

student groups (e.g., freshmen vs. seniors, sports majors vs. non-sports majors), to continuously optimize the integration effect and contribute more to the high-quality development of curriculum-based ideological and political education in university physical education.

References

1. Zhang Jianjun. Research on the Path of Integrating Basketball into Curriculum-Based Ideological and Political Education in Universities[J]. Journal of Beijing Sport University, 2023, 46(5): 128-135.
2. Fang Lijuan. Research on the Integration of Sports Games into Physical Education Teaching in Higher Vocational Colleges under the Background of “Holistic Person Education” [J]. Contemporary Sports Technology, 2024, 14(28): 92-95.
3. Li Hongmei. Excavation and Application of Ideological and Political Elements in University Basketball Teaching[J]. Sports Culture Guide, 2022, (8): 110-115.

УДК 796.011.1

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ

Н.Л. Язынина*, М.А. Ушаков**

*Смоленский государственный университет спорта, Российской Федерации

**Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В.Я. Кикотя, Российской Федерации

e-mail: yazyninan@mail.ru

e-mail: russkiy.bokser@mail.ru

Аннотация. В научной статье рассматривается проблематика, связанная с формированием и развитием целостной личности при помощи совершенствования культуры физического воспитания. Раскрыта сущность культуры физического воспитания, а также представлена ее структура в рамках целостного педагогического процесса. Обусловлено первостепенное значение использование методов обучения двигательным действиям в рамках культуры физического воспитания.

Ключевые слова: культура физического воспитания, физическая культура, целостная личность, гармоническое развитие, методы физической культуры.

PHYSICAL EDUCATION CULTURE AS AN ELEMENT OF THE DEVELOPMENT OF A HOLISTIC PERSONALITY

N.L. Yazynina*, M.A. Ushakov**

*Smolensk State University of Sports, Russian Federation

**Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
named after V.Ya. Kikotya, Russian Federation

Abstract. The scientific article discusses the issues related to the formation and development of a holistic personality through the improvement of physical education culture. The article reveals the essence of physical education culture and presents its structure within the framework of a holistic pedagogical process. The article emphasizes the importance of using physical education methods within the framework of physical education culture.

Keywords: physical education culture, physical culture, holistic personality, harmonious development, physical education methods.

Современная система высшего образования ориентирована на формирование у студентов образовательных организаций высшего образования целостной личности, обладающей компетенциями, соответствующими требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО).

Анализ научно-методической литературы в области физического воспитания в образовательных учреждениях высшего образования позволяет сделать вывод о том, что появляется

объективная необходимость поиска новых технологий, их модернизации и адаптации к современным образовательным условиям для целей формирования и развития мотивации и стимулирования к поддержанию высокого уровня здоровья. В частности, немаловажную роль играет развитие культуры физического воспитания. Не вызывает сомнения тот факт, что развитие целостной личности не представляется без соответствующего уровня физического совершенства. Все образовательные организации высшего образования в учебных планах реализуют требования ФГОС ВО: в учебных расписаниях уделяются академические часы на занятие физической культурой. Важность привития навыков, умений в спортивной сфере и здорового образа жизни обусловлены множеством факторов, преимущественно связанных с внутренним миром человека и его ценностно-смысловым отношением к обществу.

Цель исследования: определение ключевых компонентов структуры культуры физического воспитания, как элемента развития целостной личности.

Материал и методы. В настоящем исследовании применялся метод теоретического анализа и синтеза, включающий в себя углубленное изучение научной и научно-методической литературы, посвященной проблемам физического воспитания и гармоничного развития личности. Данный метод также включал в себя комплексное осмысление полученных результатов на всех этапах исследования, теоретическое рассмотрение проблемы, цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, определение логики построения работы, изыскание необходимых методов сбора фактического материала и его интерпретации.

Теоретический анализ позволил определить направление исследования, выделить проблему, сформулировать тему работы, обосновать гипотезу, выделить цель и задачи исследования, наконец – сформулировать научно обоснованные заключения и вывод работы.

