

УДК 796.011.1

С. С. Хурбатов

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В учебных заведениях образования основной целью на протяжении многих лет являлось развитие познавательных способностей детей в смысле изучения знаний по академическим дисциплинам. Цель и место физического воспитания в них изменились с первоначального акцента на преподавание гигиены и здоровья на просвещение детей о многих формах и преимуществах физической активности, включая спорт и различные упражнения, направленные на поддержание здоровья. Как часть образования физическое воспитание предоставляет всем детям возможность узнать о физическом движении и заниматься физической активностью.

Оценивая роль физической культуры в жизни человека, следует обратить внимание на необходимость гармоничного развития человеческого организма. Это достижимо через физическое воспитание, благодаря которому человек всесторонне развивается. Любому человеку необходимы сила, ловкость и скорость. Важными качествами человека являются выносливость и трудоспособность, целеустремленность и уверенность в себе. Главное доказательство этого постулата исходит из биологии: широко известно, что до половины массы тела приходится на опорные ткани скелетных мышц, а значит, их тренировка крайне важна. Для того чтобы организм функционировал в нормальном режиме, все мышцы должны получать адекватную и регулярную нагрузку. Регулярные тренировки мышечной ткани корректируют работу центральной нервной системы, активизируют функциональность дыхательной системы, задают условия для активного кровотока.

Целью физического воспитания является баланс развития форм и функций человеческого организма, всестороннего совершенствования его физических навыков, укрепление и поддержание здоровья.

Познание цели и роли физического воспитания позволяют определиться с его основными задачами:

1 осознание учащимися здоровья как важнейшей личностной и социальной ценности; сознание данной ценности является стимулом формирования потребности в здоровье, его укреплении и сохранении;

2 воспитание интереса и потребности в регулярных занятиях спортом, в укреплении своего здоровья и физических сил;

3 обогащение учащихся системой знаний о сущности и личностном значении физкультуры и спорта и их влиянии на здоровье, всестороннее развитие личности;

4 развитие у учащихся двигательных умений и навыков; жизненно важные двигательные умения и навыки развиваются в процессе выполнения физических упражнений;

5 воспитание у учащихся физических способностей, ознакомление их с различными видами спорта.

Формирование у учащихся физической культуры и решение основных задач физического воспитания требуют использование всевозможных средств и методов физического развития учащихся. К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природной среды.

К методам физического воспитания относятся специфические (игровой, соревновательный, метод строго регламентированного упражнения) и общепедагогические (словесный, метод наглядного воздействия).

Но не стоит забывать о том, что эффективность физических нагрузок во многом зависит от желания учащихся их выполнять. К тому же физическое воспитание, как уже отмечено, не сводится лишь к физическому развитию. Оно охватывает также формирование потребности в повышении физической культуры в целом и разумного отношения к организации труда и отдыха. Поэтому первостепенную роль в физическом воспитании учащихся имеют методы убеждения и положительного образца. С их помощью выявляется значение физических упражнений, а также техника их выполнения. Это могут быть примеры из жизни выдающихся людей и известных спортсменов.

Не вызывает сомнений роль физической культуры в жизни человека применительно к телесному аспекту существования. В настоящее время активно развивается подход, предполагающий рассматривать физическое воспитание как элемент, влияющий на развитие человека. Более того, с помощью его можно развить интеллект человека, скорректировать нравственность личности и сформировать представления о красоте. Биологическая природа человека, как давно известно, сильно зависит от физического воспитания. Не секрет, что подобные занятия определяют здоровье человека и развитие организма.

Физическое воспитание имеет далеко идущие последствия на протяжении всей жизни. Физическая активность имеет документально психологические преимущества, помогая молодым людям улучшить контроль над симптомами тревоги и депрессии. Кроме того, физически активные молодые люди склонны избегать рискованного поведения, такого как употребление алкоголя и курения табака. Учащиеся, которые

сконцентрированы на хобби или спорте, часто добиваются более высоких результатов и меньше проявляют антисоциальное поведение.

Литература

1. Харламов, И. Ф. Педагогика: Учебник / И. Ф. Харламов. – 6-е изд. – Мн.: Университетское, 2000. – 560 с.
2. Степаненков, Н. К. Педагогика / Н. К. Степаненков. – Мн., 1998. – С. 313–330.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