

УДК 796.011.1

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Кобылянский Д.М., к.т.н., доцент,  
Гарачук Я.Я, студент гр. ГМс-231, I курс  
Кузбасский государственный технический университет  
имени Т.Ф. Горбачева,  
г. Кемерово

Процесс создания и развития здорового и работоспособного современного общества является одной из ключевых задач во всех развитых и развивающихся странах мира. На протяжении многих лет одной из целей российского образования было обучение и дальнейшее закрепление знаний, навыков и умений у подрастающего поколения нашей страны в различных областях науки.

Для целенаправленного воспитания гражданина Российской Федерации, который будет являться своеобразным эталоном нашего современного общества, необходимо предложить и, в последствии, внедрить в образовательный процесс ряд требований, позволяющих гармонично развиваться как отдельно взятой личности, так и обществу в целом.

В основу развития общества легли следующие критерии: самореализация человека как в личном, так и в профессиональном плане; привитие здорового образа жизни и сохранения его на протяжении всей жизни человека; воспитание духовно-нравственных ценностей. Реализация этих критериев обществом позволяет достичь следующего: укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовно-нравственных ценностей, развиваются благородство и достоинство личности [1].

Для решения поставленной задачи, а именно, воспитание и реализация в человеке всех ранее перечисленных ценностей преобразуется с помощью изучения учебных дисциплин, как в учебной, так и во вне учебной деятельности. Если рассматривать все изучаемые дисциплины по отдельности, то каждая из них несет в себе свой воспитательный потенциал, накопленный в процессе ее создания и развития. Такие дисциплины как: литература, музыка, изобразительное искусство, а также история являются неотъемлемой частью в многогранном развитии и воспитании личности и общества в целом. В значительной степени ценностный потенциал физической культуры представлен в работе Л.И. Лубышевой [2].

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» человек получает следующие знания: роль физической культуры в жизни человека и общества в целом; понятие о физических качествах (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость) и дальнейшее их развитие; создание

мотивации к регулярным занятиям физической культуры; о возможной перегрузке или утомлении организма, которые появляются в результате бессистемного подхода при выполнении физических упражнений; о восстановительном процессе организма. Таким образом, в процессе выполнения различных физических упражнений в тренировочных залах или спортивных площадках, человек попадает в новую для себя среду. Эта среда постепенно начинает изменять человека, а именно: его привычный распорядок дня; неизбежное повышение физической нагрузки в течении дня, которая в свою очередь может сказаться по разному на человеке; со временем у занимающегося может появиться мотивация для достижения какого-либо результата; проявление терпения, упорства, а также самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Также, внедрение содержания физической культуры и спорта, связанного с региональными и этническими особенностями, позволяет сформировать представления о культуре малой Родины и знакомиться с национальными и этническими традициями. Например, с помощью физической культуры можно изучать национальные виды спорта, народные игры, а также наиболее популярные виды спорта в каждом регионе. Целью народных игр является повышения культуры и совершенствования подрастающего поколения.

Благодаря выполнению физических упражнений, человеку развивает и укрепляет свое тело и организм, а также совершенствуются физические качества, необходимые в повседневной жизни [3]. При правильной организации занятий по физической культуре в человеке закладывается и формируется чувство уверенности в себе как в процессе обучения, если мы говорим о школьном и дальнейшем образовании, так и в профессиональной деятельности. Также при выполнении динамических (наклоны, прыжки на месте, махи ногами) и статических упражнений (поза «свечи», поза «рыбы», «планка») у занимающегося улучшается координация, а вместе с тем повышаются количественные и качественные результаты в процессе регулярного выполнения вышеперечисленных физических упражнений.

Не маловажное значение в воспитании личности проявляется через участие в командных и лично-командных видах спорта. Так в командных видах спорта человеку потребуется: с уважением относиться к другим членам команды, а также к сопернику; умение слушать партнеров по команде и уметь анализировать игровую ситуацию, складывающуюся по ходу матча; не перекладывать свою вину на других и подвергать их необоснованной критике.

Что касается лично-командных видов спорта, то здесь человеку приходится противостоять одному сопернику по ходу встречи. Данное противостояние развивает в человеке следующие качества: веру в себя до конца встречи; находить за короткий промежуток времени верные, ведущие к выигрышу очка или партии; упорство и воля в победе. Несомненно, эти качества встречаются и в командных видах спорта, но они есть не у всех, а

только у лидеров команды, на которых лежит большая ответственность и в основном от них зависит итоговый результат встречи.

Подводя итог, можно сказать, что использование дисциплины «Физическая культура и спорт» в процессе обучения и дальнейшей жизни дает обществу огромный потенциал для духовного и физического развития. При выполнении различных физических упражнений человек достигает своего определенного совершенства, что позволяет ему достигать новые вершины в повседневной жизни.

#### Список литературы

1. Шарипов, Ф.П. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / В.П. Шарипов. – М.: Логос, 2012. – 448 с.
2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 2009. – 120 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С 47-49.