



УДК 37.037.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ**Карпец Полина Андреевна**

студент Химико-технологического факультета

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры Физическое Воспитание и Спорт

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Физическая культура является неотъемлемым компонентом воспитания личности, она способствует развитию физических способностей человека (сила и выносливость), интеллектуальных функций, эмоционального настроя (комфорт) и дает возможность сформировать личность. Физические упражнения в ежедневной рутине – важная составляющая полноценного воспитания личности.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание личности, здоровый образ жизни, физическая сила, выносливость, координация, гибкость, психологическое состояние, дисциплина, самоконтроль.

Школьный период в жизни подростковой личности является одним из самых сложных и противоречивых. Физические нагрузки способны значительно повлиять на детей в этот период: развивается не только мышечная система, но и формируются такие черты характера как дисциплина, ответственность, упорство и трудолюбие. Именно благодаря занятиям по физической культуре у школьников снижается стресс, что, в свою очередь, положительно влияет на их учебные достижения. Личность формируется именно в школьные годы благодаря учителям, педагогам и помощи родителей. Регулярные занятия способствуют снижению риска негативных явлений, таких как алкоголизм, наркомания, девиантное поведение и т.д.

Целью нашей статьи можно считать повышение значения физических упражнений в воспитании личности. Актуальным для школы является введение систематических активных мероприятий, проведение физкультминуток, а также организации просветительских лекций на тему здоровья.

Регулярные занятия спортом играют важнейшую роль в развитии личности. Сам термин "здоровый образ жизни" включает различные аспекты:

- правильное питание;
- регулярный сон;
- отказ от вредных привычек;
- систему физических нагрузок.



Именно про последний пункт стоит рассказать подробнее. Значение физических нагрузок для личности поднималось в работах различных педагогов. [1, с. 1]. Значение физических упражнений в жизни школьника высоко, ниже рассмотрим более подробно главные точки влияния.

Развитие физических качеств и укрепление здоровья. Одним из главных аспектов значимости физической культуры является развитие физической силы и выносливости. Спорт укрепляет мышечную систему, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и повышает общий уровень физической активности [3 с. 1]. Регулярные упражнения помогают не только в повседневной жизни, но и в достижении побед в различных сферах – от учебы до работы, а также содействует развитию координации и гибкости. Различные упражнения на растяжку улучшают координацию, баланс и осанку учеников. Гибкость, в свою очередь, улучшает подвижность суставов и уменьшает риск травм. Данные навыки значительно влияют на способность выполнять физические задачи.

Влияние физической культуры на интеллектуальные способности. Физическая активность и занятия спортом положительно влияют на развитие интеллектуальных способностей личности школьника. Упражнения стимулируют кровообращение и приток кислорода к мозгу, повышая когнитивные функции, такие как память, концентрация и решение проблем. По мнению исследователей, активный образ жизни связан с улучшением академической успеваемости и способности к аналитическому мышлению. Большое количество исследований показывают, что занятия спортом положительно влияют на когнитивные функции. Во время физической активности ускоряется сердечный ритм, увеличивается перфузия крови и усиливается кровоснабжение мозга, что способствует улучшению метаболической активности головного мозга, и улучшает его функционирование. Спорт благоприятно влияет на выработку белка нейротрофического фактора (BDNF), который играет ключевую роль в росте и ремоделировании нейронов. Исследования показывают, что уровень BDNF повышается после физической активности, и способствует росту и выживанию нейронов, а также формированию новых синапсов. Это, в свою очередь, улучшает функционирование головного мозга и способности к обучению и запоминанию.

Физическая культура и эмоциональное благополучие. Физическая активность и занятия спортом положительно влияют на эмоциональное состояние и психологическое благополучие школьников. Регулярные тренировки помогают снять напряжение и излишний эмоциональный стресс, обеспечивая устойчивый психофизический баланс. В начальной школе учащимся не хватает концентрации внимания, с этим помогает справиться система разминок. В средней школе у детей значительно увеличивается школьная программа, добавляется большое количество предметов, для снижения напряженности в школьную программу добавляются



предметы, которые связаны с физической подготовкой. Учащихся старших классов ожидает важный этап – сдача ЕГЭ; для разгрузки психики детям предлагают больше активных мероприятий. Спорт предоставляет возможность для взаимодействия с другими людьми, для совместной работы в команде, что укрепляет межличностные отношения и развивает коммуникативные навыки.

