

научно-практической конференции. - Самарский государственный экономический университет, 2013. - С. 62-65.

<sup>6</sup> Скоробощук, Ю.А. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни / Ю.А. Скоробощук, И.В. Николаева / Известия института систем управления СГЭУ. - 2017. - № 2 (16). - С. 74-78.

<sup>7</sup> Шиховцов, Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. - 2012. - С. 154-155.

## THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE ORGANISM STABILITY INCREASING TO EMOTIONAL STRESS

© 2020 Nikolaev Petr Petrovich  
Associate professor

© 2020 Timofeeva Anastasiya Vladimirovna  
Student

Samara State University of Economics  
E-mail: ya.timofeeva1999@yandex.ru

**Keywords:** physical education, physical exercises, physical activity, sports, stress, stress stages, distress, health, anti-stress effect.

The task of the article is to study the essence of stress on the basis of a theoretical analysis of psychological literature and substantiate the role of physical culture in its prevention. Analysis and synthesis of these literary sources indicate that in the modern world no one is protected from stresses that are the cause of many diseases, which is why there is a need for the formation of the right lifestyle and regular exercise in order to improve health and develop stress resistance.

УДК 796.06  
Код РИНЦ 77.00.00

## ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

© 2020 Николаева Ирина Валерьевна  
кандидат педагогических наук, доцент

© 2020 Кичук Дарья Владимировна  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: dariakichuk@yandex.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, функции физической культуры, спорт, здоровье, качества личности, социализация, личность, общество, физические нагрузки.

В статье рассмотрены понятие социализации личности и сферы жизнедеятельности, в которых она осуществляется; выявлены качества личности, формирующиеся в процессе занятий физической культурой, рассмотрены основные группы функций физической культуры в настоящее время, проанализированы факторы воздействия занятий физической культурой на социализацию личности.

Занятия физической культурой и спортом влияют на все стороны жизни людей, являясь формой досуга, методом укрепления здоровья, средством развития личности; оказывает влияние на психологию, нравственность и трудовую деятельность людей. Поэтому в настоящее время взаимодействие занятий физической культурой и спортом на процесс социализации личности является важной и актуальной проблемой.

"Социализация - адаптация индивида к факторам социальной среды, овладения общественными нормами и правилами поведения, выбор своей роли и позиции в общей системе социальных отношений и включение в эту систему через учение, труд, досуговую деятельность"<sup>1</sup>.

Существуют несколько сфер жизнедеятельности, в которых происходит процесс социализации:

- Общение;
- Деятельность;
- Развитие самосознания.

При этом основными субъектами, оказывающими влияние на личность на всех стадиях социализации, являются:

- Семья,
- Образовательные учреждения: (дошкольные, школьные, ссузы, вузы и т.д.),
- Трудовой коллектив,
- Иные коллективы (такие как коллектив спортивных секций, спортивных клубов и т.п.)

Именно поэтому, занятия физической культурой включены в образовательные программы во всех учебных заведениях.

"Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития"<sup>2</sup>.

Физическая культура затрагивает множество сфер жизни общества, таких как политика, экономика, экология, медицина, а также и другие не менее важные сферы общественной жизни. Она предоставляет людям информацию, которая не может предложить ни одна другая наука. Например, результаты влияния спорта на формирование психологических и физических качеств личности; способы выживания в экстремальных ситуациях.

Физическая культура является в настоящее время отправной точкой для всестороннего развития индивида, а также является средством удовлетворения духовных, материальных потребностей, как отдельной личности, так и общества в целом.

Таким образом, физическая культура - эта часть общей культуры всего общества.

Физическая культура как дисциплина решает ряд задач:

1. Естественно-культурные задачи. Эти задачи направлены на завершение биологического развития систем организма, стабилизацию жизненно необходимых сил.

