

УДК 379.8-053.6

## СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

© Елена Анатольевна ГОРФТИ

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,  
г. Тамбов, Российская Федерация, аспирант, кафедра социально-культурной  
деятельности, e-mail: egorfti@mail.ru

© Елена Валентиновна ВЕЛИКАНОВА

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,  
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры социально-культурной деятельности,  
e-mail: bumerang-61@mail.ru

Рассмотрена спортивная культура как социально-значимое явление, необходимое для формирования здоровой личности. Одним из основных направлений, необходимых для формирования здорового общества, является развитие физической культуры и спорта.

Приведена классификация различных видов спорта, существовавших в России с конца XIX в. до настоящего времени. Занятие спортом – это не только «активный отдых», подразумевающий стремление к максимальным физическим достижениям, но и многообразие различных видов досуговых занятий, имеющих целью удовольствие или увеселение, приводящие к формированию основ здорового образа жизни.

На основании работ В.К. Бальсевича, О.В. Козыревой, Л.И. Лубышевой, В.И. Столярова понятие «спортивная культура» рассмотрено как часть общей культуры. Спортивная культура – одно из ключевых направлений, влияющих на здоровый образ жизни людей. Основные ценности спортивной культуры – здоровье, физическое совершенствование, спортивные достижения, повышение производительности труда, воспитанности и культурности человека.

В настоящее время наряду с классическими видами спорта существует множество молодых спортивных дисциплин. Но, несмотря на многообразие спортивных мероприятий и всеобщую пропаганду здорового образа жизни, не все подходят к занятию спортом регулярно. Соблюдение систематических занятий в спорте способствует улучшению настроения человека, повышает физическую выносливость и помогает предотвратить возникновение болезней. Очень важно начинать заботиться о формировании здорового образа жизни начиная с ранних лет.

Сделан вывод о том, что наличие у человека твердых жизненных позиций по отношению к своему здоровью, окружающей среде, развитию культуры спорта, рациональному распределению свободного времени приводит к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности.

*Ключевые слова:* валеология; физическая культура; спорт; подвижный и неподвижный спорт; спортивная культура.

Воспитание здорового образа жизни всегда являлось актуальной проблемой общества. Но именно сегодня определение подходов к формированию основ здоровья с помощью различных теоретических и практических методов является наиболее «модным» явлением.

Появление целых отраслей наук, занимающихся изучением формирования здорового образа жизни людей, связано в первую очередь с тем, что в 80-х гг. XX в. российский ученый доктор медицинских наук И. Брехман ввел в научный обиход новое понятие – валеология. Это наука, которая посвящена изучению закономерностей и механизмов формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Как считал сам ученый,

«именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» преуспевающего общества» [1].

Одним из основных направлений, необходимых для формирования здорового общества, является развитие физической культуры и спорта. Для более подробного изучения влияния культуры спорта на формирование здорового образа жизни личности необходимо обратиться к анализу понятий «*физическая культура*» и «*спорт*». При изучении различных источников мы выяснили, что эти понятия зачастую имеют определенные совмещения понятийного аппарата, но известный исследователь валеологии Э.Н. Вайнер дал определение каждому из этих понятий:

«*физическая культура* – это часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности в целях поддержания и укрепления своего здоровья»; «*спорт* – это целенаправленное использование специализированных физических упражнений для достижения высоких результатов их выполнения в условиях соперничества с другими людьми». Конечной целью физической культуры Э.Н. Вайнер считал здоровье, а спорта – итоговый спортивный результат и победу над соперниками, но зачастую достигаемые не «для», а вопреки здоровью. Физическая культура предполагает использование всевозможных средств, направленных на достижение высокого уровня функционирования организма человека в целом. А в спорте результат достигается в первую очередь за счет специализированных нагрузок, при этом очень часто те органы человека, которые не принимают прямого участия в тренировках, от этого страдают [2].

Автор статьи «Опыт классификации всех видов спорта», опубликованной еще в 1887 г., М.Г. Владимирский считает, что занятие спортом – это не обязательно «активный отдых», подразумевающий стремление к достижению чего-либо особенно выдающегося в сфере телесных упражнений, но также это вообще всякие досуговые занятия, имеющие целью удовольствие или увеселение, но отнюдь не выгоду. Исследователь подразделяет спорт на две основные группы: спорт подвижный и спорт неподвижный.

*Подвижный спорт*, основным признаком которого служит движение, может быть разделен на элементарный и высший.

Целью *элементарного* спорта являются всевозможные физические занятия: гимнастика, борьба (бокс, кулачные бои), фехтование, ходьба, бег и прыганье, танцы, альпийский спорт (восхождение на горы), ходули, плавание, игры на открытом воздухе (крикет, крокет, лаун-теннис, лапта, мяч, поло, городки, кегли, гигантские шаги, метание диска, пускание змеев и т. п.).

К *высшему* спорту относятся: охота во всех ее проявлениях, лошадиный спорт (скачки, рысистые бега), водяной спорт (гребной, парусный), зимний спорт (бег на коньках, на лыжах, езда на буерах), велосипедный спорт (езда фигурная), туризм, воздухоплавание и т. д.