Занятия физкультурой и социализация. Одной из основных задач в контексте социализации является развитие навыков коммуникации и взаимодействия с другими людьми. Во время спортивных тренировок, игр и соревнований, ученики учатся работать в команде, сотрудничать, решать конфликты и принимать решения в группе, что предоставляет толчок для развития навыков лидера, кооперации и эмоционального интеллекта, которые являются важными в современном обществе. Регулярные занятия предоставляют благоприятные условия для установления и поддержания дружеских отношений. Системное участие школьников в коллективных занятиях или спортивных командах способствует формированию тесных связей и налаживанию контактов с единомышленниками. В таком окружении люди могут развивать взаимопонимание, доверие и взаимную поддержку, что позволяет формировать позитивный общественный опыт. Физкультура часто служит платформой для социального включения и преодоления межличностных барьеров. Физическая активность объединяет людей независимо от их возраста, пола, расы или социального статуса, предоставляя возможность для общения и взаимодействия с людьми из разных культур и социальных групп, способствуя построению толерантного и многонационального общества.

Преимуществом спорта можно считать развитие качеств, которые являются важной составляющей личности. Например, самоконтроль, сила воли, самоанализ, лидерские качества, умение работать в команде. Эти качества и характеризуют будущую личность.

Физическая культура является ключевым фактором здорового образа жизни. Занятия спортом стимулируют введение в рацион полезных продуктов, поддержание оптимального веса и отказ от вредных привычек.

Следует более подробно осветить факторы, которые играют ключевую роль:

1. Включение обязательных физических упражнений в программу образования.
2. Школьные спортивные секции (позволяют развивать командный дух).
3. Участие в спортивных клубах и организациях (предоставляет возможность для систематической тренировки и развития спортивных навыков).
3. Участие в физических играх, спортивных мероприятиях и активном отдыхе, например, прогулки по городу, езда на велосипеде или плавание, (стимулирует физическую активность).
4. Регулярные индивидуальные занятия физической активностью, например, зарядка, йога,



танцы или тренировки с тренером.

5. Развитие физической культуры в воспитании личности требует информационной поддержки. Например, предоставление доступа к информации о преимуществах физической активности, безопасности тренинга, правильном питании и общем физическом благополучии.

Таким образом, происходит развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование интеллектуальных способностей и поддержание эмоционального благополучия. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают укрепить мышцы и кости, улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы и повысить уровень физической активности личности. Спорт обеспечивает эмоциональное благополучие.

Все эти факторы в совокупности формируют разностороннюю личность. Интеграция физической культуры в образ жизни школьников становится важной составляющей воспитания и развития личности. Основное воспитание личности происходит в школьные годы. Именно поэтому в школе следует организовать занятия спортом, обращая внимание на вышеописанные факты.

Список литературы:

1. Гарипова А.З., Гущина Л.Е. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности студента // Психология, социология и педагогика. 2017. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://clck.ru/aicbx> (дата обращения: 07.09.2023).
2. 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.
3. Виленский М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2018. – 256 с.
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. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 08.09.2023).
5. Михайлова С Н. Формирование физической культуры студентов [Электронный ресурс] / С.Н.Михайлова // Молодой ученый. – 2017. – №13. – С. 645-649. – Режим доступа: <https://clck.ru/aiccM> / (дата обращения: 18.05.2019).
6. Целостное развитие личности в системе образования. Материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции (28-29 сентября 2017 г., Майкоп) [Электронный ресурс] / под ред. проф. Р. Д. Хунагова. – Майкоп: ЭлИТ, 2017 (дата



обращения: 09.09.2023)

7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.