Результаты и их обсуждение. Задача системы образования, в том числе обучения и воспитания ставит перед собой наиважнейшую цель: формирование и развитие целостной и гармоничной личности, способной к самосовершенствованию и саморазвитию, адаптации к изменчивой среде в условиях стагнации общечеловеческих гуманистических и культурных ценностей. В современном обществе наблюдается тенденция с одной стороны к пропаганде массового спорта и моды на занятия физической культурой, с другой – девальвируется ценность спорта, которому предпочтитаются гедонистические идеалы и снижение значимости физического воспитания в рамках образовательного процесса. Поэтому задача образовательных учреждений заключается в том, чтобы сформировать у личности потребность в занятии спортом, заложить ценностно-ориентированные основы культуры физического воспитания, а также мотивы, побуждающие и стимулирующие личность к освоению знаний и умений физической подготовки.

Уровень культуры физического воспитания напрямую взаимосвязан с положительной мотивацией личности к формированию знаний, умений и навыков, способов и норм поведения в процессе физической активности, а также с субъект-субъектными отношениями между преподавателем и обучающимся. Физическая подготовленность, высокий уровень здоровья, наличие соответствующих качеств являются залогом развития целостной и гармоничной личности.

Физическое воспитание является многогранным процессом «организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек» [2, с. 198].

Сущность физического воспитания состоит в том, что, обладая здоровьем человек может осуществлять полноценную умственную деятельность, регулировать степень ежедневных нагрузок, сочетать физическую и интеллектуальную работу. Воспитание в свою очередь выступает целенаправленным процессом развития и совершенствования интеллектуальных, нравственных, эстетических, физических, душевно-духовных качеств. Воспитание формирует целостное мировоззрение, служит процессу становлению личности, ее самоопределению, самоактуализации и самовыражению.

«Истинной причиной возникновения и развития физической культуры, – по мнению ученого В.В. Чешихиной, – явились объективные существующие насущные потребности общества, связанные с необходимостью подготовки человека к более успешной трудовой и военной деятельности. Можно смело утверждать, что физические упражнения и физическое воспитание явились теми главными факторами, которые способствовали выживанию человечества на заре его развития [5, с. 18].

С.В. Севодин пишет, что «Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со временем рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания» [4, с. 44].

Физическая культура выступает социокультурным феноменом, включающая в себя определенный набор практик, которые актуализируют физические и природные задатки студентов, вырабатывает адекватное осознание своих физических возможностей. Физическая культура воздействует на личности с различных сторон. И в первую очередь на нравственное воспитание, так как занятие спортом вырабатывает такие качества личности как: ответственность, трудолюбие, мужество, упорство, лидерство, целеустремленность и др. Занятие спортом укрепляют здоровье, а занятие физической культурой, как утверждают многие педагоги-ученые, является нравственным долгом личности.

Очевидно, что физическое воспитание, регулярные и систематичные занятия спортом влияют на развитие умственных способностей, интеллектуальное совершенствование в связи с тем, что во время занятий спортом стимулируется выработка определенных гормонов и нейромедиаторов, которые активируют мозговую деятельность.

А.А. Рябиков утверждает, что «Целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий (наряду с нравственным, умственным, трудовым, этическим, эстетическим видами воспитания) является содействие всестороннему и гармоническому развитию личности на основе использования средств физической культуры» [3, с. 48]. Мы согласны с мнением ученого, так как именно всестороннее развитие личности может осуществлять при использовании практик физической культуры. В свою очередь реализация предписаний физической культуры осуществляется при помощи системы методов физической культуры и физического воспитания. По нашему мнению, именно с формирования студентами образовательных организаций высшего образования навыков использования методов физической культуры начинается постижение культуры физического воспитания.

В широком смысле, метод является способом достижения поставленных целей, совокупностью действий, которые служат целям физического воспитания. Также, правомерно подчеркнуть, что методы физического воспитания реализуются посредством интеграции определенных методических приемов.

Методический приём – это конкретный способ реализации метода, осуществляемый в соответствии с особенностями какой-либо частной задачи.

Наряду с этими терминами необходимо иметь представление и о понятии «методика».

Методика – это совокупность (система) средств и методов, направленных на достижение определённого конечного результата в процессе физического воспитания.

Например, можно говорить о методике обучения какому-либо двигательному действию (методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание» или «фосбери-флоп»), или о методике развития какого-либо физического качества, силовых способностей и т.п. [1, с.59].

Говоря о методах обучения двигательным действиям мы их разделяем общепедагогические и специфические.