К *неподвижному* спорту (в котором мускульные движения не играют существенной роли) М.Г. Владимирский отнес: разведение разных животных (коневодство, собаководство, птицеводство, пчеловодство и пр.), садовый спорт (устройство садов, содержание растений), составление всевозможных коллекций (монет, марок, древностей, гравюр, рукописей, автографов и т. п.), игры внутри дома – бильярд, лото, домино, кости, игральные карты, шашки, шахматы и т. п. В настоящее время к этому виду спорта мы можем отнести еще и различные зрелищные спортивные мероприятия (Олимпийские игры, когда человек выступает не как участник, а как зритель), изучение литературы о спорте.

Переходную ступень от подвижного к неподвижному спорту составляют стрельба в цель, садки (голубиная, звериная), травля и бои животных и т. п. К спорту автор статьи отнес даже любительскую фотографию [3].

Наряду с классическими видами спорта, возникшими очень давно, в последние десятилетия в мире получили популярность сравнительно молодые спортивные дисциплины: горнолыжный спорт, дайвинг, мотоспорт, парашютный спорт, фигурное катание. Также молодежь предпочитает экстремальные и экзотические виды спорта: катание на роликах, скейтборд, велоспорт, паркур, киберспорт, стритрейсинг, пейнтбол, серфинг, спортивный дартс и др.

Несмотря на многообразие спортивных мероприятий и всеобщую пропаганду здорового образа жизни, не все подходят к занятию спортом систематизированно. Как правило, усиленное внимание к спорту у людей просыпается только при необходимости сбросить вес или поправить фигуру перед сезоном отпусков или непосредственно перед спортивными соревнованиями. Также мало кто интересуется тем, какие физические нагрузки необходимы разным людям, в зависимости от возраста, пола, веса и состояния здоровья. Чтобы поддерживать в норме свое здоровье и основные жизненно важные органы тела, необходимы регулярные физические занятия с постепенным увеличением нагрузки на организм. Только соблюдение систематических занятий спортом способствует улучшению настроения человека, повышает физическую выносливость и помогает предотвратить возникновение болезни.

Привитие любви к спорту сейчас является особенно актуальным, это так же обусловлено рядом следующих причин:

– философский интерес к формированию здорового общества на опыте веков убеждает нас в том, что физическая культура – это основной ключ к здоровью человека. У людей, которые занимаются спортом, реже возникают проблемы со здоровьем: у них в норме процессы обмена веществ и кровяное давление, хорошо работают сердце, легкие, они меньше подвергаются психологическим расстройствам, нормализован режим дня и ночи, крепче сон, они выглядят бодрыми и энергичными. Постоянные занятия спортом задерживают процесс старения и сохраняют нормальную работоспособность человека. Тот, кто занимается спортом, укрепляет и совершенствует свой организм, и это очень важно [4];

– поддержание физической активности – это естественное направление деятельности человека, данное ему с самого рождения. «Движение – это жизнь, активное движение – здоровая жизнь», – прививают ребенку с самого детства. А значит, для формирования полноценной личности необходимо постоянно культивировать и развивать спортивные знания людей;

– трансляция по всем каналам средств массовой информации такого зрелищного мероприятия, как Олимпийские игры, вызывает очень большой ажиотаж на всемирном уровне. Успех российских спортсменов на зимних Олимпийских играх-2014 в Сочи, а также их многолетняя подготовка к соревнованиям должны явиться дополнительным стимулом к воспитанию у людей любви к спорту, в особенности у подрастающего поколения.

Подтверждением этому может служить высказывание философа XVI в. Фрэнсиса Бэкона, который отмечал, что «...олимпийские состязания уже давно ушли в прошлое, так что для повседневной жизни достаточно обычных способностей, а выдающиеся способности такого рода могут служить, пожалуй, лишь для демонстрации за плату перед публикой» [5].

Многочисленные достижения в спорте, установленные за последние десятилетия в России, смогли превзойти даже самые смелые прогнозы, поэтому спорт становится одним из самых бурно развивающихся соци-

альных и культурных явлений современного общества.

В.К. Бальсевич, О.В. Козырева, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров рассматривают спорт как часть общей культуры. Л.И. Лубышева сформулировала следующее определение понятия спортивная культура. «*Спортивная культура*» – это наработанные в обществе и передающиеся из поколения в поколение ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним. Участие в соревнованиях преследует цель достижения первенства или рекорда посредством физического и духовного совершенствования человека [6].

Говоря о ценностях спортивной культуры, В.М. Выдрин отметил: «Спорт можно с полным основанием отнести к тем видам человеческой деятельности, через которые личность проявляет свои ценности и создает их. Ценности здесь могут проявляться в виде здоровья, физического совершенствования либо как конкретные результаты (занятое место, рекорд) или опосредованно – повышение производительности труда, уровня боевой подготовки, общей воспитанности и культурности человека» [7].

