

## РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**И.В. Краснова**

*Саратовский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского*

В истории человеческого общества физическое воспитание возникло еще в раннем периоде. Осознав эффект упражняемости, влияние предварительной физической подготовки на процесс труда, люди стали готовить себя к реальным действиям в трудовой практике. Действия, на основе которых возникли физические упражнения, стали влиять не на предмет труда, а на человека.

Однако ни один вид человеческой деятельности не передается по наследству. Эффективность процесса освоения трудовых действий зависит от уровня духовного развития человека. Передача и использование имеющегося опыта основаны на механизмах социальных отношений. Для сохранения приобретенных знаний и навыков, их совершенствования возник целенаправленный процесс обучения и воспитания. Именно осознанное воздействие на личность продуманными средствами с целью формирования её поведения в соответствии с потребностями семьи и общества привело к возникновению воспитания, в том числе физического. Принцип деятельностного подхода к формированию личности побуждает к поиску видов занятий, комплексно воздействующих на развитие индивида.

Физическая культура и спорт приобрели в настоящее время большую социальную значимость, являясь не только эффективным средством физического развития человека, укрепления его здоровья, разумной сферой досуга, но бесспорно оказывая влияние на развитие личностных качеств, структуру нравственно - интеллектуальных характеристик.

Целью физического воспитания является воспитание здоровой творчески развитой личности. Следовательно, в рамках предмета параллельно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Сочетание развития физических качеств и совершенствования эмоционально - волевой сферы важнейшее условие при занятиях физической культурой.

Каждая отдельно взятая личность является структурной единицей общества. В коллективе человек оценивается по уровню полезности, потенциальных возможностей и перспектив в будущем. Стремление к жизненному успеху заставляет индивида ставить цель, которую он хочет достичь. Однако, если человек оценивает себя невысоко, ему сложно проявить активность, организованность, умение взять ответственность в решении задачи на себя, требовательность, творчество. Поэтому в настоящее время уделяется особое внимание развитию личностных

качеств, способных помочь в решении поставленных задач.

Одной из отличительных особенностей физической культуры является объект воздействия. Это сам человек. Совершенствуя физические качества, он оказывает влияние непосредственно на самого себя. Таким образом, чтобы осуществить правильное воздействие, необходимо узнать процессы, происходящие в организме. Здесь начинается планомерная работа самознания, самообразования. Самосовершенствование невозможно если не знаешь качественные характеристики объекта труда. Полученные знания расширяют и совершенствуют практические умения и качества.

Начиная с субъективной оценки своего состояния, когда человек приглядывается и прислушивается к самому себе, конкретизируются вопросы, анализируется физическое самочувствие, расположение духа, настроение. Самоанализ является средством рациональной организации личностью своей деятельности, отношения к успехам и неудачам. Самонаблюдение позволяет найти ответы, и человек начинает борьбу с чрезмерным волнением, овладевает умением управлять настроением, учится прикладывать усилия даже когда кажется, что сил уже нет. Эмоциональное совершенствование нужно не только в спорте.

Психологическими исследованиями установлено, что занятия физической культурой способствуют совершенствованию личности, причем совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет своими движениями. В данном случае имеется в виду приобретаемое умение точно отмеривать временные отрезки (без секундомера), выполнять упражнения с заданной амплитудой. Натренированность мышечно-двигательных чувств, четкость работы центральной нервной системы составляют основу этой саморегуляции.

Способность предвидеть неожиданные ситуации необходимы человеку во всех сферах жизнедеятельности. Это умение называется антиципацией, т. е. упреждение, предвосхищение. Однако развить его можно только с помощью накапливающегося опыта. Особенно ярко этот навык развивают спортивные игры. При хорошо развитом уровне антиципации человек способен быстро реагировать на замыслы противника, сокращать время двигательной реакции. Своевременно выполненные необходимые движения сокращают количество пространственных ошибок. В обычной жизни это умение проявляется в способности быстро и точно увидеть и оценить сразу несколько сигналов и мгновенно принять правильное решение.

Проявление воли на спортивных соревнованиях видели все. Воспитание навыка к совершению непривычных усилий можно осуществлять с помощью средств физической культуры и спорта.

Совершенствование воли является особенностью физкультурной деятельности. Это качество развивается в действиях, направленных на достижение определенных целей, выполнение обязательных нагрузок,

преодоление напряжения и препятствий. Решение любой жизненной задачи связано с преодолением внутренних и внешних препятствий. Изучая технику спортивного упражнения, технико-тактические действия в той или иной ситуации, выступление на непривычных спортивных площадках, человек учится преодолевать внешние препятствия.

Человек подвержен изменениям психического состояния. Постоянно преодолевая внутренние препятствия (неуверенность в своих силах, плохое настроение, апатию, страх поражения), он мобилизует волевые качества, приобретает привычку управлять своим субъективным состоянием, противостоять переживанию стрессовых состояний.

Развитие уверенности в себе, в своих силах можно целенаправленно тренировать уже с дошкольного возраста. Изучение все более технически сложных движений (особенно с предметами), формируют у детей убежденность, что прикладывая усилия можно решить любые задачи.

Широкая самостоятельность действий во время занятий и высокие требования к проявлению находчивости в игровых видах предоставляет простор для творческого развития инициативности, решительности.

Повышенная эмоциональность в большинстве игр, с напряженными межличностными отношениями, позволяет смоделировать активные отношения между людьми в коллективе. Моделирование в физкультурной деятельности коллективистских настроений создает хорошие предпосылки для формирования целостной личности, которая умеет правильно соединять личные интересы и общественные.

Различные препятствия встречаются на жизненном пути человека. Платятся большие деньги за сомнительные курсы по повышению личностной оценки, а решение проблемы как всегда простое и изящное. Ведь с формированием личностных качеств средствами физической культуры мы получаем красивую подтянутую фигуру, точные, элегантные движения, а, следовательно, - опять уверенность в себе.