

УДК 37.159.99

**ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ
ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

Клименко Ксения Игоревна

студент

Зотин Виталий Владимирович

старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

Аннотация. В статье рассматриваются возможности физической культуры и спорта в воспитании личности человека. Отмечается, что физическая культура как напрямую, так и косвенно охватывает качества, свойства, и ориентации личности, позволяющие этой самой личности развиваться гармонично, в соответствии с общественной культурой, достигать гармонии творческого действия и знаний, общения и чувств, духовного и физического, а также решать противоречия между производством и природой, отдыхом и трудом, духовным и физическим.

Ключевые слова: культура, физическая культура, спорт, воспитание, личность.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека в связи с ее гуманистическими функциями, социальной сущностью и возможностями развития основ духовности усиливается. Так, при выполнении разнообразных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, создает высокий эмоциональный фон. Это, в свою очередь, способствует развитию склонности к взаимопомощи, сопереживанию, взаимной ответственности за достижение общих целей. А на фоне серьезных социально-экономических преобразований, общественных потрясений в обществе и изменения социальной структуры все вышесказанное очень возрастает. Сегодня, когда на лицо ситуация идеологического вакуума, лишь частично его могут заполнить средства физической культуры, которые определяют достижение физического совершенства, здоровый образ жизни, развитие ряда человеческих достоинств, органически связанных с общечеловеческими ценностями, понятиями общей культуры и духовности.

Общеизвестен факт, что воздействие физической культуры на индивида осуществляется в единстве его биологических и социальных сторон. Человек развивается как социально-биологическое существо, но именно социальная сторона должна играть важную корректирующую роль, так как ей присущи определенные управляющие функции.

Агрессивность, которая развивается в спорте, должна в значительной мере ограничиваться в процессе усвоения спортивной этики, эстетических чувств, правовых норм [2, с. 38].

В процессе физического воспитания осуществляется формирование навыков, умений и знаний эффективного и целенаправленного применения средств физической культуры, то есть как раз и осуществляется воспитание личности человека. Процесс физического воспитания является деятельной стороной физической культуры, посредством которой ценности физической культуры превращаются в личное достояние человека. Это отражается в повышении уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и, как следствие, в улучшении здоровья.

Целью физического воспитания является физическая культура личности. Данная цель служит отражением принципа преемственности звеньев системы непрерывного образования. Помимо этого в ней выражается мысль о перспективной работе с учащимися, которая направлена на жизненное культурное самоопределение субъектов личной полноценной жизни. Именно физическая культура личности как продукт развития этой культуры в индивиде, как часть его общей культуры является этой интегративной целью. В физической культуре личности имеются все структурные элементы его общей культуры, такие, как уровень культурного развития как личности, способы достижения данного уровня, различная деятельность, в которой проявляется достигнутый культурный уровень.

Определить сущность физической культуры личности впервые попытались в начале двадцатых годов прошлого столетия. Определение физической культуры личности в то время было следующее: «осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма» [4, с. 164].

Исследователь В.К. Бальсевич, изучая проблему физической активности человека, высказывает мнение о том, что существуют две основные группы ценностей в физической культуре: личная и общественная [7, с. 64]. Общественная группа ценностей включает в себя:

- общий уровень знаний о средствах и методах физического совершенствования и развития личности;
- опыт физического подготовки и физического воспитания молодежи, который накоплен социумом;
- общий научно-технологический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу, которая включает в себя достаточно большой комплекс специальных знаний о физической активности человека, о методах, правилах и условиях их реализации при воспитании индивида;
- уровень престижности физической культуры и структура факторов, которые определяют ее распространенность в обществе общественное мнение;

- опыт организации физической активности;
- уровень активности общества в сфере физической культуры, то есть деятельность общественных и государственных институтов, организационная, политическая, образовательная, пропагандистская и воспитательная деятельность, а также производственная и финансово-экономическая деятельность.

Физическую культуру личности В.К. Бальсевич определяет теми же группами факторов, о которых говорилось относительно физической культуры общества. На первое место исследователь ставит уровень, полноту, глубину, основательность знаний о правилах и сути физической подготовки, методах организации физической активности, о средствах и путях физического совершенствования, о законах функционирования своего организма в процессе физической активности и так далее. Все вышеуказанное в совокупности определяется как уровень физкультурной образованности. Другой комплекс ценности физической культуры личности определяется единством его личных физических двигательных достижений, то есть его физических качеств, двигательных навыков и умений, работоспособности и другое. Также уровень физической культуры личности определяется направленность и структурой мотиваций физической активности человека, в основе которой лежит физкультурная образованность [6, с. 64].

Рассмотрим позицию В.И. Столярова, который утверждает, что физическая культура - относительно самостоятельная сфера культуры. С нашей точки зрения, важным представляется утверждение В.И. Столярова и том, что физическую культуру личности не стоит приравнивать к физическому развитию человека, поскольку она включает в себя не каждое физическое качество человека, а только являющееся результатом социализации.

Трудно не согласиться и с тем, что если физическое воспитание является исключительно процессом формирования физических возможностей и обучения движениям, то оно теряет наиболее важную свою функцию, то есть не может способствовать передаче культуры, а замыкается только на непосредственных образах освоения природных сил человека [1, с. 114].

