

**ФИЗИКАЛЫК МАДАНИЯТТЫН НЕГИЗГИ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ ЖАНА
САПАТТАРЫН КАЛЫПТАШТЫРУУДАГЫ РОЛУ**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВНЫХ СВОЙСТ И
КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF THE BASIC
PROPERTIES AND QUALITIES OF THE PERSONALITY**

Узенбеков Азамат Узенбекович

Кыргыз мамлекеттик университети. И.Арабаева дене тарбия бөлүмү магистранты

Узенбеков Азамат Узенбекович

Магистрант отделения физической культуры Кыргызского государственного университета
им. И. Арабаева

Uzenbekov Azamat Uzenbekovich

Master's student Department of Physical Education Kyrgyz State University. I. Arabaeva

« Между умственным и физическим развитием человека существует
тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого
организма и его отправления. Умственный рост и развитие
требуют соответствующего развития физического».

П. Ф. Лесгафт.[10,22]

Аннотация: Маданияттын өнүгүү процесси адам бир эле мезгилде маданиятты жаратып, жаратып, андагы өзүнүн маанилүү күчтөрүн белгилеп, өзүн мурунку маданиятты ачып, ачып, өзүн коомдук жан катары калыптандыруусунан турат. Жана бул процессти жалаң гана "руханий" иш-аракеттерге чейин кыскартуу, дене тарбия маданиятынын аспектилерине көңүл бурбоо, анын физикалык өнүгүүсү жана тарбияланышы процесстин өзүн жакырдаттып гана тим болбостон, анын маңызын туура эмес чечмелөөнү да билдирет.

Аннотация: Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, выделяя в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая, раскрывая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического его развития и воспитания - значит не только обеднить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности.

Annotation: The process of the development of culture consists in the fact that a person simultaneously creates, creates culture, highlighting his own essential forces in it, and forms himself as a social being, mastering, revealing the previous culture. And to reduce this whole process only to purely "spiritual" activity, to ignore aspects of physical culture, its physical development and upbringing means not only impoverishing the process itself, but also giving an incorrect interpretation of its essence.

Түйүндүү сөздөр: дене тарбия, белгилүү каражаттар, методдор,

Ключевые слова: физическая культура, специфические средства методы

Key words: physical culture, specific means, methods,

Физическая культура-часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. [4] Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека.

Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей.

В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья.

Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные возможности человека.

Физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. «Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании» [5]

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её влиянию, к укреплению организма - это было бы упрощением. Это значит, не видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения»

Физическая культура - явление, исторически обусловленное.

Её возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры. Не вызывает сомнений, что физическая культура является социальным общественным явлением. Все это говорит о том, что она возникла и развивалась вместе с возникновением человеческого общества. Вне его она существовать не может. В единстве с другими видами воспитания физическое является неотъемлемым фактором всестороннего гармоничного развития личности. [1]

Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее

в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании.

Раскрытие потенциальных возможностей человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Критерием такого развития применительно к трудовым актам является его соответствие тем требованиям производства, которые предъявляются к физической деятельности человека. Можно считать, что физические способности развиваются, если человек становится более универсальным с точки зрения расширения двигательной жизнедеятельности и возможности эффективного проявления им предметных операций в производстве. Физическая культура занимает в этом процессе ведущее место.

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. [7]

Функции физической культуры можно разделить на 4 группы: Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.). Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры можно выделить следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях. [2]

Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий. Физкультура расширяет эти возможности, а также решает задачи поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах.

Физические упражнения используются не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы адаптировать организм человека к различным потребностям общественной жизни, способствовать проявлению индивидуального творчества.

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта.

На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах

учебных заведений, армии, на предприятиях и др. - в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, учреждениях, учебных заведениях и др. созданы коллективы физической культуры. [1]

Как сказано выше, физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека.

Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность, терпимость и многое другое. [6]

Список использованной литературы:

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров // - СПб., 1994. - С. 193.
2. Ионин, Л.Г. Социология культуры / Л.Г. Ионин // - Москва., 2006. - С.280 .
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.
4. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208 .
5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. - С.456.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - С.463.
7. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.
8. Педагогическая энциклопедия / ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров, Ф.Ф. Королев.

Рецензент: к.п.н., и.о. доц. Суходубова Н.А.