УДК 37.011.33:796-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-74-82

Савко Эмилия Иосифовна,

кандидат педагогических наук, доцент; доцент кафедры
теории и методики физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, г. Минск, Беларусь.

SavkoEI@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-0898-8821>

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Мы живем в 21 веке – веке высоких технологий и достижений, высоких информационных технологий, везде компьютеризация и автоматизация. Важной составляющей подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности является формирование физической культуры личности студенческой молодежи.

Несмотря на проблемы исследования, проблема культуры личности студента остается все еще актуальна и в настоящее время. Остаются недостаточно решенными задачи повышение эффективности культуры личности и их здоровья, в профессиональной подготовке будущих специалистов.

Совершенствованию системы образования и развитию культуры личности в процессе обучения в сфере физической культуры уделяют внимание очень многие ученые (В. Столяров, И. Быховская, Л. Лубышева, 1998; Е. Отравенко, 2008; 2012; 2015; Т. Ротерс, 2013; 2021; Э. Савко 2005; 2017).

Цель – проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по затронутому вопросу.

Результаты исследования. В своей работе Е. Отравенко говорит, что сущность понятия (личностная физическая культура) в контексте профессиональной готовности будущего специалиста нами понимается как:

- совокупность потребностей, мотивов, знаний, на воспитание здоровой успешной личности и физическое совершенство;
- формирование профессионально важных качеств;
- развитие двигательных способностей;
- умение осуществлять учебную, научную, двигательную, оздоровительную и спортивную деятельность с целью ведения здорового образа жизни;

- обучение приемам мобилизации, релаксации, телесного совершенствования (Отравенко, 2015, с. 51).

В своем труде В. Столяров «Теория и методология современного физического воспитания», указывает на то, что почти во всех гуманистически ориентированных концепциях и программах по дисциплине «Физическая культура» подчеркивается необходимость гармонического (физического, культурного и духовного) развития личности в процессе физического воспитания. Автор придает огромное значение работам П. Лесгафта. Часто приводятся ссылки на его работы «Физическое воспитание в школах», в которой указывается, «... что в школьном возрасте, как умственном, так и физическом, развитие должно нас одинаково занимать и должно исходить из совершенно одинаковых оснований; только в таком случае можно надеяться достигнуть более гармоничного целого, а вместе с этим и большей последовательности в проявлениях воспитываемого лица. Задача воспитания состоит в том, чтобы гармонически развивать и научать управлять всеми существующими в человеческом организме органами движения, сменяя деятельность одного, деятельностью другого (Столяров, 2015, с. 23). Далее автор пишет, что одна из важнейших задач физического воспитания при его гуманистической ориентации – содействие формированию и повышение направленности воспитанников на самосовершенствование телесного, а также самовоспитание, саморазвитие и самосозидания личности (Столяров, 2015, с. 23–24).

В монографии («Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры», 2013, 2021) говорится, что социальным существом, способным вступать в общественные отношения, человек становится в процессе развития, которое рассматривается учеными как процесс и результат изменения количественных и качественных свойств под воздействием воспитания и обучения.

Комплексный подход направляет воспитание личности в русло единства целей, задач, средств, методов и форм воспитательного воздействия, где комплексность предполагает наличие интегрированных представлений о личности как целостности, наличие педагогической модели, на реализацию которой должен быть направлен воспитательный процесс.

В последние годы в «оздоровительном направлении» физического воспитания на первый план выдвигается воспитание культуры здоровья личности (Столяров, 2015, с. 25).

Идея духовного и телесного неразрывно связана с Пером де Кубертенем, который считал, что спорт, культура, искусство, наука должны соединиться в прочный сплав силы и добра, который и будет называться олимпийским движением (Ротерс, 2013, с. 229).

