвижником человека к самосовершенствованию. Нужно заметить, что благодаря спорту человек получает самые лучшие и ценные знания, применяя их на опыте.

Человек, занимаясь спортом, может обрести полезные навыки, без которых впоследствии невозможно развитие личностных качеств, успешно влияющих на его жизнедеятельность. С их помощью человек воспитывает в себе характер, твёрдое звено, помогающее преодолевать трудности в жизни. Благодаря физической деятельности человек преодолевает многие препятствия, у него появляется стремление к достижению лучшего результата, а значит, мотивация к «покорению вершин» будет всё сильнее [3. С. 14].

Личности, обладающие такими качествами, будут иметь больше успеха в своих начинаниях, тем самым делая свою жизнь более производительной. Спорт помогает человеку укреплять и поддерживать своё здоровье, является своего рода сферой коммуникации и социальной активности, помогает развивать физическую подготовку, а также становится формой организации и проведения досуга.

Физическая культура также определяет положение в обществе, помогает в выборе трудовой деятельности, играет важную роль в определении структуры ценностных ориентаций. Результат от занятий спортом может быть невероятно большим и эффективным, подчас он неизвестен самому человеку.

Такое многогранное применение спорта и физической культуры доказывает их незаменимость и обязательное присутствие в повседневной жизни. На духовную сферу жизни человека спорт оказывает сильное влияние. Под воздействием спорта у человека формируется мировоззрение, меняются взгляды на жизнь, окружающий мир, отношение к себе, к своему телу и здоровью, приводятся в порядок мысли, человек находится в гармонии с собой. Появляются новые цели, стимул к жизни, наполненной физической активностью, человек заряжен только позитивными эмоциями. У него появляется желание творить и развиваться. Итак, человек претерпевает огромные преобразования благодаря физической культуре, которая помогает ему во многих других видах деятельности. Она помогает познать красоту человеческого тела, духовную красоту внутреннего мира.

Для развития физических качеств, необходимых человеку, для улучшения координации и обучения движению спортивные мероприятия используются в качестве одного из основных инструментов влияния.

В процессе занятий спортом человек приобретает много полезных качеств, он улучшает свою

способность контролировать себя и контролировать свои эмоции, развивает быстроту и правильность ориентации в различных сложных ситуациях, его воля становится закалённой, формируется характер, принимаются своевременные решения и способность сознательно идти на риск [1. С. 15].

Ловкость, стойкость, сила — всё это даёт спорт человеку, помогая покорять вершины. Именно стремление к победе отличает спортивного человека от обычного. Работа на результат — вот что по-настоящему важно для спортсмена, необходимо выкладываться на все сто процентов, полностью отдаваясь делу, чтобы получить достойный результат и хорошую отдачу. Спорт даёт толчок для выплеска внутренней энергии, помогает стать человеку более активным.

Спорт помогает побороть свои страхи, преодолеть границу своих возможностей, выйти из зоны комфорта. Человеку достаточно принятия спорта в свою жизнь, чтобы она кардинально изменилась в лучшую сторону, что доказывает недопустимость отсутствия спорта. Спорт помогает избавиться человеку от вредных привычек, тем самым сохраняя его здоровье. Он помогает выявить человеку его характер, его скрытые таланты, помогает проявлять стойкость в трудных ситуациях.

Спортсмен тренируется с напарниками, соревнуется с соперниками и обязательно получает опыт человеческого общения, учится понимать других и оказывать помощь и поддержку. Все эти качества необходимы индивиду, как частице коллектива, в котором человек проводит большую часть своей жизни, а значит, человеку просто необходимо наличие всех этих навыков для успешного процесса общения. Прежде всего необходимо желание изменить свою жизнь, научиться новому и понимать себя. Без наличия требуемого стремления к достижению «идеала» невозможно совершенствование и уже имеющихся навыков и личностных качеств. Тем самым человеку необходимо постоянно поддерживать стимул к прогрессирующей деятельности. Поиск и развитие в себе скрытых возможностей и есть цель физической культуры.

Кроме того, багаж личных качеств наполнен бесстрашием, силой, скоростью, умением не сдаваться в трудных ситуациях и наслаждаться успехом других — качествами, которые спорт даёт человеку. Человек учится понимать своё тело, он идёт в ногу со временем, ему не страшны перемены. Он стремится к совершенству, он применя-

ет на практике те умения и навыки, которые ему помогли приобрести спорт и физическая культура [4. С. 165].

Цель спорта в формировании «вновь созданного человека, пропорционально сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическую неприкосновенность» огромна. Спорт некоторым образом помогает достичь человеку идеала, который у каждого свой. Но то, насколько будут совершенны полученные навыки и качества, зависит от самоотдачи и желания покорять новые вершины. Спорт тем самым будет являться движущей силой будущего успеха, без которого невозможно достигнуть совершенства своей личности [3. С. 1].

Кроме того, благодаря физической культуре происходит совершенствование и умственных способностей человека. Это совершается в процессе изобретательного поиска овладения техникой и тактикой, благодаря способности контролировать свои эмоции, мгновенно находить решения и принимать их. Творческий подход к решению проблем, способность мыслить необычно, а иногда и принимать неожиданные решения опять же становятся плодом физической культуры. На подсознательном уровне происходит осознание, а затем уже проявление в действиях человека благодаря тому, что это всё откладывается в голове. Нужно отметить, что спорт помогает не только получать новые навыки, тем самым приобретая личностные качества, но и совершенствовать их. Физическая культура является активатором скрытых умственных и физических способностей и отличным мотиватором, способствующим достижению совершенства во многих сферах жизни [2. С. 177].

