

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация

В наше время развития цифровых технологий проявляется тенденция молодежи в превышении виртуальной «жизни» над реальной. На фоне этого снижаются социальные навыки, что способно негативно повлиять на психологическое состояние и развитие личности. Одним из элементов социальной адаптации является вовлечение молодежи в сферу занятий физической культурой и спортом. В данной работе был сделан анализ влияния занятий спортом и физической культурой на становлении личности обучающихся.

Ключевые слова: студент, спорт, физическая культура, личность.

Keywords: student, sport, physical education, personality.

Занятия физической культурой и спортом считаются идеальным времяпровождением для молодых поколений и оцениваются как важный социализирующий фактор, приобретающий большое значение в современном обществе. Спортивные соревнования не только доказывают, кто является лучшим игроком, но и представляют собой способ развития командных навыков обучающихся, в своеобразные группы, способствуя развитию здоровой конкуренции, общения и нахождения новых знакомств. В дополнение к этому молодые люди учатся принимать ответственность за свои действия.

В большинстве случаев, когда студенты не заинтересованы в занятиях физической культурой, они могут начать отделяться от социума своей группы, что может повлечь за собой развитие различных психологических заболеваний, таких как депрессия, апатия и другие. Из этого следует, что главной задачей преподавателей физической культурой является мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом. Ведь именно тогда, когда студенты находят хобби в спорте, это позволяет им находить развиваться не только как личность, со сложившейся системой ценностей, но и как часть общества.

С этой точки зрения спорт является не только средством физического развития человека, укрепления здоровья, но и формой и ритмом жизни, сферой удовлетворения потребностей и интересов, мотиватором к последующей трудовой деятельности молодежи. В процессе занятия спортом происходит развитие и формирование личности студентов, совершенствование потенциальных, умственных и физических способностей.

Возвращаясь к вопросу о необходимости преподавателей к мотивации студентов занятиям физической культурой и спортом можно выделить такую возможность, как применение специальных технологий обучения, как систему физкультурно-спортивного воспитания «Готов к труду и обороне». Данное направление в нашей стране очень активно развивается в системе школьного, высшего, непрерывного образования. У физически не активных слоев молодежи выполнение норм ГТО является не только стимулом, но и индикатором оценки своих физических возможностей. Успешная сдача норм ГТО побуждает молодежь на регулярные занятия физической культурой и спортом, находясь под влиянием социальной среды, в которой происходит развитие и становление личности. Путь совершенствования и развития личности путём спортивных занятий наиболее

приемлемый, показательный и активный, имеющий позитивную оценку во всех слоях общества.

Спортивная деятельность позволяет определять будущие и промежуточные конкретные цели, координировать свои действия и поступки, что, как следствие, ведёт к развитию навыков ответственности. Данная особенность спорта влияет на формирование черт характера и личностных качеств, корректируя их в нужном русле. У обучающихся появляется уверенность в силах достичь желаемой цели и в себе. Навыки, необходимые для развития личности обучающихся, которые в скором времени отправятся в самостоятельную жизнь, включают в себя решительность, настойчивость и смелость.

Вышеперечисленные качества являются характеризующими признаками личности и имеют свое предпочтение в процессах социализации человека. Социальные отношения, возникающие в результате спортивных взаимодействий и взаимоотношений, ориентированы на развитие внутренних ценностей обучающихся, а содержание и важность социализации зависят от того, как потребность в ценностях и их свойства объединяются во взаимодействиях.

Требуемый уровень социальных взаимоотношений в обществе становится всё более актуальной задачей. Решением этой проблемы может быть развитие заинтересованности молодых людей к участию в мероприятиях, принимая участие в которых они могут ставить себе конкретные цели и задачи, с которыми необходимо справиться. Чем больше цель, тем более значимые планы, чем сложнее их реализовать, тем ниже оценка их деятельности, тем меньше причин для их удовлетворения. Чем выше самооценка, тем выше успех человека. Спортивные мероприятия в значительной степени влияют на формирование важных личностных качеств, а личностные черты определяют эффективность человеческой деятельности, ее полезность и вклад в общее дело.

Общая самооценка человека может основываться на его возможностях, способностях и достижениях в спортивной деятельности. Исследуя реакции обучающихся после некоторого успеха в спортивной деятельности, была обнаружена зависимость, что молодые люди после этого начали уважать друг друга и более тесно общаться. Для оценивания своего результата студентам необходимо было работать в слаженной команде, не как отдельным игрокам, а как общей сущности.

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что спортивные занятия способствует развитию коммуникации между обучающимися, получению способности контактировать с людьми, взаимодействовать с ними и общаться как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни.

Занятия физической культурой, наравне с профессиональным спортом, не только повышают физические показатели молодых людей, но и способны пробуждать и усиливать положительные качества студентов, дают возможность проявить себя, повысить самооценку и улучшить социальные навыки, необходимые в обществе.

Литература:

1. Корнева П.А., Данилова Н.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой путём внедрения ГТО в высшие учебные заведения // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник научных трудов III – й Всероссийской научно–практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко. 2019. С. 483-486.
2. Баймухан А.К., Куатова Г.А. Роль спорта в формировании личности студента // Студенческий: электрон. научн. журн. 2019. № 32(76)
3. Шакиров А.А., Зарипова Р.С. Инновационные подходы к мотивации персонала // Наука Красноярья. 2019. Т. 8. № 4-2. С. 127-130.
4. Гладких Д.Г. Влияние спортивной деятельности на развитие личности спортсмена // Известия ВГПУ. 2009. № 1. С. 173–177