В настоящее время нужно создать такие условия, чтобы у человека появилась потребность быть личностью в целом и в области физической культуры в частности. Такое изменение представлений о цели и задачах физической культуры стало поводом для перестройки, переориентации системы физического воспитания в научно обоснованную, действенную и полезную в социальном и личностном плане государственную систему воспитания физической культуры.

Физическая культура личности – это воплощение в человеке результатов применения духовных и материальных ценностей, которые относятся к физической культуре в ее широком смысле, то есть в усвоении личностью необходимых навыков, знаний и умений, а также

соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, физической рекреации, спортивной тренировки. Другими словами, речь идет о формировании личностных качеств в самом широком их диапазоне. В ходе этого процесса происходит укрепление и расширение некоторых ощутимо значимых мотивов и потребностей, которые являются показателем социального лица человека - носителя сознания с проявлением правовых, нравственных, эстетических чувств и эмоций [3, с. 162].

Духовный компонент физической культуры личности - это совокупность знаний в сфере всестороннего физического развития, представлений о взаимодействии биологического и социального в реализации ценностей физической культуры, наличия убеждений, где ценятся идеалы спортивного мастерства или физического совершенствования, а также представлений о способах их достижения без нарушений спортивной этики.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод: физическая культура личности – это часть культуры, которая усвоена человеком, органическое единство потребности в спортивных или физических занятиях, необходимых для удовлетворения умений, знаний, навыков, активной спортивной или физкультурной деятельности. Данное единство направлено на физическое и духовное совершенствование, профессионально-прикладную физическую подготовку, повышение умственной и физической работоспособности, укрепление здоровья, психофизическую реабилитацию и рекреацию в процессе деятельности [5, с. 89].

Физическая культура как напрямую, так и косвенно охватывает качества, свойства, и ориентации личности, позволяющие этой самой личности развиваться гармонично, в соответствии с общественной культурой, достигать гармонии творческого действия и знаний, общения и чувств, духовного и физического, а также решать противоречия между производством и природой, отдыхом и трудом, духовным и физическим. Если личность достигает эту гармонии, то она становится социально устойчива, продуктивно включается в труд и жизнь, ощущает психологический комфорт.

Феномен физической культуры личности дает нам возможность понимать ее в качестве интегрального качества личности, в качестве предпосылки и условия эффективной учебной и профессиональной деятельности, а также в качестве цели личностного самосовершенствования и саморазвития.

Физическая культура личности в качестве деятельностной категории - это интегрированный результат гуманитарного образования. Она проявляется в трех ведущих направлениях:

- Физическая культура определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», которая детерминирована ее духовным и социальным опытом, а

также обеспечивает ее движение к творческому самосовершенствованию, «самостроительству».

- Физическая культура - основа инициативного, самостоятельного самовыражения человека, а также основа проявления творчества в применении средств физкультуры, которые направлены на процесс и предмет своего труда.
- Физическая культура является отражением творчества личности, которое направлено «на других», т.е. на общественные отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, профессиональной и общественной деятельности.

Для того чтобы воспитать личность человека посредством физической культуры, необходимо решить ряд задач, а первую очередь, мы говорим о социально-культурных и социально-психологических задачах.

Социально-культурные задачи включают в себя морально-нравственные, познавательные, ценностно-смысловые. Они, с одной стороны, предстают перед личностью в вербализованной форме, а с другой стороны, имеются в общественной практике в виде определенных ценностей и форм. Посредством их решения происходит адаптация к социальным отношениям и ролям, поскольку учащийся овладевает нормами, знаниями и умениями, которые как раз и необходимы для выполнения социальных ролей школьника, студента, гражданина, труженика, семьянина.

При решении социально-психологических задач происходит развитие самосознания личности, ее самоактуализация и самоутверждение, самоопределение в реальной жизни и деятельности, а также на перспективу. Помимо этого, обретается чувство индивидуальности и идентичности, и проявляются коммуникативные способности в микросоциуме. В ходе физического воспитания учителя имеют возможность помочь личности с их решением в том случае, если они обеспечат условия для развития рефлексии человека и его самостоятельного регулирования, стимулируют и обеспечивают условия для адекватного самопознания, социально приемлемых и личностно значимых способов самоутверждения и самореализации. В ситуации, если в образовательно-воспитательном процессе какая-либо группа задач не будет решена, то это либо будет являться причиной задержки культурного развития личности, либо же сделает это развитие неоконченным, незавершенным, либо же будет являться причиной искажения личности.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что решение вышеназванных задач приводит к воспитанию личности человека.

Список литературы:

1. Веланская Е.А., Конеева Е.В., Астафьев В.С. Феномен физической культуры личности //

Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы I международного конгресса (20-22 декабря 2006 г.). - СПб, 2006. – С. 114-115.

2. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: Курс лекций. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. — 192 с.
3. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни//сб.ст.всеросс.науч.практ.конф."Теория и практика физической культуры". - Казань,2011. - С.125-127
4. Зотин В.В.,Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении//сб.тр.международной науч.практ.конф."Современные проблемы физической культуры и спорта:ретроспектива,реальность и будущее". - Курган,2014. - С.45-47
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учебник. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с.
6. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. – С. 161-167.
7. Черешнева А.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. Физическая культура как составная часть общей культуры человека // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7 (часть 2). - С. 88-89.
8. Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Роль физической культуры в воспитании всесторонне развитой личности // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12: межвуз. сб. науч. ст. - Волгоград: ВолгГТУ, 2014. - № 15 (142). - С. 63-65.