

**УДК 796.01**

**Жданов Семен Владимирович,  
студент**

**3 курс, факультет Психологии  
педагогический институт**

**Белгородский национальный исследовательский институт «НИУ БелГУ»**

**Россия, г. Белгород**

**Оспищев Виктор Петрович,  
старший преподаватель**

**факультет Физической культуры  
педагогический институт**

**Белгородский национальный исследовательский университет «НИУ**

**БелГУ».**

**Россия, г. Белгород**

**ВКЛАД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ  
ПОЛНОЦЕННОЙ И ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* Данная работа посвящена влиянию физической культуры и спорта на формирование, развитие и становление личности человека. Спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью жизни человека, играют очень важную роль в поддержании и укреплении здоровья, повышают качество жизни и участвуют в профилактике вредных привычек. Доказательством тому служит тот факт, что физическая культура является обязательной дисциплиной в средних образовательных учреждениях и сопровождает учеников вплоть до выпуска обучающихся. Сложно представить современное общество или социальную группу, представители которой не были бы никак связаны со спортом. Ранее я уже проводил

исследование, в ходе которого выяснилось, что абсолютное большинство студентов, более восьмидесяти процентов опрошенных, ранее занимались или занимаются каким-либо спортом или в ближайшем будущем планируют попробовать себя в нем. Во многом их выбор основывался на очевидной пользе спорта для здоровья или разнообразии, которое спорт приносит в жизнь. Однако при более детальном рассмотрении феномена физической культуры оказывается, что влияние спорта на человека сводится не только к положительным изменениям и преобразованиям организма, его биологического начала. Помимо вышеизложенного, физическая культура и спорт вносят существенный вклад в социальное развитие и становление личности человека.

***Summary:** This article is devoted to the influence of physical culture and sports on the formation, development and formation of a person's personality. Sports and physical education are an integral part of human life, play a very important role in maintaining and strengthening health, improving the quality of life and participating in the prevention of bad habits. Proof of this is the fact that physical education is a compulsory discipline in secondary educational institutions and accompanies students until graduation. It is difficult to imagine a modern society or social group whose representatives would not be in any way connected with sports. Previously, I had already conducted a study, during which it turned out that the vast majority of students, more than eighty percent of those surveyed, had previously been or are involved in some kind of sport or are planning to try themselves in it in the near future. Much of their choice was based on the obvious health benefits of sport or the variety that sport brings to life. However, upon closer examination of the phenomenon of physical culture, it turns out that the influence of sport on a person comes down not only to positive changes and transformations of the body, its biological origin. In addition to the above, physical culture and sports make a significant contribution to social development and the formation of a human's personality.*

*Ключевые слова: спорт, физическая культура, развитие, саморазвитие, личность.*

*Key words: sport, physical culture, development, self-development, personality.*

Советский политический деятель, доктор биологических наук, доцент кафедры психологии, профессор кафедры теории физического воспитания Н.Н. Визитей утверждал, что физическая культура является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. В своих трудах Н.И. Пономарев раскрывает широкий спектр влияния физической культуры на формирование личности при решении идеи единства и взаимобусловленности социального и биологического в человеке, устанавливая баланс и гармонию между физическим, телесным и идеальным, духовным. по своему содержанию она является дисциплиной, ориентированной на процессы самопознания и саморазвития личности в изменяющейся социокультурной среде. И помимо очевидного и лежащего на поверхности развития общества и нации за счет укрепления здоровья всех ее представителей, спорт так же помогает обществу решать социально и экономически значимые проблемы, проблемы самоопределения, объединения и прогрессивного развития. Даже в том случае, если человек видит в спорте лишь способ развития своих биологически обусловленных задатков и способностей, человек учится преодолевать себя, достигать поставленных целей. И именно эти умения способствуют и развитию полноценной личности человека.

Культура как условие педагогического обеспечения саморазвития может достигать своего оптимума при согласовании с внутренней культурой личности человека. Чем выше его собственная культура, тем богаче и объемнее может быть культурологическая функция в процессе осуществления педагогического обеспечения саморазвития. Физическая культура несет в себе