Спорт значится как необходимый процесс в жизни каждого человека, независимо от множества каких-либо факторов. Его огромный вклад в жизнедеятельность людей очень велик, поскольку физическая активность просто необходима для реализации многих поставленных целей и задач, достижение которых невозможно без наличия тех качеств, которые человек приобретает, занимаясь спортом. Осознание огромной значимости физической культуры уже приводит к совершенствованию своей личности. Сам же процесс позволяет развивать многие умения и навыки, а кроме того и личностные качества человека. Значимость спорта несоизмерима с его вкладом в развитие человека как многогранной личности.

Благодаря своему всестороннему действию, которое оказывается на личность человека, спорт наделяется высокой значимостью как для конкретного индивидуума, так и для целого общества. Полностью исключить его из жизни просто невозможно, так как спорт является сподвижником человека к прогрессу, а без него, как известно, не происходит ни один процесс развития. Физическая культура выполняет многие социальные функции, влияет на духовную сферу человеческой жизни, занимается решением проблем общего и физического развития и поэтому представляет собой комбинированную работу самого сложного механизма [5. С. 2].

Многогранная деятельность физической культуры доказывает свою незаменимость в жизни каждого человека. Невозможно перечислить все плюсы физической культуры, достаточно понять для себя её значимость, ведь спектр её действия невероятно огромен, как и багаж полученных от неё полезных знаний и навыков. Спортивные мероприятия предоставляют возможность для счастливой и долгой жизни, что очень важно на данный момент, помогают создавать конкурентно способную личность и целеустремлённого человека с активной жизненной позицией.

Список литературы

1. Абросимова, Д. В. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Д. В. Абросимова, С. Л. Усольцева // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы III Междунар. науч.-практ. заоч. студен. конф., 22 марта 2017 г., г. Екатеринбург. — Екатеринбург : РГППУ, 2017. — С. 13–16.
2. Карташова, Г. В. Влияние физической культуры на формирование личности и жизни человека / Г. В. Карташова // Педагогика и психология: актуал. вопросы теории и практики. — 2016. — № 3. — С. 176–178.
3. Киселёв, Ю. Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю. Я. Киселёв. — М. : Знание, 1981. — 64 с.
4. Кокоулина, О. П. Занятие физической культурой и спортом как фактор развития личности / О. П. Кокоулина // Инфраструктур. отрасли экономики: проблемы и перспективы развития. — 2013. — № 2. — С. 160–166.
5. Королёв, Г. Н. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Г. Н. Королёв, И. А. Смоляров // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Казань, 6–8 нояб. 2015 г. — Казань, 2015. — С. 84.

Поступила в редакцию 10 октября 2018 г.

Для цитирования: Адушева, Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности / Т. Г. Адушева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 12–15.

Сведения об авторе

Адушева Татьяна Геннадьевна — доцент кафедры физической культуры и валеологии, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва. Россия, Красноярск. korostelev_95@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 12–15.

The Influence of Physical Culture on the Formation of the Person

Adusheva T.G.

Siberian State University of Science and Technology named after academician Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia. korostelev_95@bk.ru

The influence of physical culture and sports on personality formation is considered. Identifies the qualities acquired by the person in the process of playing sports. The influence on the spiritual, physical and intellectual spheres of a person's life is determined.

Keywords: *physical culture, sport, personality, skills, abilities, spiritual sphere, personal qualities.*

References

1. Abrosimova D.V. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti studenta [The influence of physical culture on the formation of the student's personality] *Zdorov'yesberezheniye kak innovatsionnyy aspekt sovremennogo obrazovaniya* [Health saving as an innovative aspect of modern education]. Yekaterinburg, 2017. Pp. 13–16. (In Russ.).
2. Kartashova G.V. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti i zhizni cheloveka [The influence of physical culture on the formation of personality and human life]. *Pedagogika i psikhologiya: aktual'nyye voprosy teorii i praktiki* [Pedagogy and psychology: topical issues of theory and practice], 2016, no. 3, pp. 176–178. (In Russ.).
3. Kiselyov Yu.Ya. *Vliyaniye sporta na formirovaniye lichnosti* [The influence of sports on the formation of personality]. Moscow, 1981. 64 p. (In Russ.).
4. Kokoulina O.P. Zanyatiye fizicheskoy kul'turoy i sportom kak faktor razvitiya lichnosti [Physical education and sports as a factor in personal development] *Infrastrukturnye otrasli ekonomiki: problemy i perspektivy razvitiya* [Infrastructure sectors of the economy: problems and development prospects], 2013, no. 2, pp. 160–166. (In Russ.).
5. Korolyov G.N. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti studenta [The influence of physical culture on the formation of the student's personality]. *Fizicheskoye vospitaniye i studencheskiy sport glazami studentov* [Physical education and student sport through the eyes of students]. Kazan, 2015. Pp. 84. (In Russ.).