

Барсукова Татьяна Александровна

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

Бирюков Александр Аркадиевич

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Индустриализация и механизация производственных процессов в современном мире вытесняет тяжелый ручной труд. Однако физическое развитие не должно терять свое приоритетное положение, поскольку профессиональная работоспособность в полной мере зависит от уровня силовой подготовленности трудящихся.

Прежде всего физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Вот почему многие ученые стремились сочетать умственные занятия с физическими упражнениями, а некоторые активно занимались и занимаются спортом [1, с.67]. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли. В чем же состоит сущность физического воспитания? Для осмысления этого понятия попытаемся сравнить его с другим, близким по значению термином - физическое развитие. Физическое развитие включает в себя те

качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает лишь как один из результатов физического воспитания. Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на учащихся [2, с.97].

Наряду с осуществлением физического развития оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни. Уяснение сущности физического воспитания позволяет более конкретно представить его внутреннюю структуру и содержание. С этой точки зрения важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у учащихся потребности в занятиях физкультурой и спортом, укреплении своих физических сил и здоровья. Потребность в данном случае мыслится не только как внутренний побудительный стимул, но и как определенная привычка личности заниматься различными физическими упражнениями с целью совершенствования своих физических сил и общей работоспособности, а также укрепления воли. Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение учащихся системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания расширяют

умственный и нравственный кругозор учащихся, повышают их общую культуру. Вместе с тем большое значение имеют знания о психофизиологических механизмах воздействия физкультуры и спорта на формирование личности, укрепление ее здоровья и развитие физических задатков и способностей. Видное место в физическом воспитании занимает формирование санитарно-гигиенических навыков организации труда и разумного отдыха, правильного чередования умственных занятий с физическими упражнениями и разнообразной практической деятельностью. Сюда включается поддержание надлежащей гигиены тела и одежды, соблюдение требований режима дня, а также санитарно-гигиенических правил. Весьма важной содержательной частью физического воспитания является развитие у учащихся двигательных умений и навыков, отработка и совершенствование внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и т.д.

Наконец, физическое воспитание включает в себя развитие у учащихся физических способностей и стремления к занятиям различными видами физкультуры и спорта.

Список использованной литературы:

1. Муравов И.В. Энергетика и организация функций в обеспечении высокой жизнеспособности организма // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток, 1995. – Вып.2. – С.67 -78.
2. Ямалетдинова Г.А. Словарь-справочник по физической культуре. Учеб.пособие/ Г.А.Ямалетдинова, С.А.Марчук, Т.М.Лебедихина, В.А.Филиппова. Под общ.ред.Е.А.Цепелева. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007. – 116 с.