цель всемерного и всенаправленного содействия формированию человека с гармоническим развитием физических и духовных способностей на основе всестороннего совершенствования его личностных способностей в процессе физической деятельности, что необходимо для полноценной индивидуальной жизнедеятельности и развития общества в целом. В достижении данной цели необходимо учитывать возрастной фактор субъекта процесса саморазвития через признание целостности и самоценности юношеской культуры как части мировой культуры. В настоящее время юношеское саморазвитие характеризуется мощным «прорывом» к самотренировкам, самокоррекции, самоорганизации, себя в желаемом направлении, идет процесс осознания и активной самокоррекции своей «Я-концепции» как важного фактора, обуславливающего самоопределение и самоутверждение личности при выходе в широкий спектр социума. Особенность физического воспитания в том, что в нем изначально заложена активность самодвижения для культивирования самости в процессе физического и социально-нравственного становления личности. Саморазвитие личности средствами физической культуры связано не только с развитием ума, воли, чувств, но и с социально нравственным становлением. Если учитывать, что под саморазвитием подразумевается удовлетворение потребности человека в самосовершенствовании, самовыражении и построении себя как личности, физическая культура является отличной опорой студента в ходе его развития, так как юношеский возраст характеризуется особым жизненным стилем, выражающемся в поиске истины, смысла жизни и надежд, в интересе к этическим проблемам, в любви к мечтаниям, в актуализации самокритичности, в расцвете творческих и умственных способностей, в формировании нравственных и социальных качеств, в усилении саморегуляции поведения, в избирательности к моральным аспектам жизнедеятельности.

Благодаря различным видам физической активности человек развивает в себе выносливость, самообладание, смелость, решительность, дисциплину, самодисциплину, волю и другие важные, основополагающие черты зрелой личности. Спорт так же оказывает влияние на такой важный когнитивный процесс как мышление. Вопреки широко распространенному заблуждению об отсутствии необходимости использования мозга в ходе занятия спортом и недалекости людей, занимающихся им, спорт подразумевает разработку и сохранение стратегии, глубокий и детальный анализ. При этом в соревновательных дисциплинах требования повышаются ввиду необходимости всестороннего анализа не только своих действий, но и действий оппонентов, а в командных видах спорта данные требования повышаются многократно. Поднимая тему командных видов спорта, необходимо отметить, что данные дисциплины наиболее расположены к становлению и развитию гармоничной личности. Помимо вышеизложенных положительных сторон влияния физической культуры, командный спорт так же способствует формированию адекватной самооценки, росту социальных и коммуникативных навыков, эмпатии, ответственности, а также развивает социализацию. Даже компьютерный спорт отлично справляется с данными задачами, ведь даже в отсутствии необходимости постоянного физического контакта с другими людьми, киберспорт подразумевает командную работу, взаимовыручку и полное взаимопонимание, выверенность движений каждого участника команды, постоянное общение и обмен информации, постоянную смену социальной обстановки и умение разрешать конфликты и острые ситуации.

Можно отметить, что любой активный отдых так же способствует налаживанию межличностных взаимоотношений, позволяет полноценно отдохнуть с пользой для собственного здоровья и развивать в себе положительные важные личностные качества. В эпоху глобализации спорт сам по себе стал мощным социализирующим фактором. Самый яркий пример

– Олимпийские игры. Повсеместная агитация спортивных соревнований и мероприятий, направленная на вовлечение новых людей в спортивную среду, не только способствует оздоровлению общества, но и позволяет преодолеть социальные барьеры, посетить различные места, города, страны и даже континенты, что положительно сказывается на кругозоре, коммуникабельности и даже на уровне счастья и удовлетворенности жизнью человека.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многогранное и многофункциональное общественное явление, для которого характерно не только специфические и оздоровительные, но и общекультурные, воспитательные функции. В жизни здорового, полноценного и постоянно развивающегося человека физическая культура и спорт занимают особенно важные места, участвуя в формировании его фундамента, внутреннего стержня. В последнее время отмечается отчетливое повышение заинтересованности людей в здоровом образе жизни. И в свете вышеизложенного в данной работе можно заключить, что подобные тенденции позволяют обоснованно предположить грядущие положительные изменения в обществе.

#### **Список используемых источников:**

1. Баранов В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: сб. науч. тр. по итогам III междунар. науч.-практ. конференции. - 2016. - Вып. 3. - С. 8890.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология. [текст] / учеб. для средних и высш. учеб. заведений по физической культуре / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с.

3. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе [текст] / под общ. ред. докт. пед. наук, профессора Л.И. Лубышевой.-М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта».-2009.-168 с.
4. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 3. - С. 9.
5. Паначев, В.Д. Роль образования в развитии физической культуры личности современного студента XXI века / В.Д. Паначев // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф., г. Пермь, 23-25 июня 2010 г. - Пермь, 2010. - С. 89.
6. Састамойнен Т.В. Проблема оздоровления человека в XXI веке / Т.В. Састамойнен // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. - 2014. - № 1. - С. 11-14.
7. Саяпина С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта / С.Г. Саяпина // Форум молодых ученых / РЭУ им. Г.В. Плеханова, Кемеровский институт (филиал). - Кемерово, 2017. - С. 162-167.
8. Черясова, О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества [текст] / непосредственный // Молодой ученый. - 2018. - № 48 (234). - С. 332-336.
9. Чукалина Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Чукалина Я.В., Савина О.В. // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: электронный сб. ст. по материалам XLII студенч. междунар. заоч. конф. -Новосибирск, 2016. - № 5 (42). - С. 500-504.