Так, Н. Барвинова в своей работе говорит, что красота тела человека зависит от его Души. Далее автор утверждает, что Душа несет к

внешней его форме, формальной красоте физического облика человека и характеризует ее стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность и гармоничность (Барвинова, 1977, с. 33). Следовательно, в процессе физического воспитания, формируются такие грани красоты, телосложения как правильная осанка, гармоничное развитие мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится в обнаруживающем умении человека владеть своими силами и способностями, делать их искусно управляемые и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях образования.

По мнению Е. Отравенко, духовность осуществляет положительное влияние на органы тела, а духовное здоровье дает толчок физическому развитию, процессу совершенствования тела, детерминируя духовное совершенствование личности (Е. Отравенко, 2008; 2012; 2015, с. 51). Автор утверждает, что телесное совершенствование и здоровье с одной стороны, формирование духовного здоровья – с другой, не только не исключают, но и дополняют друг друга и предоставляют возможность осознанного поведения личности. Составные части известной триады – «духовное богатство», «моральная чистота», и «физическое совершенство» – как атрибуты гармонично развитой, общественно активной личности находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру духовную.

В 2009 году, в монографии «Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе» (В. Столяров, В. Большевич, В. Моченов, Л. Лубышева, 2005) – предлагают в современных учреждениях образования, вместе с физическим воспитанием, направлять молодежь на духовное совершенствование, самосозидание и развитие духовной культуры во всех ее формах (нравственной, культурной, эстетической, экологической культуры и общей культуры и т.д.). Следовательно, в процессе духовного преображения, человек преображается физически. Формируются такие грани красоты как: атлетическое телосложение, правильная осанка, гармоничное развитие личности, мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится в движении, обнаруживающем умении человека владеть своими силами и способностями, делать их искусно управляемые.

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает, является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые культурные ценности. Это в полной мере относится к физической культуре как виду культуры. В современном мире физическая культура должна играть большую роль в: воспитании духовности, культуры и развитии физических качеств; оздоровлении, укреплении и сохранении здоровья.

Выражение «В здоровом теле – здоровый дух» далеко не новое. Однако все ли мы его правильно понимаем и знаем ли вообще, что оно означает? Взаимосвязь духовного и физического развития личности

является основой гармоничного существования человека, поэтому нужно заботиться как о своем материальном, так и опыте тонкого плана. Душа, эмоции, разум и тело – это части одного неразрывного целого. Если ум не функционирует должным образом, то страданию подвергается наше физическое тело и наоборот. Я всегда студентам говорю: Болезнь – это преступление над своим организмом. Нарушая законы Высшего Разума, мы автоматически наказываемся. Практически, все эмоции отражаются в первую очередь на теле индивида. Легко отличить, чувствует ли человек боль, радость, наслаждение, беспокойство, печаль и т.д. Было доказано, что студенты нервничают и раздражаются по тем или иным вопросам до 25 дней в месяце. Всем известно, когда ум не спокоен, не спокойно и тело. Мышление теряет ясность, появляется туманность, координировать свои действия и принимать решения становится сложнее. Причина – дисбаланс, так-как нарушена взаимосвязь духовного и физического развития личности.

Нужно проявлять свою заботу не только по отношению к своему физическому здоровью, но и «ухаживать» за Душой. От того, насколько хорошо настроен человек на физическом уровне, подобно программному обеспечению, зависит функционирование его духовной составляющей. Отношение к телу определяет уровень энергии и жизненный тонус его носителя. Духовное и физическое развитие личности базируется сразу на нескольких факторах. Во-первых, чистота мыслей и чистота употребляемой пищи, поэтому следует добавлять пищу преимущественно с положительной энергетикой, к примеру, различные овощи, фрукты, крупы. Во-вторых, важно пить соки, где кристаллы жидкости образовывались естественным путем. В-третьих, телу необходимо давать постоянную физическую нагрузку (Савко, 2005; 2017). Ведь давно известно выражение: «Человек без движения подобен стоячей воде, которая: загнивает, плесневеет и портится». Здоровое тело – первый этап для обретения счастливой и долгой жизни в духовном и физическом планах.

