

УДК 796.015.83

Архипова Дарья Николаевна
магистрант,
Донской государственный технический университет
E-mail: darya50591@yandex.ru

Демьянова Людмила Михайловна
кандидат медицинских наук, доцент,
заведующий кафедрой «Физическая культура и спортивно-оздоровительные
технологии»
Донской государственный технический университет
E-mail: lyudmila-d2@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье описывается влияние физической культуры на улучшение самочувствия, формирование физических способностей, всестороннее развитие личности. Физическая культура рассматривается как сфера культуры, которая позволяет с помощью своих собственных средств и методов раскрывать способности человека. В статье дается определение роли физической культуры в воспитании и самовоспитании человека, которое достигнуто лишь при правильном физическом образовании и занятии спортом. Степень культуры общества в значительной мере определяется уровнем развития, выявлением и применением личных человеческих возможностей. В концепции общечеловеческих культурных ценностей одной из основных элементов считается степень здоровья и физической подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, личность, воспитание личности, личностный потенциал.

Физическая культура – сложная, многокомпонентная составляющая общества на современном этапе. Именно средствами физической культуры происходит укрепление и сохранение физического и морального здоровья, восстанавливается умственная, физическая и ментальная активность, повышается работоспособность.

Рассматривая заявленную тему следует отметить, что физическая культура является обособленным и самостоятельным видом деятельности человека, роль которого в развитии общества сложно переоценить. Физическая активность является мощным инструментом всестороннего развития личности, формирования ее духовно-нравственной культуры и интеллектуальных способностей.

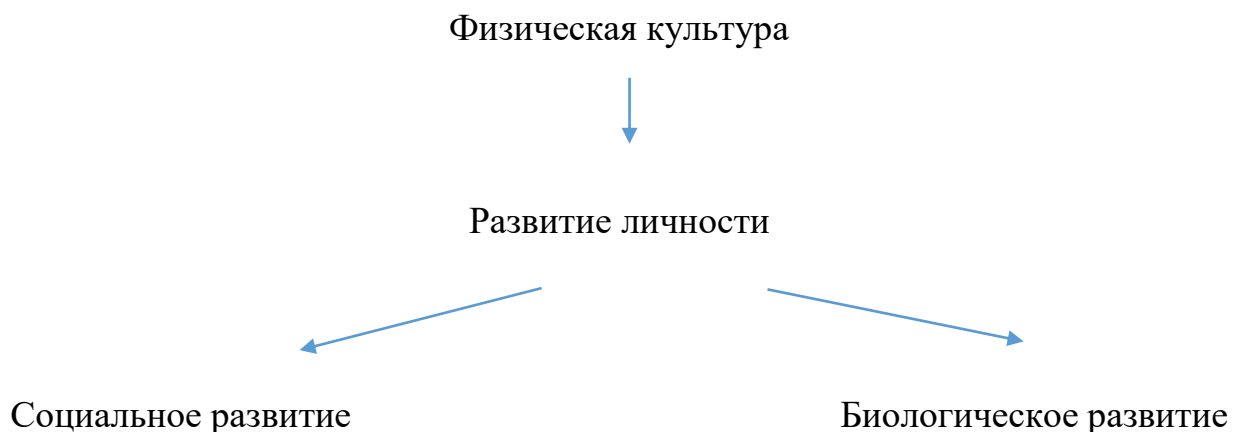


Рисунок 1 – Взаимосвязь физической культуры и развития личности

Одной из основных функций физической культуры, помимо развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, является воспитание личности через ценностный потенциал физической культуры.

Исследуя заявленную тему необходимо понимать, что представляет собой воспитание физической культуры личности. Это воздействие на эмоциональную, психическую сферу, интересы, ценностные установки и ориентации, потребности в физической активности и формировании здорового образа жизни. Социокультурная роль физической культуры заключается в сохранении, укреплении, поддержании и развитии нравственного, духовного и психологического здоровья населения.

