



УДК 795.02

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS ONE OF THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF A FULL-FLEDGED MEMBER OF SOCIETY AND PERSONALITY****ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ЧЛЕНА ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ****Mustafina K.K./ Мустафина К.К.**  
*master / магистр***Dalibayev V. T./Далибаев Б.Т.**  
*senior lecturer/cm. преподаватель**Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati, Kazakhstan, Taraz, st. Tolebi 60, 080000*  
*Таразский Региональный Университет им. М.Х.Дулати, Казахстан, Тараз, ул. Толеби 60.*

*Аннотация. В статье раскрывается вопрос, физическая культура и спорт о как одна из основных аспектов становления и развития личности*

*Ключевые слова: физическая культура, личность, общество.*

**Вступление.**

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

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.

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 человек

Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают важнейшим условием разностороннего развития личности.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами,



которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит, естественно, все, что создано умом, талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой фактор, наиболее действенно стимулирующий занятия физической культурой, способствует нравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению духовных запросов.

В спорте человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в труде, учебе, в общении с людьми. Физическая культура оказывает некоторое воздействие на формирование человека как личности и на развитие социальных взаимоотношений.

Физическая культура является частью общественной культуры, результатом человеческой деятельности, методом физического совершенствования человека, которое воздействует на жизненно важные стороны личности, на их способности. Физическая культура развивается в процессе жизни под воздействием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, развлечении и в формах самовыражения личности через социально-активную деятельность. Физическая культура направлена на укрепление и улучшение уровня здоровья, на воспитание всесторонне развитой личности.

Физическая культура играет значительную роль в формировании личности. Большинство социальных ситуаций встречаются в спортивной деятельности, которые позволяют совершенствовать жизненный опыт, выстраивать особенную систему ценностей и установок.

**Литература:**

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник/ О.П.Андронов - М.: Мир, 1992. - С. 98.
2. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе: учебник / В.М.Выдрин – М.: Физкультура и спорт, 2007. - С. 292.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича - М., 1999. - С. 126.
4. Попов В. Физкультура и спорт: учебник / В.Попов, Ф.Суслов - М., 1984 г. - С. 224.

**Annotation:** *The article reveals the question of physical culture and sports as one of the main aspects of the formation and development of the individual*

**Key words:** *physical culture, personality, society*

Статья отправлена: 11.03.2021 г.

© Мустафина К.К.