**«Роль физической культуры в формировании личности»**

Автор: учитель физической культуры Васковский В.М.

***Надо непременно встряхивать себя физически,***

***чтобы быть здоровым нравственно.***

[*Толстой Л. Н.*](http://moudrost.ru/avtor/tolstoy-lev-1.html)

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Поэтому в современной школе уделяется большое внимание именно физической культуре. Важной задачей спортивно-оздоровительной работы является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом подросткам пагубному влиянию не здоровый пристрастий таки как курение, алкоголь, наркотики.

На формирование личности работает целая команда профессионалов, в которой у каждого есть свое поле деятельности, но все вместе мы имеем одну цель – помочь каждому стать здоровым, активным и полноценным членом нашего общества.

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 и терпимость и т. п. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры.

Дети занимающие спортом, в основном имеют цель в жизни, стараются достичь хороших результатов. Особенность физической культуры — формирование нравственной, морально-этнической качества личности.

В самосознание личности объектом является сам человек, занимающийся физической культурой. Он должен быть самоуверенным, прислушиваться к самому себе.

Также люди, занимающие физической культурой, формируется волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность.

Спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Видно также, что влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте. Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности.

Благодаря физической культурой у людей появляется смелость, быстрота, умение не сдаваться и сила.

Таким образом, можно сказать, что физическая культура влияет на формирование личности человека. Физическая культура развивает и формирует самоуверенность, целеустремленность, силу, смелость, упорство, настойчивость и другие.

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.

**Список использованной литературы:**

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 654 с
2. Киселёв Ю.Я. « Влияние спорта на формирование личности» М.,Знание 1987
3. Электронный ресурс – URL: <http://otherreferats.allbest.ru/sport/00159139_0.html>