2. Социально-культурные задачи. Данные задачи охватывают все возможные морально-нравственные, познавательные, которые представляются личности в вербальной форме, а также существуют в общественной практике в качестве ценностей и норм.

3. Социально-психологические задачи. Решение этих задач развивает такие качества, как:

- Самосознание,
- Самоутверждение личности;
- Обретение чувств индивидуальности;
- Проявление коммуникации<sup>3</sup>.

Основные функции физической культуры представлены на рис. 1.

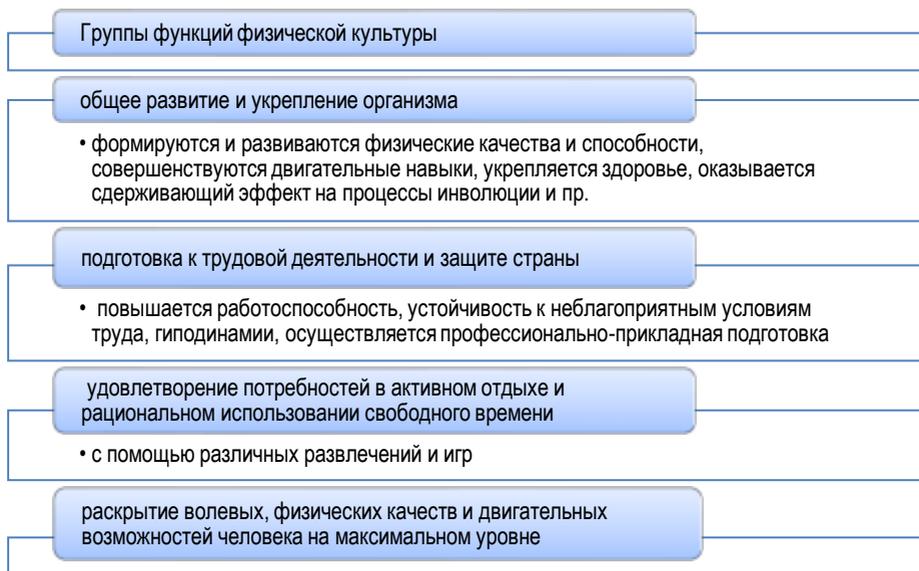


Рис. 1. Группы функций физической культуры<sup>4</sup>

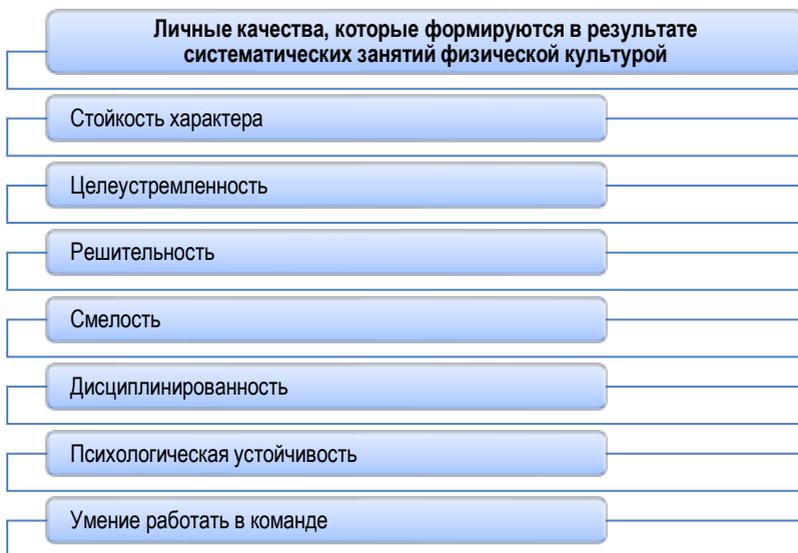
Мнения людей по поводу качеств, которые формируются во время занятий физической культурой и спортом, расходятся. Некоторые считают, что физическая культура оказывает влияние только на физические качества индивида. Однако, это мнение ошибочно.