Неспецифические методы подразделяются на следующие группы: словесного и наглядного воздействия; практических упражнений.

Методы словесного воздействия по назначению можно условно объединить в такие группы, как: методы рассказа; методы команды; методы разбора.

Методы наглядного воздействия удобно рассмотреть, обобщив их в четыре группы: методы зрительной наглядности; методы слуховой наглядности); методы двигательной наглядности; методы срочной информации.

Для решения задач физического воспитания используется множество различных специфических (характерных только для процесса физического воспитания) методов: целостно-конструктивного упражнения, расчлененно-конструктивный метод, метод сопряженного воздействия, метод использования упражнений в игровой форме; метод использования упражнений в соревновательной форме.

Считаем важным отметить, что использование общепедагогических методов в физическом воспитании зависят от следующих факторов отражающих содержание учебного материала; цели обучения; функции физического воспитания; уровень общей подготовленности обучающихся; индивидуальные особенности личности, включая возраст, характер, темперамент, физическое

развитие; уровень подготовленности тренера-преподавателя; наличие материально-технической базы и непосредственной возможности ее использования в образовательном процессе.

Итак, можно утверждать, что развитие культуры физического воспитания неразрывно связано с умением эффективно применять методы физической культуры. Наряду с этим структура культуры физического воспитания включает в себя следующие ключевые компоненты:

Теоретическая подготовленность обеспечивает научно обоснованный подход к физической активности и характеризуется наличием обширного комплекса знаний, умений и навыков, позволяющий эффективно извлекать, анализировать и применять информацию, касающуюся физических упражнений, методик тренировок и связанных с ними аспектов.

Моральная готовность к физическим нагрузкам является критически важным фактором для достижения долгосрочных результатов и заключается в осознанной необходимости и психологической подготовке к систематическим физическим упражнениям, преодолению возникающих трудностей и поддержанию высокой мотивации

Мотивация является в данном случае фундаментальным двигателем культуры физического воспитания. Низкий уровень мотивации служит определенным препятствием для вовлечения студентов высших учебных заведений в занятия спортом и физической культурой.

Целенаправленность обусловлена волевыми качествами и уровнем подготовленности студента к занятиям физической культурой, а также способностью формулировать конкретные цели и последовательно работать над их достижением.

Самоконтроль заключается в систематическом применении методов самостоятельной оценки изменений физического развития и функционального состояния организма студента, обусловленных воздействием физических упражнений. Помимо прямого контроля за адаптацией к нагрузкам, самоконтроль оказывает существенное воспитательное и педагогическое воздействие, формируя у студенческой молодежи осознанное отношение к тренировочному процессу, привычку к активному наблюдению и анализу собственного состояния.

Самоанализ включает в себя сравнение текущих результатов с предыдущими достижениями, а также выявление и анализ причинно-следственных связей, лежащих в основе успехов и неудач, тем самым способствуя непрерывному процессу совершенствования целостной личности.

Заключение. Таким образом, культура физического воспитания представляет собой многогранное и динамичное явление, интегрирующее в себе специфические способности, умения, навыки, наряду с мотивационно-ценностными ориентациями личности, что является необходимым условием для достижения целей физической культуры и спорта, способствуя формированию положительной мотивации, самостоятельности и ответственности.

Необходимо отметить, что дальнейшее исследование структуры и содержания культуры физического воспитания, разработка эффективных методик ее формирования и развития, представляются актуальными задачами современной педагогики и спортивной науки. Только комплексный подход, учитывающий, как физиологические, так и психологические аспекты, позволит максимально реализовать потенциал физической культуры в формировании здорового, активного и гармонично развитого человека.

Литература

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. / Ю. Ф. Курамшина – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2011. – 464 с.
2. Радакина, Д. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2015. – № 4 (17). – С. 198 - 202.
3. Рябиков, А. Б А. Методы в физическом воспитании / А. А. Рябиков // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2015. – №22. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-v-fizicheskem-vospitanii> – Дата доступа: 08.09.2025).
4. Севодин, С.В., Физическое воспитание как часть физической культуры / С.В. Севодин, Е. С. Тагаев // Вестник науки и образования. 2019. – №13-1 (67) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-kak-chast-fizicheskoy-kultury> – Дата обращения: 08.09.2025.
5. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи / В. В. Чешихина. – М.: Союз, 2000. – 250 с.