Влияние физической культуры и спорта на формирование личности

В системе современного образования наблюдается тенденция перехода дисциплины «физическая культура» из менее важных предметов в основной ведущий ряд дисциплин, который включает в себя гуманитарные и точные вычислительные науки. Это связано, в первую очередь, с тем, что физическая культура, спорт, здоровыйобраз жизни в наше время обретают огромное значение и становятся социально обусловленными. Дело в том, что любому человеку в наше время недостаточно быть умным, талантливым и творческим. Современному человеку нужно обладать такими качествами как трудоспособность и трудолюбие, целеустремленность, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность. Эти волевые качества, несомненно, развивают в человеке занятия физической культурой и спортом.Поэтому, чтобы оказаться конкурентоспособным на рынке труда, любому студенту важно иметь достаточный уровень физической подготовки.

Исторически физическая культура выступала как средство необходимости для выживания человека. Предпосылки возникновения физической культуры относятеще к древности. У древних славян физическая культура начала развиваться в VI–

IX вв. В различных исторических памятниках той эпохи (былины, сказания, песни,легенды) мы всегда встречаем образ гармонично развитой идеальной личности: сильный и справедливый воин-богатырь, который олицетворяет собой весь русский народ с его духовной силой и мощью. Такие богатыри как Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович – это личности, гармонично сочетающие в себе не только непобедимость и физическую развитость, но и совершенный жизненный опыт, трудолюбивые навыки, смекалку и интеллектуальное превосходство над своими врагами. Благодаря ценным памятникам русской культуры, мы имеем огромную возможность отследить начало зарождения физической культуры и спорта на Руси и сделать вывод о том, что физическая подготовка еще в древние времена включала в себя симбиоз психического и физического.Всем известно, что при занятиях спортом, человек в первую очередь укрепляет свое здоровье, совершенствует свое тело, улучшает свой организм, овладевает способностью успешно управлять своими двигательными действиями. А.П. Нечаев ещѐ в своей монографии «Психология физической культуры», опубликованной в1930 году, говорил о том, что воспитание и образование включает в себя не только развитие культурных, нравственно-

этических качеств, интеллектуальных способностей. Развития человеческой личности, по мнению профессора, нет там, где отсутствует воспитание движений: «Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками»

Таким образом, спорт дает возможность не только успешно развиваться физически, но и формирует в человеке определенные психические качества. Такой синтез и составляет индивидуальный внутренне-внешний портрет каждой личности.

Но самое главное, что дает человеку спорт, – это неоценимая возможность познать самого себя. В спорте особенно развита соревновательная деятельность,которая очень трудна и одновременно значима для любого человека. Любое соперничество, как в спорте, так и в жизни, требует достаточно больших физических и моральных сил. Именно в таких «поединках» очень ярко проявляются многие волевые качества че

ловека, его характер, поэтому спорт – это прежде всего могучее средство самопознания, самоутверждения и самовыражения.