В своей работе «Спорт как социальное и педагогическое явление» Н.И. Пономарев написал, что в системе ценностей современной культуры спорт занимает значительное место. К основным ценностям спортивной культуры он относит: уровень здоровья людей, а также их физическую подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки [8].

Мы видим, что многими учеными спорт рассматривается как социально значимое явление, т. к. его значение неопределимо в процессе развития здоровой личности и прогресса общества в целом. В настоящее время люди все с большим интересом обращаются к физической культуре с целью поправки собственного здоровья и просто качественного проведения своего свободного времени, путем занятий «активным отдыхом».

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здоровой личности, важно подчеркнуть, что наиболее восприимчиво к различным обучающим методикам наше

подрастающее поколение. А это значит, что заботиться о формировании здорового образа жизни необходимо, начиная с ранних лет.

Таким образом, мы выяснили, что в ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику общества, особенное значение имеет формирование здорового образа жизни людей. Сохранение высокого уровня здоровья является первостепенной задачей человечества на всем протяжении развития цивилизации.

Формирование здоровой личности возможно без наличия твердых жизненных позиций в человеке, обусловленных грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью; окружающей среде, в которой он проживает, обществу; развитию культуры спорта, способствующей регулированию физического состояния человека с учетом индивидуальных особенностей организма; рациональному распределению свободного времени, отдавая приоритет активному отдыху, все это в совокупности – непременно приводит к гармоничному единству всех компонентов здоровья человека и целостному развитию личности.

- 
1. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. М., 1990.
  2. *Вайнер Э.Н.* Валеология. М., 2005.
  3. *Владимирский М.Г.* Опыт классификации всех видов спорта // Охотник. 1887. № 18. С. 282-283.

4. URL: <http://www.hc-amur.ru/?p=330> (дата обращения: 25.04.2014).
5. *Бэкон Ф.* Великое восстановление наук. Разделение наук. URL: <http://bookz.ru/authors/bekon-frensis/nauka1/1-nauka1.html> (дата обращения: 25.04.2014).
6. *Лубышева Л.И.* Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 4. С. 2-7.
7. *Выдрин В.М.* Физическая культура как ценность. Л., 1976.
8. *Пономарев Н.И.* Спорт как социальное и педагогическое явление. Л., 1989.

- 
1. *Brekhman I.I.* Valeologiya – nauka o zdorov'e. M., 1990.
  2. *Vayner E.N.* Valeologiya. M., 2005.
  3. *Vladimirskiy M.G.* Opyt klassifikatsii vseh vidov sporta // Okhotnik. 1887. № 18. S. 282-283.
  4. URL: <http://www.hc-amur.ru/?p=330> (data obrashcheniya: 25.04.2014).
  5. *Bekon F.* Velikoe vosstanovlenie nauk. Razdelenie nauk. URL: <http://bookz.ru/authors/bekon-frensis/nauka1/1-nauka1.html> (data obrashcheniya: 25.04.2014).
  6. *Lubysheva L.I.* Sportivnaya kul'tura kak uchebnyy predmet obshcheobrazovatel'noy shkoly // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2004. № 4. S. 2-7.
  7. *Vydrin V.M.* Fizicheskaya kul'tura kak tsennost'. L., 1976.
  8. *Ponomarev N.I.* Sport kak sotsial'noe i pedagogicheskoe yavlenie. L., 1989.

Поступила в редакцию 10.05.2014 г.

UDC 379.8-053.6

#### SPORTS CULTURE AS FACTOR OF HEALTHY PERSONALITY FORMATION

Elena Anatolyevna GORFTI, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Post-graduate Student, Socio-cultural Activity Department e-mail: egorfti@mail.ru

Elena Valentinovna VELIKANOVA, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Education, Associate Professor of Socio-cultural Activity Department, e-mail: bumerang-61@mail.ru

The sports culture as a significant social phenomenon necessary for the formation of a healthy personality is considered. One of the main areas needed to build a healthy society is the development of physical culture and sports.

The classification of different types of sport that existed in Russia since the late 19<sup>th</sup> century to the present is given. Taking part in sports is not only “active” rest, which implies the pursuit of maximum physical achievements, but a variety of different types of leisure activities with a view to pleasure or entertainment, leading to formation of the basics of a healthy lifestyle.

Studying the works of researchers V.K. Balsevich, O.V. Kozyreva, L.I. Lubysheva, V.I. Carpenter, the concept of “sports culture” viewing it primarily as part of the general culture is considered. Sports culture is one of the key areas that affect the healthy way of life. Core values of sports culture are health, physical perfection, sporting achievements, increasing productivity, human upbringing and culture.

Currently along with classic sports there are many young sports disciplines. But despite the variety of sporting events and general promotion of healthy lifestyles, not all fit in sports regularly. The adherence to regular employment in the sport helps to improve a person's mood, increases physical endurance and helps prevent diseases. It is important to start taking care of healthy lifestyles from an early age.

It is concluded that the presence of solid human attitudes towards their health, environment, development of sports culture, rational allocation of free time leads to a harmonious unity of all components of health and holistic development of the individual.

*Key words:* valueology; physical culture; sports; movable and immovable sport; sports culture.