

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, Российская Федерация*

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

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 предпочитают 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 хорошим 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 времени 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 занятия 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 осуществляться 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-fizicheskom-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.