

УДК 796/799

**Никулина Алина Евгеньевна**

студент  
Санкт-Петербургский им. В.Б. Бобкова филиал  
Российской таможенной академии  
Санкт-Петербург, Россия  
alinanikulina2022@mail.ru

**Alina E. Nikulina**

student  
Russian Customs Academy St. Petersburg  
branch named after Vladimir Bobkov  
Saint Petersburg, Russia

**Рысев Юрий Львович**

старший преподаватель  
Санкт-Петербургский им. В.Б. Бобкова филиал  
Российской таможенной академии  
Санкт-Петербург, Россия

**Yuri L. Rysev**

Senior Lecturer  
Russian Customs Academy St. Petersburg  
branch named after Vladimir Bobkov  
Saint Petersburg, Russia

## **ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЧНОСТИ**

## **CONCEPT OF PHYSICAL CULTURE OF THE INDIVIDUAL**

---

### **Аннотация**

В статье освещаются элементы понятия физической культуры личности, рассматриваются качества характера, которые вырабатываются у человека в процессе занятий спортом.

---

### **Abstract**

The scientific article highlights the elements of the concept of physical culture of an individual, examines the character qualities that are developed in a person in the process of playing sports.

---

### **Ключевые слова:**

физическая культура, спорт, личность, здоровье

---

### **Keywords:**

physical culture, sport, personality, health

---

Термин «физическая культура» охватывает широкий спектр значений, но одно из ключевых определений подразумевает, что это совокупность знаний и достижений человечества, применяемых для физического совершенствования и гармоничного развития индивидуума. Эти занятия служат не просто укреплению здоровья и физической кондиции, но и содействуют всестороннему становлению личности, позволяя человеку проявить себя как полноценного члена общества.

Важно отметить, что «личность» в данном контексте описывает индивидуальность с уникальной совокупностью социально значимых качеств, отражающих его социальный статус и роли. В психологии это понятие расширяется до включения личных психических особенностей, определяющих социальную активность индивиду.

Физическая культура как отражение личности подчеркивает достигнутую индивидуумом степень физического и характерного самосовершенствования. Она включает не только накопленные в процессе обучения и практики знания и умения,

но и умение интегрировать физические достижения в повседневную жизнь, о чем можно подчеркнуть на странице 12 источника [1].

Для оценки физической культуры личности можно выделить следующие параметры:

- 1) здоровье человека как основа физического состояния;
- 2) увлечение и стремление к постоянному занятию физической культурой;
- 3) знания и осознание техник безопасности, способствующие здоровому и научно обоснованному подходу к упражнениям;
- 4) регулярность и последовательность в выполнении физических упражнений;
- 5) богатство и разнообразие двигательных навыков, достигнутых в процессе тренировок;
- 6) осведомленность о принципах здорового образа жизни и применение принципов гигиены в повседневной жизни;
- 7) базовая фитнес-подготовка как фундамент общего здоровья;
- 8) самостоятельность и инициатива в организации личных физических тренировок.

Эти компоненты взаимодействуют, создавая сложную систему, где физическая активность становится важным элементом личностного роста и развития.

Уровень развития физической культуры личности зависит от условий, обеспечивающих физическое воспитание человека. Основным условием являются сознательные, целенаправленные и систематические занятия физической культурой с педагогом или тренером.

Так же будет необходимым условием желание человека совершенствовать свое тело, довести его до идеальных форм. Понятие идеальная форма – это не только 90×60×90 или огромные мускулы. Для кого-то это просто подтянутый внешний вид, хорошая физическая форма, у каждого свой идеал, нужно руководствоваться именно им, а не общепринятыми идеалами общества.

Кульминационным выражением личной физкультуры считается способность к саморегуляции и самоорганизации в физической практике. Это достигается через независимые и осознанные усилия по поддержанию и развитию собственной физической активности. В процессе регулярных занятий индивид погружается в самопознание, через двигательную активность открывает новые фасы реальности и учится навигировать личную жизнь согласно своим установкам и ценностям.

Превосходство личной физической культуры проявляется в умении вести занятия в любых условиях, будь это оборудованный фитнес-центр или собственный дом, где тщательно отобранные и правильно выполняемые упражнения способствуют поддержанию здоровья и благополучия.

Физическая активность зачастую взаимосвязана с всеобъемлющим культурным развитием личности. Особенности физически развитой личности формируются на пересечении физиологических, психологических и социальных аспектов жизни индивида, равно как и элементы его эстетической и этической самостоятельности.

Занимаясь спортом и системной физической активностью, каждый расширяет границы своих физических способностей, одновременно совершенствуя волевой набор качеств, включая решимость, самоконтроль и умение ставить и достигать цели. Дисциплинированность, способность стойко преодолевать препятствия и конструктивно взаимодействовать в команде — все это примеры волевой составляющей, которая тренируется в процессе физической подготовки.