Физическое тело и физиологические нужды человека – это желание находиться в безопасности, испытывать чувство любви, принадлежать к группе социума и другие эстетические проявления. Сложность в том, что духовное и физическое развитие, происходит параллельно с течением времени и изменениями в жизни личности. На каждом из этапов биографии возникают все новые и новые потребности, зачастую привязанные к материальному миру. Индивиды, которые самосоздают себя, получают раскрытие полностью своего жизненного потенциала. Они здоровы и телом, и душой. У них нет зависти и злости, но есть чувство созидания, доброжелательности, добропорядочности, всегда прийти на помощь. Такие люди максимально получают радость от жизни. Почти всегда достигают успеха благодаря позитивному мышлению, получают чувство взаимной любви, судьба к ним также благосклонна и снисходительна.

Такие люди понимают всю ценность веры, гуманности, сострадания, простоты, совершенства и справедливости. Все эти значения постигаются исключительно путем собственного опыта, в том числе, применения техники визуализации, проигрывания определенных жизненных ситуаций в своем сознании. С одной стороны, основой жизни является материальный мир, с другой стороны – он не может полноценно существовать без духовной составляющей. Болезнь человека является нарушением баланса между этими двумя сосудами. Чем тяжелее недуг, тем больше расхождения в физическом и духовном здоровье. Прекрасное ощущение себя и своего тела этой жизни основывается на двух аспектах: осознание окружающего мира и осознание себя в качестве личности. Важен поиск гармонии в чувственном восприятии, умственной деятельности, разуме и интеллекте, и своего эго.

В заключение можно отметить, что взаимосвязь духовного и физического развития личности возможна только при понимании того, как согласованно работает ум и разум. Первое – это уровень сознательной деятельности, при котором мы можем вести рассуждения, размышления, заниматься различного рода вещами, требующими интеллектуальных вложений. Ум своеобразным образом управляет эмоциями и чувствами, анализирует информацию и принимает решения. Разум представлен более высокой и сложной субстанцией, что задает программу деятельности индивида, и включает в себя способность к размышлению, различению и памяти. Подобно компьютеру, ум является вычислительной машиной, а разум – программным обеспечением. Оно же помогает удерживать взаимосвязь духовного и физического развития личности. Душа выступает неким носителем сознания, которая обличена в телесную оболочку. К первым относится состояние внешней среды, в которой проживает индивид, электромагнитное излучение, плохие словесные выражения, радиация, негативные эмоции, довлеющие экономические и социальные проблемы. Ко вторым можно причислить вредные привычки, например, алкоголь, курение, наркотические вещества и неправильное употребление пищи, недостаточная физическая активность.

Культура здоровья личности – является многокомпонентным образованием и выражает эмоционально-ценностное отношение индивидуума к личному и общественному здоровью, что требует направленного ее формирования. Первым шагом на пути этого процесса является минимизация модифицируемых факторов риска здоровья – вредных привычек и формирования физической культуры личности.

В дальнейшем планируем разработать методические рекомендации для студентов по применению индивидуальных оздоровительных программ в самостоятельной работе физическими упражнениями.

Список использованной литературы

1. Столяров В. И., Быховская И. М., Лубышева Л. И. Концепция

физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход). *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 5. С. 11–15.

2. Барвинов Н. С. Исследование эстетической подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук. М., 1977. с. 33.

3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: РГАФК, 2000. 120 с.

4. Отравенко О. В. Вплив фізичної культури на формування духовного здоров'я школярів. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр.* / редкол.: Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2008. Вип. 49. С. 182–186.

5. Отравенко Е. В. Менеджмент рекреационной и оздоровительной работы. *Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.* Вып. 2 / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.). Минск: БГУ, 2012. С. 201–204.

6. Отравенко Е. В. Формирование физической культуры личности студента как субъекта профессиональной деятельности. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 6. С. 50–55.

7. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография / под общ. ред. Т. Т. Ротерс; авт. кол.: О. Е. Афтимчук, Е. Е. Закогодная, В. Н. Мазин, Е. В. Отравенко, Э. И. Савко, Н. Ю. Шумакова. Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ им. Тараса Шевченко», 2013. 402 с.

8. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография / под общ. ред. Т. Т. Ротерс. Луганск: «Книта», 2021. 264 с.

9. Савко Э. И. Культура отношения к своему здоровью. *Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Брест, 21–23 октября 2005 года) / Посвящена 60-летию образования УО «БрГУ им. А. С. Пушкина» / БрПГУ, редкол. А. Н. Герсевич (гл. ред.) [и др.]. Брест: Академия, 2005. С. 165–167.*

10. Савко Э. И. Формирование культуры здоровья студентов специального учебного отделения в учреждении образования. *Проблемы и перспективы развития физической культуры в условиях реализации Государственных образовательных стандартов в Луганской Народной Республике: сб. материалов Республ. науч.-практ. конф. с международным участием (г. Луганск, 4 апреля 2017 г.)* / под ред. проф. Т. Т. Ротерс. Луганск, 2017. С. 245–255.

11. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. К.: НУФВСУ, Изд-во «Олимп. лит.», 2015. 704 с.

References

1. Stolyarov, V. I., Byhovskaya, I. M., & Lubysheva, L. I. (1998). *Koncepciya fizicheskoy kul'tury i fizkul'turnogo vospitaniya (innovacionnyj podhod)* [The concept of physical culture and physical education (innovative approach)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 5, 11-15 [in Russian].

2. Barvinov, N. S. (1977).

Issledovanie esteticheskoy podgotovki studentov fizkul'turnyh vuzov na zanyatiyah gimnastikoj [Research of aesthetic training of students of physical culture universities in the classroom gymnastics]. *Candidate's thesis*. M. [in Russian]. **3. Lubysheva, L. I.** (2000). Konceptiya formirovaniya fizicheskoy kul'tury cheloveka [The concept of human physical culture formation]. M.: RGAFK [in Russian]. **4. Otravenko, O. V.** (2008). Vplyv fizychnoi kultury na formuvannia dukhovnoho zdorovia shkolariv [The influence of physical culture on the formation of the spiritual health of schoolchildren]. *Pedahohika i psykholohiia formuvannia tvorchoi osobystosti: problemy i poshuky – Pedagogy and psychology of the formation of creative ability: problems and poshuky*, 49, 182-186 [in Ukrainian]. **5. Otravenko, E. V.** (2012). Menedzhment rekreacionnoj i ozdorovitel'noj raboty [Menenzhmet of recreational and health-improving work]. *Innovacionnye processy v fizicheskom vospitanii studentov – Innovative processes in physical education of students*. (Vols. 2), (pp. 201-204). Minsk: BSU [in Russian]. **6. Otravenko, E. V.** (2015). Formirovanie fizicheskoy kul'tury lichnosti studenta kak sub"ekta professional'noj deyatel'nosti [Formation of FC of student's personality as a subject of professional activity]. *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical training of students*, 6, 50-55 [in Russian]. **7. Duhovno-fizicheskoe** vospitanie lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury [Spiritual and physical education of the individual in the educational space of physical culture]. (2013). Lugansk: Izd-vo GU DNU im. Tarasa Shevchenko [in Russian]. **8. Duhovno-fizicheskoe** vospitanie lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury [Spiritual and physical education of the individual in the educational space of physical culture]. (2021). Lugansk: «Knita» [in Russian]. **9. Savko, E. I. (2055).** Kul'tura otnosheniya k svoemu zdorov'yu [Culture of attitude to one's health]. *Uluchshenie, sohranenie i reabilitaciya zdorov'ya v kontekste mezhdunarodnogo sotrudnichestva – Improvement, preservation and rehabilitation of health in the context of international cooperation*. (pp. 165-167). Brest: Akademiya [in Russian]. **10. Savko, E. I.** (2017). Formirovanie kul'tury zdorov'ya studentov special'nogo uchebnogo otdeleniya v uchrezhdenii obrazovaniya [Formation of a health culture of students of a special educational department in an educational institution]. *Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury v usloviyah realizacii Gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov v Luganskoj Narodnoj Respublike – Problems and prospects for the development of physical culture in the context of the implementation of State educational standards in the Lugansk People's Republic*. (pp. 245-255). Lugansk [in Russian]. **11. Stolyarov, V. I.** (2015). Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya: sostoyanie razrabotki i avtorskaya koncepciya [Theory and methodology of modern physical education: the state of development and the author's concept]. K.: NUFVSU, Izd-vo «Olimp. lit.» [in Russian].

