Буторина Яна Борисовна

*Человека, получившего хорошее физическое воспитание, легко узнать по решительности и уверенности движений. Он знает свои силы, умеет их прилагать и ими пользоваться.*

*Ж. Демени (1850-1917)*

Воспитанием называют целенаправленный и систематический процесс становления личности в целях подготовки её к активному участию в общественной и культурной жизни. Убедительным инструментом для разностороннего развития личности являются спорт и физическая культура.

Как инструктор по физической культуре с большим опытом работы, бывшая фигуристка и мама троих успешных на международных и всероссийских соревнованиях по плаванию дочерей убеждена, что воспитание личности ребёнка с помощью физической культуры является важной составляющей его полноценного развития.

Обладая огромным воспитательным потенциалом, физическая культура формирует успешную, целеустремлённую, уверенную личность, умеющую ориентироваться на конечный результат и готовую работать на его достижение. Влияние спорта и физической культуры на личность многогранно. Приходят в равновесие физические и психологические качества, формируются ценностные ориентации и социальные навыки.

Физические упражнения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, хотя это, безусловно, важно. В детском возрасте формируется умение чувствовать своё тело, реагировать на его сигналы, быть координированным и ловким. Люди, которые мало двигались в детстве, будучи взрослыми прилагают колоссальные усилия для освоения двигательных навыков, у них возникают трудности в выполнении двигательных задач. Такие люди вырастают неуклюжими и неуверенными в своих движениях.

Недостаточная активность влечёт за собой ограничение запаса двигательных умений и навыков, делает ребёнка медлительным и неловким в элементарных двигательных действиях. Частые спотыкания, выпадения предметов из рук, неспособность к обучению езде на велосипеде, на лыжах, плаванию, играм с мячом, прыжкам со скакалкой являются яркими симптомами дискоординации.

Именно поэтому на занятиях по физической культуре обязательно включаю упражнения с предметами: теннисными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, подобранными таким образом, чтобы в них присутствовали элементы новизны.

Для формирования координации и ловкости я использую метод вариативного упражнения со строгой регламентацией. Его приёмами являются выполнение действий левой и правой руками, изменение темпа и ритма движений, пространственных границ, смена техники, усложнение дополнительными движениями, «зеркальное» выполнение, выполнение упражнения с исключением зрительного анализатора.

В результате целенаправленного развития ловкости, дети к концу года быстро и в полном объёме осваивают учебную программу. И даже сверх того, упражнения повышенной координационной трудности многими из них выполняются легко, с увлечением. Мне радостно видеть, когда ребёнок упорно работает над собой в освоении новой двигательной задачи и это уже большой успех, в какой области он бы ни применил это качество.

Чтобы достичь результата в спорте, нужно много работать. С учётом физического развития быстрее растёт результат: вот я закидывал мяч в кольцо три раза, а сегодня уже пять! А с ним приходит радость и удовлетворение от результата, гордость за себя. Так через преодоление себя прививается любовь к труду и закладывается на всю жизнь.

Умение чувствовать команду, верить в нее, доверять товарищу и сплачиваться с надёжными людьми в трудную минуту на занятиях по физической культуре ребятами неосознанно впитывается в подвижных и спортивных играх, эстафетах, конкурсах. Здесь борьба и соперничество физически ощутимы – сделай быстрее, прыгни выше, стань сильнее. Старайся, будь уверенным, работай над ошибками, думай, почему не получается, стремись вперёд. Так соперничество выступает как мотивация для личностного роста и помогает в этом физическая культура.

Физическая культура и спорт формирует самоорганизацию, самодисциплину, и самоконтроль. Выравнивает процессы возбуждения и торможения, помогает контролировать свои действия и эмоции, таким образом держать ситуацию под контролем.

Примером успешного формирования характера спортом является 13-ти кратный олимпийский чемпион Майкл Фелпс, один из самых ярких пловцов в истории. Талантливый спортсмен в детстве имел проблемы дисциплиной и не всегда следовал тренировочному плану. Тренеры и родители сделали многое для развития его самодисциплины и это помогло Фелпсу прийти к олимпийскому золоту.

Таким образом, спорт и физическая культура обладают воспитательным потенциалом, формируют личность, подготавливают её к активному участию в общественной и культурной жизни. Ребёнку приходится учиться дружить, конкурировать, достигать цели трудом и упорством, переживать разочарования и радость успеха, соблюдать правила, вырабатывать внутреннюю культуру и стремиться к развитию. А это уже важно во всех сферах жизни.