А эстетическая сторона физической культуры проявляется в способности ценить красоту и гармонию человеческих движений, воспринимать силу и гибкость тела как элементы красоты и отражать это понимание в практике тренировок и соревнований. Таким образом, на пути к высшим достижениям в области личной физической культуры, человек становится не просто более подвижным и здоровым, но и морально богатым, волевым и эстетически чувствительным.

Также важной стороной эстетического воспитания личности является желание создавать красивые композиции в различных видах спорта (фигурное катание, художественная гимнастика, фигурное плавание).

Поэтому занятия физической культурой помогают человеку не только усовершенствовать физические возможности, улучшить свое здоровье, приобрести полезные привычки, но и сформировать специфические черты характера, присущие только ему, а также приобрести волевые, эстетические и нравственные качества.

Поговорим подробнее о качествах, которые помогают развивать в человеке занятия физической культурой:

1) дисциплина – это качество появляется у любого человека, который занимается спортом, особенно, если это осознанно и по собственному желанию. Отдельно хотелось бы отметить профессиональных спортсменов, т.к. в профессиональном спорте все намного строже, это огромный труд. Помимо

тренировок, которые иногда могут длиться целый день, спортсмену необходимо внимательно следить за режимом сна и отдыха, за питанием;

2) сила воли – не всегда человек может заставить себя встать на 15 минут раньше для того, чтобы сделать элементарную зарядку, которая предаст ему бодрость на целый день, но понимание пользы физических нагрузок для организма дает человеку дополнительный стимул для подъема на 15 минут раньше;

3) настойчивость – эта черта присуща настоящему спортсмену, она помогает преодолевать все препятствия ради намеченной цели. Настойчивые люди постоянно говорят: «Я хочу», «Я буду», «Я решил»;

4) ответственность – это умение отвечать за последствия своих поступков. Необходимо уметь нести ответственность за свою команду (если человек является ее капитаном, например), за свой проигрыш, если это одиночный вид спорта. Спортсмен, участвующий в соревнованиях, отвечает не только за себя, но и за страну, которую он представляет;

5) целеустремленность – для спортсмена это достижение поставленной цели в виде победы, кубков, медалей;

6) увлеченность – зачастую родители отдают своего ребенка в спорт, а он хочет петь или рисовать. Здесь прослеживаются не реализованные амбиции родителей. Для любого человека важны энтузиазм и фанатизм по отношению к своему делу [2]. Тогда часы тренировок будут вызывать не отторжение, а положительные чувства у человека. Спорт – это осознанный выбор каждого;

7) трудолюбие – это старательность и добросовестность, высокая продуктивность, которая приводит к желаемому результату;

8) упорство – это способность не опускать руки перед трудностями, всегда сохранять верность своей цели.

Все названные качества помогают человеку добиться желаемого результата и приучить себя к регулярным тренировкам. Спорт – это своего рода школа, вырабатывающая характер, волю [3].

У человека, занимающегося спортом, вырабатывается стойкость характера. Во время тренировок человек лучше чувствует свое тело, учится контролировать свои эмоции, у него развивается двигательная память и способность к управлению психическим состоянием. Благодаря физической культуре у людей появляется смелость, умение не сдаваться и сила.

Касаемо влияния физических нагрузок на человека существует два диаметрально противоположных мнения. С одной стороны люди, занимающиеся спортом на постоянной основе, устойчивы к стрессу, они преданы своему делу. С другой стороны, некоторые люди считают спорт не приемлемым, для них отдельные виды спорта ассоциируются с негативом, например, бокс – с жестокостью, агрессией, безжалостностью.

Таким образом, для кого то спорт – это жизнь, а для кого-то – трата времени, также не стоит забывать, что есть люди, которым физические нагрузки не рекомендуются по состоянию здоровья, но если говорить про среднестатистического человека, то спорт, наоборот, улучшает здоровье, помогает повысить самооценку, улучшить отношение к себе в целом, поэтому каждому нужно сделать выбор, заниматься спортом или нет, взвесив все за и против.

### **Список использованных источников**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. 6-е изд., перераб. И доп. М.: Просвещение, 2019. 255 с.

2. 9 качеств характера, которые помогают спортсменам становиться чемпионами // CHAMPIONAT.COM: ежедн. интернет-изд. 2023. 8 фев. URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4986933-kakoj-harakter-dolzhen-byt-u-sportsmena-9-samyh-vazhnyh-chert-sportivnogo-haraktera.html> (дата обращения: 02.04.2024).

3. Горбулина А.Е., Загоровская Т.В. Влияние физической культуры на формирование личности // Вестник науки. 2019. № 6 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-formirovanie-lichnosti-1> (дата обращения: 03.04.2024).