

УДК 37

*Комарова И.Г.,*

*к.п.н. доцент кафедры физического воспитания,*

*Гончарук С.В.*

*к.с.н. доцент кафедры физического воспитания*

*Гончарук Я.А.*

*старший преподаватель кафедры физического воспитания*

*ФГАОУ ВО "Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет"*

**ТЕМА: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВСЕСТОРОННЕЕ  
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ, ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация: в данной статье определена роль физической культуры и спорта в жизни молодежи. Проанализировано влияние физического воспитания на всестороннее и гармоническое развитие личности, физическое состояние и психическое благополучие.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, развитие личности, физическая культура.*

*Komarova I.G., Ph.D. Associate Professor of the Department of Physical  
Education,*

*Goncharuk S.V.*

*Ph.D. Associate Professor of the Department of Physical Education*

*Goncharuk Ya.A.*

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education*

*TOPIC: PHYSICAL EDUCATION AND OVERALL PERSONAL  
DEVELOPMENT, THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORT IN THE LIFE OF YOUTH*

*Resume: This article defines the role of physical culture and sports in the life of young people. The influence of physical education on the comprehensive and harmonious development of the personality, physical condition and mental well-being is analyzed.*

*Key words: physical education, personality development, physical culture.*

В современном обществе полноценная жизнедеятельность человека невозможна без физических нагрузок. Справляться с быстрым темпом жизни и стрессом удастся здоровым и активным людям. Для комфортного взаимодействия с окружающей средой необходимы не только социальная и психологическая состоятельность, но и физическая.

Актуальность исследования обусловлена снижением двигательной активности людей из-за их недостаточной информированности о положительной зависимости умственного труда от выполнения физических упражнений.

Цель исследования — определить значение физической культуры и спорта во всестороннем развитии личности.

Задачи исследования:

1) изучить взаимосвязь физического воспитания и всестороннего развития личности;

2) определить роль физической культуры и спорта в жизни молодежи.

Научная новизна данного исследования выражается в анализе и обобщении информации о всестороннем и гармоническом развитии личности с помощью физической культуры и спорта.

Культура является отражением деятельности людей, это совокупность их духовных и материальных достижений. Она состоит из взаимодополняющих друг друга форм, таких как физическая, материальная и духовная [6].

Физическая культура основывается на важной характеристике здоровья человека — физическом состоянии. Деятельность физической культуры заключается не только в развитии физиологических функций и тела в целом, но и в сохранении и поддержании психического благополучия. Удастся это благодаря связи данной сферы культуры с другими: материальная обеспечивает необходимыми ресурсами, допустим, оздоровительными центрами, а духовная помогает в формировании представлений о внутреннем состоянии, сознании.

В течение всей жизни физическая культура человека формируется с помощью физического воспитания. Физическое воспитание как полноценный педагогический процесс содействует целенаправленному развитию функциональных возможностей и физических качеств, сохранению здоровья, воспитанию гармонически и всесторонне развитой личности [5]. Распространенным мнением является нахождение прямой зависимости между получением знаний, навыков и развитием личности [3]. На практике полученная информация не усваивается без осознанного восприятия и понимания ее необходимости.

Гармонически развитая личность равнозначно проявляет себя во всех сферах деятельности, находится в хороших взаимоотношениях с близкими и не имеет внутренних противоречий. Это позитивный, целеустремленный и ориентированный на общественные ценности человек, ведущий здоровый образ жизни [1].

В настоящее время молодежь находится в непрерывном потоке информации, постоянно ее обрабатывает и старается не отставать от меняющихся параметров жизни. При стремлении получить лучшую профессию и реализовать свой потенциал, не пропустить образовательные и развлекательные мероприятия, занятие спортом может быть отложено или совершенно отменено. Причинами принятия такого решения становятся мировоззрение и ценности, а последствиями — проблемы со здоровьем, неудачи и отсутствие желаемых результатов в выбранном направлении. Физические нагрузки в подходящих конкретно для каждого человека объемах должны присутствовать каждый день, потому что жизнедеятельность человека напрямую зависит от движения, без него жизненные процессы организма прекращаются [2].

Отличное состояние здоровья достигается занятиями физической культурой и предрасполагает к физическому, нравственному и социальному развитию. Больше всего занятия физической культурой и спортом распространены среди людей, обучающихся в образовательных учреждениях, то есть среди школьников и студентов. В таких случаях физическое воспитание должно формировать силу воли, совершенствовать навыки и показывать необходимость регулярных физических тренировок в течение всей жизни для функциональных возможностей организма. Обязательно отмечать важность физической культуры в самовыражении и удовлетворении социальных потребностей.

Забота о здоровье населения — государственная задача, часть социальной политики, целью которой является повышение уровня и качества жизни. Физическая культура и спорт в умеренных количествах полезны для всех людей, содействуют всестороннему и гармоническому развитию личности, продлевают жизнь, осуществляют профилактику заболеваний, напрямую связаны с физическим, психическим здоровьем и несут оздоровительный эффект.

Обобщая вышеизложенное, мы приходим к выводу, что физическое воспитание способствует всестороннему развитию личности и ее нравственных качеств, самореализации, совершенствованию навыков и умений. Роль физической культуры и спорта в жизни молодежи постоянно возрастает и заключается в сохранении и поддержании психического благополучия, отличного состояния здоровья в условиях современного мира.

### **Список литературы:**

1) Глебов А.А. Нужна ли всесторонне развития личность как цель образования в российском постиндустриальном обществе? [Электронный ресурс] // Известия ВГПУ. 2013. — №2 (77). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nuzhna-li-vsestoronne-razvitiya-lichnost-kak-tsel-obrazovaniya-v-rossiyskom-postindustrialnom-obschestve> (дата обращения: 23.11.2021).

2) Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека [Электронный ресурс] // АНИ: педагогика и психология. 2019. — №3 (28). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 26.11.2021).

3) Ильин В.С. Средства формирования всесторонне развитой личности как педагогическая категория [Электронный ресурс] // Известия

ВГПУ. 2012. — №7. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-formirovaniya-vsestonnonne-razvitoj-lichnosti-kak-pedagogicheskaya-kategoriya> (дата обращения: 23.11.2021).

4) Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания [Текст]: учебное пособие / И.В. Манжелей. — Москва: Директ-Медиа, 2015. — 199 с. (1)

5) Хромов В.А., Кутимский А.М., Гаврюшкин А.Н. Психология физического воспитания [Электронный ресурс] // Вестник науки и образования. 2020. — №24-1 (102). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-fizicheskogo-vozpitaniya> (дата обращения: 23.11.2021).

6) Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. — Москва: Директ-Медиа, 2013. — 161 с.