

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО ЗНАЧИМЫХ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

В.М. Паршакова, старший преподаватель

**Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика
Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10965

***Аннотация.** Во всестороннем развитии личности важное значение имеет физическое воспитание. В современном мире все больше и больше внимания уделяется именно физическому воспитанию человека, ведь именно через спорт более ярко и выражено у него формируются определенные качества личности, которые затем оцениваются по достоинству и идут только на пользу нашему поколению. Однако при всех плюсах у некоторых все-таки складываются другие мнения по данному вопросу, многие просто на просто пренебрегают своим здоровьем. Именно это стоит проанализировать в данной статье.*

***Ключевые слова:** физическая культура, профессиональная подготовка, личностные качества, здоровое поколение, волевые качества личности, средства и методы физической культуры, особенности человеческого организма, качества личности.*

Формирование личности будущего специалиста достаточно сложный и многогранный процесс, успех которого зависит, прежде всего, от его внешних и внутренних качеств, условий для развития и проявления необходимых результатов, а также знаний, умений и навыков, их системного единства и грамотного сочетания. По мнению большинства специалистов, грамотное физическое воспитание человека зависит от того, сколько ты сам прикладываешь к этому усилий. Также можно сказать, что физическое воспитание не даст желаемого результата без взаимодействия с умственным, нравственным, эстетическим трудом. Здоровый образ жизни в современном мире становится все более и более популярным. Позволяет открыть новые пути в жизни. Взаимодействие всего вместе взятого может показать достаточно высокий результат. Показать, как в жизни это соотносится в разных сферах вот, например, на занятиях часто встречаются учебно-познавательные ситуации, связанные с приобретением навыков и совершенствования имеющихся, приобретением новых приемов практических действий, так чтобы выполнить физическое упражнение более правильно, выразительно, точно, красиво, как распределить свои силы правильно на более длительные дис-

танции, это достаточно важно, ведь именно от этого зависит успех в том или ином виде спорта. Многие качества, которые человек приобретает на жизненном пути сопровождают его во всех трудных жизненных ситуациях, позволяют справиться со всеми трудностями этой жизни. Поэтому стоит уделять внимание физическому развитию с самых ранних лет, именно из-за этого родители записывают нас с садика на разные спортивные кружки. Результаты занятий проявляются в укреплении и сохранении здоровья обучающихся, развитии физических сил в процессе физической деятельности студентов и составлении нормального умственного развития личности. Также в результате реализации определенных физических задач физического воспитания повышается уровень жизнедеятельности и жизнеспособности организма, его реакция на разные вредные факторы, что ведет к высокой продуктивности в результате умственной и иной деятельности в жизни. Самое главное на, что следует обратить внимание — это уровень нравственного воспитания человека, воли, трудолюбия, организованности, настойчивости, усидчивости и других личностных качеств. От всего вышеперечисленного зависит продуктивность занятий по физической культуре. Гармониче-

ское развитие нравственного и физического развития возможно лишь при соблюдении принципа постепенности и последовательности выполнения, главный упор ставится на возрастную категорию, половой и индивидуальный уровень особенностей человека. Ведь нередко от твоего уровня физического воспитания зависит исход. На нравственной основе прививается положительное отношение к здоровому образу жизни, физической культуре, развитию способностей к преодолению проблемных ситуаций, повышению силы воли и других качеств личности, которые так ценятся в повседневной жизни. А занятия по физической культуре создают благоприятные условия также для эстетического воспитания личности. В процессе занятий формируется хорошая осанка, осуществляется формирование фигуры, формируется свое восприятие к тому или иному предмету, явлению. Также все способствует появлению настроения, позитивных эмоций, оптимизма и других положительных качеств. Все это развивает человека не только физически, но и морально и духовно, позволяет также правильно осознавать и оценивать ситуацию. Связь эстетического воспитания и физической культуры основаны на единстве их цели. Одним из критериев воспитания личности, по мнению большинства ученых, является отношение к трудовой деятельности. Это весьма важно на этапе, когда ты еще студент, чтобы подготовиться к дальнейшему этапу жизни, к работе. Оно характеризуется набором таких качеств, как устойчивость, стабильность, проявления инициативы в трудовой деятельности, личным вкладом в производство. Все физические упражнения способствуют формированию большого количества тех или иных качеств, повышают трудолюбие у студентов. Можно также сказать, что результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств непосредственно влияет на сам процесс производства. Физическая культура человека также неразрывно связана с его общей культурой, поэтому занимаясь физическим трудом, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие

