

**Г. М. Цыркунова,**  
*старший преподаватель*  
*кафедры физического воспитания и спорта*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БИОСОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ**

Человек как биосоциальное существо удовлетворяет потребности и реализуется в процессе деятельности, при этом на социальном уровне для демонстрации своей сущности он прибегает к различным видам социальной активности. Приобретенный ранее посредством прямого косвенного или опосредованного общения с другими людьми и группами социальный опыт, наравне со знаниями, объективно обусловленными возможностями, субъективно-ценностными ориентациями и интересами, – все это определяет выбор личностью досуговых форм деятельности. Такой подход позволяет В. И. Ильиничу [1] рассмотреть физическую культуру не только как совокупность физических упражнений, но и как процесс и результат деятельности. Естественные биологические процессы, заложенные природой для воспроизводства и продолжения человеческого рода, и социальные законы, формирующие личность, играют огромную роль в проявлении социальной активности человека.

Рассмотрение занятий спортом и физической культурой с точки зрения деятельностного и культуротворческого подходов позволяют предположить, что наличествующий потенциал для развития человека формирования его культуры активного досуга не используется в полном объеме. О чем свидетельствуют публикации В. И. Григорьева и Ю. Ф. Курамшина, которые, проанализировав физическую культуру и ее составляющие с позиций структурно-содержательного анализа концепции всесторонне развитой личности, утверждают, что в реальной практике большие функциональные, ценностные и деятельностные возможности не задействуются полностью [2].

Научно доказанным фактом является то, что наши привычки, образ жизни, досуговые занятия выступают определяющими детерминантами здоровья. Вместе с тем окружающая среда (включая природные и техногенные факторы) и непосредственное окружение (микро- и мезофакторы) также влия-

ют на здоровье человека. Диалектическая связь и взаимообусловленность биологических, социальных и психологических компонентов в биопсихосоциальном человеческом существе требуют рассмотрения их влияния на формирование физической культуры индивида. Во время занятий физкультурой и спортом под воздействием нагрузок и генетической предрасположенности происходят физиологические изменения, формируются механизмы двигательных навыков. При этом все физиологические процессы и соматические изменения во время занятий физической культурой функционирует по биологическим законам, тем самым доказывая относительную самостоятельность биологического компонента.

В начальном периоде развития человеческого общества именно к физическим играм и упражнениям прибегали в процессе подготовки растущего человека к самостоятельной жизни, активной трудовой и военной деятельности и в качестве инициатических испытаний перед вхождением во взрослый мир сообщества и супружеских отношений. По мере развития общества под влиянием изменений в процессе современных производств, процентного соотношения доли физического и умственного труда в сторону постоянного увеличения профессиональной умственной и автоматизированной деятельности, снижаются требования со стороны работодателей к физической подготовленности работников, что в свою очередь, как справедливо отмечает З. В. Курасбедиани, вызывает череду негативных явлений. С утратой самооценности физической культуры наблюдается рост инвалидизации молодого населения, числа «зависимой молодежи», сокращение продолжительности жизни и др. У этих явлений, кроме объективных факторов (особенностей медицинского обслуживания, организации образовательного процесса в учреждениях образования и т. п.), наличествуют и субъективные: эмоционально-волевые воздействия на растущего человека, его межличностные коммуникации и отношения, принятие-непринятие себя и т. п. Следовательно, для достижения определенного уровня физической культуры личности необходимо осознание индивидом места и роли личного физического развития в обеспечении его физического состояния и качества жизни.

Выбирая и выполняя регулярно физические упражнения, человек способен повлиять на собственный внешний вид и самочувствие, замедлить или ускорить процесс старения клеток. В ряде исследований зарубежных и отечественных авторов количественная и качественная составляющие физической активности, оказывающих определенное влияние на состояние здоровья человека и его физическую культуру, вариативны по оптимальной интенсивности и продолжительности упражнений, дифференцированы с учетом половой принадлежности, возрастных и физиологических особенностей, состояния здоровья и самочувствия. Однако общим является то, что эмоциональное восприятие физических нагрузок зависит от мотивации и психологического комфорта в группе, а также от уже имеющегося уровня физической подготовленности человека. Тем самым доказывается, что физическая культура личности становится наиболее важным средством достижения человеческой идентичности и гармонизации существования в окружающем природном мире и обществе. Л. И. Лубышева, описывая социально-философскую концепцию физической культуры [4], отмечает, что физическое, моральное, духовное и психологическое здоровье и здоровый образ жизни современного молодого человека сосуществуют и функционируют в непосредственном взаимодействии друг с другом.

Таким образом, биологические факторы, существующие и развивающиеся как проявление социальной сущности человека, оказывают определенное влияние на его социальную сущность, тем самым предопределяя в единой биосоциальной структуре личности человека решающую роль социальных факторов.

---

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин . – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.

3. Курасбедиани, З. В. Физическая культура как фактор формирования личности // Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. – № 4 (44). – 2008. – С. 191–196.

4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры / Л. И. Лубышева. – М. : Академкнига, 2004. – 240 с.