

Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание

Бужин Виталий Владимирович,

тренер-преподаватель,

МБУДО «СШ № 6» г. Белгород,

г. Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. **Физическое воспитание** - одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.

Личность каждого человека формируется в процессе общественной жизни. И большое значение в нем отдается физической культуре и спорту. Спорт – это своеобразная школа выработки характера, воли. Множество социальных ситуаций проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет личности нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать систему установок и определенных ценностей. Физическая культура – часть общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. Человек как личность развивает не только свою работоспособность, физическую закалку и силу воли, но и совместно с этими качествами происходит усовершенствование творческих, умственных и духовных качеств.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Физическая культура и спорт влияют на интеллект человека при помощи взаимодействия с умственной деятельностью, поэтому явления, происходящие в окружающей среде и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это могут быть представления о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений, темпе, скорости, ритме, а также о возможностях собственного тела. Занятия спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта: внимания (овладение сложнокоординационными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям), наблюдательности (вследствие развития анализаторов), находчивости и быстроты соображения (предъявляются высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации) и мышления (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат и т.д.). Спорт, вне всякого сомнения, – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Роль спорта в воспитании нового человека, гармонически сочетающего в себе ду-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ховное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство велика и многозначительна.

При чередовании умственной и физической работы протекание психических процессов имеет положительное развитие. Так как активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения, и торможения центральной нервной системы человек при смене напряженной умственной или работы на физическую нейтрализует ранее появившиеся негативные эмоциональные переживания. Из чего следует стабильное психологическое состояние личности. Многие доктора и психологи уже подтвердили эти предположения в своих трудах например Джеймс Ф. Фикс так описывает эффект беговых тренировок на психику: «Я стал спокойным и менее вспыльчивым. Мне удается лучше концентрироваться на определенном предмете и концентрироваться надолго. Я понимаю, что теперь гораздо больше в жизни мне подвластно», а автор Гретхен Рейнолдс написала книгу о важности физических упражнений под названием «Первые 20 минут».

Еще одну важную роль физическая культура играет в развитии морально–этических основ поведения личности. К ним, прежде всего, относятся внутренние духовные качества, правила поведения, и этические нормы. В научной литературе часто говорят, что важнейшим проявлением нравственности в спорте являются поведение спортсмена, которое формируется на:

- морально–этических положениях, характерных для людей, живущих в определенных социально–экономических условиях;
- мотивах, которыми руководствуется молодой человек в занятиях спортом;
- этических основах поведения спортсмена.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым морально. Этот взгляд справедлив, как мне кажется, физическая культура помогает нам создавать правильные нравственные ценности, которые помогают справляться с трудными жизненными ситуациями, делать верные выводы, а главное при этом уважать и принимать мнения и поступки других. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, поддержанием его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации проведения, но как следствие влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества огромные предложения для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества.

Большинство из них, особенно спортсмены, по сей день являются сильнейшими мотиваторами для людей всех возрастов, так как они психологически устойчивы, физически и морально развиты, всегда прекрасно организованы и готовы преодолевать не только препятствия, но и самих себя, а это одна из ступеней развития любой личности.

Физическая культура и спорт влияют на духовное развитие личности: мировоззрение, политические убеждения, творчество (развитие творческих сил человека), информацию (обеспечение культурной связи поколений через накопление, сохранение и передачу социального опыта физической культуры), нормы и оценки (нормирование обще-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ственной потребности в развитии физических способностей членов общества), гедонистку (получение физического и духовного удовольствие от двигательной активности), эстетику (формирование эстетических способностей).

Все это подтверждает важность физической культуры и спорта на целостное развития не только личности, которая воздействует на тело, ум и духовный мир человека, но и человеческих способностей, навыков, умений. (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, А. Луцинский, В.И. Лях, А.А. Зданевич и др.). Так, физические нагрузки, спорт и участие в соревновательной деятельности усиливает роль спорта в качестве фактора направленного формирования личности.

К положительным свойствам физической культуры, кроме различных физических упражнений, относят также оздоровительный эффект природной силы (солнечный загар, ветер и купание в водоемах), а также соблюдение гигиены. Частые приемы душа, закаливание и досуг на природе с чистым воздухом являются залогом прекрасной физической формы.

Важно защищать интересы Физической культуры и спорта, ведь именно эта платформа вырашивает физически и психологически здоровых личностей с нравственными ценностями, творчески и духовно развитых, свободных от предрассудков и политических убеждений, искренне любящих свою родину; личностей, которые умеют и хотят развиваться, показывают, на своем примере, каким сильным во всех смыслах может быть человек, а главное делают все возможное, что бы так поступали и окружающие.

Спорт оказывает на формирование личности колоссальное влияние и заполняет внутренний мир человека так, что в нем не остается

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

места на вредные привычки, на саморазрушительные мысли и мотивы. В заключение хочется добавить, что если прибегать к физиологическим процедурам в обстоятельствах интенсивной тренировочной работы, то можно значительно уменьшить раздражительно-психологическое перенапряжение, а постоянное занятие спортом способствует увеличению интеллектуальной, психологической и эмоциональной устойчивости нашего тела. Физическая культура и спорт есть важнейшее средство воспитания человека, гармоничной, духовно богатой и физически развитой личности.

Список литературы

1. Иванова, С.Ю., Сантьева, Е.В., Гребенникова Ю.В. и др. / Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с.
2. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 654 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 130 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.