

Осипова Е.А., студентка

Шейко Г.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания
Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета
г. Стерлитамак, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье анализируется формирование и развитие личности человека и его здоровья. Рассмотрены способы гармоничного развития личности. Показано действительное влияние и положительное воздействие на организм человека и формирование его личности, раскрыты положительные стороны занятий спортом, а также обязательное присутствие спорта в жизни каждого человека.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, личность, потенциал, мышечная работа.

Osipova E.A., student

Sheiko G.A., Senior Lecturer, Department of Physical Education

Sterlitamak branch of the Bashkir State University

Sterlitamak, Russia

The role of physical culture and sports in the formation of personality

Annotation. This article analyzes the formation and development of a person's personality and health. The ways of harmonious development of personality are considered. The real influence and positive effect on the human body and the formation of his personality is shown, the positive aspects of sports are revealed, as well as the obligatory presence of sports in the life of every person.

Key words: sport, physical culture, personality, potential, muscle work.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в труде, учёбе, в общении с людьми. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Попадая в спортивную секцию или

школу, молодой спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - новые агенты социализации, люди, отвечающие за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения.

Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и моральные качества человека. В первичной социализации спортсмена, наряду с семьей и школой, участвует социальный институт физической культуры и спорта[4].

По отношению к социализирующемуся ребенку родители занимают более высокое положение. Для юного спортсмена тренер также играет ведущую роль. С другой стороны, сверстники равны ему. Ему прощают то, чего не прощают родители и тренер. В некотором смысле, с одной стороны, они ровесники, а с другой стороны, родители и тренер влияют на юного спортсмена в противоположных направлениях.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд образовательных задач. Спорт - это школа воспитания смелости, характера и силы воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену переносить трудности, которые часто возникают у ребенка в школе, в семье и в других жизненных ситуациях[2].

В первые годы жизни ребенка формируется его характер, интерес к жизни. Поэтому в возрасте до 3 лет родителям несложно приучить своего малыша к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом. К сожалению, современные дети все меньше времени уделяют спорту. Чаще всего ребенка можно увидеть за компьютером, игровой приставкой или телевизором. Цель каждого родителя - привить ребенку любовь к спорту, активный образ жизни и привить понимание важности спорта. Все это в сочетании с правильными практиками гарантирует здоровье маленького человека. Стоит начать с малого: поощрять ребенка плавать, кататься на велосипеде, играть в футбол во дворе, играть в мяч и другие игры[3].

Непрерывные упражнения помогут регулировать вес тела, а также жировые отложения. Дети, которые регулярно занимаются спортом, реже страдают ожирением, чем их сверстники. Кроме того, систематические упражнения укрепляют мышцы и кости и развивают силу воли.

Особое внимание следует уделять силовым тренировкам во время тренировок. Эта часть фитнеса является обязательной, поскольку она помогает нарастить мышцы. Это мышечная работа, при которой сжигается больше калорий, чем жира, поэтому увеличение мышечной массы помогает поддерживать стабильный вес[1]. Силовые тренировки не входят в стандартный фитнес. Его можно проводить как ежедневно после нормальной зарядки, так и через день. И, конечно же, важно развивать гибкость. Растяжка и всевозможные упражнения на ловкость делают суставы более гибкими, а мышцы - подтянутыми.

Таким образом, можно сказать, что в современной России возник и окрепло новое социальное явление, которое выражается в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении своего физического здоровья как основы материального и духовного благополучия общества. Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть не только всестороннего образования и здорового образа жизни, но и часть основы высокоморальной личности.

Список использованных источников:

1. Дегтярев В.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15688> (дата обращения: 04.12.2021).
2. Састамойнен Т.В. Проблема оздоровления человека в XXI веке / Т.В. Састамойнен // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 11–14.

3. Хасанов, А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности / А. Т. Хасанов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 11 (145). — С. 527-529. — URL: <https://moluch.ru/archive/145/40529/> (дата обращения: 04.12.2021).

4. Чукалина Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Чукалина Я.В., Савина О.В. // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : электронный сб. – Новосибирск, 2016. – № 5 (42). – С. 500–504. – URL: [https://sibac.info/archive/guman/5\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/5(42).pdf) (дата обращения: 04.12.2021).