Во-первых, занятия физической культурой и спортом невозможны без разработки четкой стратегии, правил игры, возможных ходов; во время командных игр, нужно быстро продумать схемы движения своей команды и команды соперника.

Во-вторых, на сегодняшний день, набирают популярность "интеллектуальные" спорта (таких как, настольный теннис), которые также требуют от игроков умения продумывать ситуацию наперед.

В-третьих, индивид социализируется в обществе, посредством командной работы. Физическая культура и спорт учит взаимодействовать и работать с различными людьми, доверять окружающим людям, работать в команде, учитывать собственные интересы и интересы команды.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют становлению многих личностных качеств (рис. 2).



*Рис. 2. Личные качества, которые формируются в результате систематических занятий физической культурой<sup>5</sup>*

Постоянные занятия физической культурой и спортом, помогают наработать жизненный опыт, выстроить систему ценностей с помощью множества социальных ситуаций во время занятий. Кроме этого, во время занятий физической культурой и спортом происходит формирование стойкости, способности преодоления различных трудностей, а также происходит формирование сознания человека.

Физическая нагрузка способствует контролю социализации человека в обществе: с помощью спортивных соревнований создается психологическая установка; спортивные тренировки учат выкладываться по максимуму, тем самым человек учится владеть эмоциями. Все это способствует формированию важных качеств личности.

Психологи, выяснили, что среди множества качеств личности, можно выделить те, которые оказывают первостепенное влияние на социализацию, на успешную жизнь человека в обществе, способность зарабатывать, способность построить семью, найти друзей.

Таковыми качествами являются:

- Целеустремленность (умение и овладение человеком определенных мотивов),
- Решительность,

- Смелость.

Именно эти качества личности формируются, в первую очередь, при занятии спортом и физической культурой. Поэтому занятия физической культурой- это не просто тренировка тела, но и подготовка к будущей жизни; качественный процесс социализации человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура является в настоящее время отправной точкой для всестороннего развития индивида, а также является средством удовлетворения духовных, материальных потребностей, как отдельной личности, так и общества в целом. Занятия физической культурой оказывают влияние не только на формирование физических качеств индивида, но и на процесс его социализации: учат человека мыслить отвлеченно, создавать общие положения и действовать, основываясь на них; учится применять в жизни свои рассуждения и выводы, достигая намеченных целей, посредством преодоления различных препятствий; помогают наработать жизненный опыт, выстроить систему ценностей с помощью множества социальных ситуаций во время занятий. Кроме этого, во время занятий физической культурой и спортом происходит формирование сознания человека; создается психологическая установка.

---

<sup>1</sup> Андриевский Д.Ю., Алиев М.Н., Нуртдинов М.Д. Значимость занятий физической культурой в социализации личности студента// Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(38). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/3\(38\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/3(38).pdf) (дата обращения: 26.02.2020)

<sup>2</sup> Басков А.Р. Понятие "физическая культура". [Электронный ресурс] - URL: <https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizicheskaia-kul-tura.html>(дата обращения: 26.02.2020)

<sup>3</sup> Виноградова Н.Д. Морально-волевые качества личности. М.: Наука, 2017. 265 с.

<sup>4</sup> Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2017. 288 с.

<sup>5</sup> Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов. М.: Научный консультант, 2017. 211 с.

## SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN SOCIALIZATION OF PERSONALITY

© 2020 Nikolaeva Irina Valerevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professor

© 2020 Kichuk Darya Vladimirovna

Student

Samara State University of Economics

E-mail: dariakichuk@yandex.ru

**Keywords:** physical education, functions of physical education, sports, health, personality traits, socialization, personality, society, physical activity.

In this article the concept of socialization of the individual and the sphere of life in which it is carried out are considered, personality qualities that are formed in the process of physical education are revealed, the modern main groups of physical education functions are considered, factors of physical education influence on personality socialization are analyzed.