

# Формирование личности средствами физической культуры

Выполнила:  
Студентка 1 курса  
Лелюхина Арина  
Группа ДОНО-11

- Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, охраны и укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Физкультура и спорт представляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я». Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

- Физическая культура способна:
- - формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, обобщать, объяснять и переносить знания в другие сферы культуры, научные дисциплины);
- - развивать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;
- - формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества;
- - обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции.



- Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности – нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность и терпимость и т.п. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры.

- Под **физической культурой** личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека

● Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности.





- Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

- Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.





- Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания



- Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают важнейшим условием разностороннего развития личности.