

- Актуализации нормативно-правовых документов по работе спортивного клуба «Уральский медик» и студенческого спортивного клуба «Белый соболю».

- Воссоздании структуры физоргов (ответственных за спортивно-массовую работу и спорт на факультетах и структурных подразделениях, среди обучающихся, профессорско-преподавательского состава и сотрудников) в деканатах и структурных подразделениях под эгидой ССК «Белый соболю» и СК «Уральский медик».

В нынешних, непростых условиях, приходится искать новые пути для поддержания здоровья у студентов и сотрудников, путем повышения двигательной активности. Перенимать положительный опыт коллег, и самим быть готовым поделиться действенными практическими результатами своей работы.

© Бызов Е.А., Хайрулин А.Р., 2021

УДК 796.011.1

Галимова Инесса Руслановна,
студент первого курса юридического факультета КемГУ,
Кемерово, Россия

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Данная статья раскрывает значение физической культуры в личностном развитии человека, формировании его социально значимых качеств и навыков. В статье спорт представлен в качестве культуры, способствующей самопознанию личности, воспитанию ценных человеческих свойств путем применения определенных методов спортивного образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт как культура, здоровый образ жизни, спортивное образование, развитие личности, физическая культура, саморазвитие и самопознание

Galimova Inessa Ruslanovna,

first-year student of the Faculty of Law of the KemSU,

Kemerovo, Russia

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE UPBRINGING AND GENERAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Annotation. This article reveals the importance of physical culture in the personal development of a person, the formation of his socially significant qualities and skills. In the article, sport is presented as a culture that contributes to self-knowledge of the individual, the upbringing of valuable human properties through the use of certain methods of sports education.

Key words: physical education, sport like culture, healthy lifestyle, sports education, personality development, physical culture, self-development and self-knowledge

В любой исторический период жизни общества физической культуре уделялось должное внимание, поскольку занятия спортом влияют на продолжительность жизни человека, его выносливость, мозговую активность и способность к познавательной деятельности. Неслучайно выражение «в здоровом теле - здоровый дух» пользуется популярностью на протяжении многих веков. Смысл данной фразы заключается в том, что физическое здоровье человека - основа его социального и духовного развития. Занимаясь спортом, мы не только поддерживаем здоровье и физическую форму своего тела, но и вырабатываем в себе важные качества, которые позволяют стать успешными в большинстве сфер жизни. Регулярные тренировки развивают

важные свойства личности, такие как: выносливость, трудоспособность и дисциплинированность, а также повышают продуктивность в различных видах деятельности. Физическое воспитание включает в себя не только развитие определенных умений в спортивной сфере, но и познание психологических, функциональных способностей. Таким образом, физическая культура способствует самопознанию и саморазвитию личности, что выражается в формировании определенных ценностных ориентаций, нравственных составляющих человека и его эстетических взглядов.

Процесс физического воспитания предполагает выработку физических и духовных свойств, что позволяет гармонично совершенствоваться в наиболее важных направлениях личностного развития. Непосредственная взаимосвязь физического и умственного воспитания заключается в том, что в процессе спортивной деятельности оказывается прямое воздействие на развитие интеллектуальных способностей занимающихся. Во время тренировок, спортивных игр возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, изучением приемов практических действий [1-5]. Физическое воспитание представляет собой процесс формирования знаний и навыков в области физической культуры, что обеспечивает эффективное взаимодействие умственных и физических качеств личности.

Спортивная активность помогает человеку вырабатывать волевые качества, укрепляя его силу духа и выдержку. В процессе тренировки преодолеваются препятствия с различной степенью трудности, что подготавливает личность к определенным усилиям в случае возникновения жизненных трудностей, поэтому людям, тренирующимся регулярно, значительно легче справляться с непредвиденными преградами. Когда происходит процесс чередования интеллектуальной деятельности и физической, меняется характер психических процессов личности. Поскольку физическая работа регулирует процессы центральной нервной системы, человек при смене умственной работы на физический труд, нейтрализует

негативные эмоциональные переживания. Это способствует стабильному психологическому состоянию личности.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что роль физической культуры и спорта в воспитании и общем развитии личности действительно велика, ведь именно в процессе физического воспитания формируются нравственные основы, эстетические идеалы и ценностные ориентиры, происходит самопознание, в результате которого человек приобретает множество необходимых и полезных качеств. Следовательно, физическая культура – средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Литература

1. Евстафьев, Б.В. О сущности всестороннего физического развития личности / Теория и практика физической культуры. №2. 1984. 46 с.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 654 с.
3. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. №3. 2007.
4. Макаренко, В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. 75 с.
5. Хасанов, А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности// Молодой ученый. № 11 (145). 2017. 527-529 с.

© Галимова Инесса Руслановна

УДК 796.011.1

Гареев Дмитрий Ринатович,

доцент кафедры физической культуры и спорта, канд. пед. наук,

Уральский институт ГПС МЧС России,

доцент кафедры физического воспитания и спорта,