Согласно научным определениям физическая культура – это часть общей культуры человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности человека. Физическая культура – мощный, действенный инструмент укрепления здоровья, развития личности всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи.

В современном, быстро и непредсказуемо меняющемся мире человек находится в жесточайших условиях все нарастающей конкуренции. Именно поэтому их самостоятельность, мобильность, стрессоустойчивость и профессиональная компетентность так высоко ценятся на рынке труда [1].

Для подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта целесообразно использовать компетентностный подход. Компетенция (от латинского слова *competetia*) – многогранное понятие, включающее в себя следующие составляющие:

- осведомленность, полное знание и понимание круга вопросов, с которыми необходимо работать;
- комплекс умений, навыков, позволяющих осуществлять ту или иную профессиональную деятельность.

Проводя анализ понятий «компетенция» и «компетентность» можно сделать вывод, что указанные определения – интеграция имеющихся знаний, умений и навыков с имеющимся социокультурным и профессиональным опытом [2].

В современных условиях профессиональной подготовки будущих специалистов, в том числе в области физической культуры и спорта, компетенции, в зависимости от содержания и сферы применения, принято подразделять на базовые или общекультурные и профессиональные [5].

Стремительно изменяющаяся социальная ситуация в стране и в мире, экологические проблемы, пандемия коронавируса – все это факторы, негативно влияющие не только на физическое, но и психическое здоровье населения [5].

Важным шагом на пути к реформам стало принятие Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон имеет своей целью урегулирование и организацию деятельности в области физической культуры и спорта, устанавливает основные права и обязанности спортсменов, общероссийских и региональных спортивных федераций, определяет порядок деятельности Олимпийского и Паралимпийского движения.

Статья 31 «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов» устанавливает, что адаптивная физическая культура входит в состав физической культуры, применяя комплексный подход к рациональному использованию средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ОВЗ.

Принятие данного закона способствовало вовлечению в занятия физической культурой и спортом лиц различных возрастных категорий населения Российской Федерации, что в свою очередь оказало положительное влияние на их здоровье, снижение уровня заболеваемости и повышение качества жизни. В условиях преобразований, затрагивающих все стороны профессиональной деятельности человека, возрастает интерес к проблемам формирования культуры здоровья и образа жизни [6].

Сохранение личности для освоения ею профессиональной практики, практики социальной жизни и воплощении в жизнедеятельность гуманитарной и интеллектуальной составляющей невозможно без качественного уровня здоровья в интеграции с физически совершенствованием. Пандемия коронавируса способствует популяризации занятий физической культурой, лечебной физической культурой в целях реабилитации и укрепления здоровья.

Список литературы

1. Архипова Д.Н., Кравец О.Н. Проблемы и перспективы развития спортивного права в России Актуальные проблемы науки и техники. 2021. – Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 1009-1011.
2. Архипова Д.Н., Мавропуло О.С. Взаимообусловленность правовой природы охраны здоровья человека и национальной безопасности. – Правовые вопросы обеспечения экономической безопасности государства в условиях информатизации общества. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет». 2018. С. 238-242.
3. Мавропуло О.С., Архипова Д.Н., Планидин Е.С. Здоровье как составляющая профессионального образования // Особенности государственного регулирования внешнеторговой деятельности в современных условиях: материалы III всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях (г.Ростов-на-Дону, 17-18 ноября 2016 г.). Ростов н/Д, 2016. С. 288-292.
4. Мавропуло О.С., Архипова Д.Н., Планидин Е.С. Социально-правовые аспекты инклюзивного физического воспитания // Инновации: спортивная наука и практика Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (п. Дивноморское, 26 сентября - 02 октября 2016 г.). Дивноморское, 2016, с.99-103.
5. Архипова Д.Н., Планидин Е.С., Мавропуло О.С. Социально-правовое регулирование физической рекреации // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-2. С. 181-182.
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер.закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ: по состоянию на 25.01.2018 // СПС «КонсультантПлюс».