Савко Е. І. Формування фізичної культури особистості студентської молоді в сучасних умовах

Стаття присвячена взаємозв'язку фізичного і духовного в процесі виховання. Фізична культура як процес виховання фізичного в людині, повинна бути спрямована на гармонійний розвиток особистості, в якому поєднувалося: духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість. Під визначальним впливом культури і культури фізичної, здійснюється розвиток суспільства, і в першу чергу, людини його особистісних якостей. Поза культури, поза культурного оформлення поведінки і діяльності людини, втрачаються доцільність і цілеспрямованість розвитку.

Мета статті, аналіз і узагальнення наукової літератури присвячених формуванню фізичної культури особистості. Виявлено, що найнебезпечніший дефіцит суспільства – це дефіцит культури особистості. Стан культури особистості – це особа, душа, духовність і гармонія суспільства, найбільш характерна, загальнозначуща цінність. Рівень розвитку культури особистості, є вирішальною умовою прогресу суспільства і людини. Культура як універсальне явище пронизує всі сфери суспільного життя і види людської діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, гармонійність, здоров'я, духовність, молодь, культура особистості, виховання, самотворення, соціальне явище, студенти.

Савко Э. И. Формирование физической культуры личности студенческой молодежи в современных условиях

Статья посвящена взаимосвязь физического и духовного в процессе воспитания. Физическая культура и как процесс воспитания физического в человеке, должны быть направлены на гармоническое развитие личности, в котором сочеталась: духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. Под определяющим воздействием культуры и культуры физической, осуществляется развитие общества и в первую очередь, человека его личностных качеств. Вне культуры, вне культурного оформления поведения и деятельности человека, утрачиваются целесообразность и целенаправленность развития.

Цель статьи, анализ и обобщение научной литературы посвященных формированию физической культуре личности. Выведено, что самый опасный дефицит общества – это дефицит культуры личности. Состояние культуры личности – это лицо, душа, духовность и гармония общества, наиболее характерная, общезначимая ценность. Уровень развития культуры личности, является решающим условием прогресса общества и человека. Культура как универсальное явление пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, гармоничность, здоровье, духовность, молодежь, культура личности, воспитание, самосозидание, социальное явление, студенты.

Savko E. Formation of Physical Culture of the Personality of Student Youth in Modern Conditions

The article is devoted to the relationship between the physical and the spiritual in the process of education. Physical culture and as a process of physical education in a person should be aimed at the harmonious development of the personality, which combined: spiritual wealth, moral purity and physical perfection. Under the decisive influence of culture and physical culture, the development of society and, first of all, of a person of his personal qualities is carried out. Outside culture, outside the cultural design of human behavior and activities, the purposefulness and purposefulness of development are lost.

The purpose of the article is to analyze and summarize the scientific literature devoted to the formation of a person's physical culture. It was revealed that the most dangerous deficit of society is the deficit of personality culture. The state of a person's culture is a person, soul, spirituality and harmony of society, the most characteristic, universally significant value. The level of development of the culture of the individual is a decisive condition for the progress of society and man. Culture as a universal phenomenon permeates all spheres of social life and types of human activity.

Key words: physical education, physical culture, harmony, health, spirituality, youth, personality culture, education, self-creation, social phenomenon, students.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.