качества личности. Она развивает у студента инициативу к самостоятельной, творческой деятельности, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к некоторым поступкам. Качества, которые развиваются, формируют цельную личность. Развитие физических качеств имеет большое значение для всего человечества. Здоровому человеку открыт весь мир, у него открыты более большие перспективы на любую деятельность и могут позволить использовать свои навыки и умения во многих сферах трудовой деятельности – разнообразить любой трудовой процесс, влиться в любой коллектив и справиться с большим объемом непомерной работы, как мы знаем, что всегда на предприятиях большие горы непомерной работы и для того, чтобы справиться с ней нужно приложить немало усилий, нервов и знаний. Уделяя внимание физической подготовке сейчас поспособствует тебе в будущем, поэтому стоит обратить на это внимание.

Здоровое население – успешная, процветающая страна. В этом и есть залог успеха. Это самая большая ценность – здоровье, именно на нем строится все. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Занятия по физической культуре для студентов имеют достаточно большое значение, что как они помогают разрядиться от умственной деятельности, отдохнуть, отвлечь себя от стрессовых ситуаций, которых там много в нашей жизни, а это все так или иначе отрицательно сказывается на здоровье человека. Действительно, если посмотреть статистику заболеваний, то со временем можно увидеть, что все больше и больше людей у которых появляются заболевания, которые раньше были присущи только в более пожилом возрасте. С чем это связано? А в первую очередь с тем, что многие просто на просто игнорируют всякую деятельность, связанную с физической активностью, пренебрегают здоровым образом жизни руководствуясь, возможно, тем, что это занимает много времени, средств. Дей-

ствительно, это так, но есть большое “но”. Все это идет только на пользу человеку. Улучшает его физическое состояние и способствует долголетию. По- моему лучше тратить деньги на спорт сейчас, чем через пару лет на лекарства в гораздо большей степени, поэтому выбор полностью зависит только от нас самих.

В заключении отмечу, что физические упражнения, любая активность являются основным средством формирования и развития потребностей, интересов и возможностей студентов. Именно поэтому систе-

ма высшего образования включает в себя такую физическую программу, как физическая культура и спорт. Она благоприятно влияет на общее состояние человека, способствует нормальному развитию всего организма, дает преимущества в той или иной деятельности, ведь здоровый человек может сделать намного больше, нежели больной, поэтому и стоит уделять большое внимание спорту, так как именно при он позволяет приобрести большое количество положительных качеств, которые ценятся по достоинству во все времена.

Библиографический список

1. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – №1 (16). – С. 37-40.

2. Германов Г.Н. Физическая культура школьников: учебное пособие для школьников и абитуриентов при подготовке к экзамену по предмету «Физическая культура» // Г.Н. Германов; М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – 2008. – 333 с.

3. Лукьяненко В.П., Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 255 с.

4. Одинцева И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики: аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: рекомендации специалиста. – М.: ЭКСМО, 2003. – 157 с.

THE FORMATION OF PERSONALLY SIGNIFICANT PROPERTIES AND QUALITIES THROUGH THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL ABILITIES

V. M. Parshakova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician D. N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

Abstract. *Physical education is important in the overall development of the personality. In the modern world, more and more attention is paid to the physical education of a person, because it is through sport that certain personality traits are formed more clearly and vividly, which are then evaluated for dignity and only benefit our generation. However, with all the advantages, some still have different opinions on this issue, many simply neglect their health. That is what is worth analyzing in this article.*

Keywords: *physical culture, vocational training, personal qualities, healthy generation, volitional qualities of the individual, means and methods of physical culture, features of the human body, personality qualities.*