

Тоцкая Марина Романовна

студентка

Белименко Софья Игоревна

студентка

Степаненко Маргарита Романовна

студентка

Пасечник Жанна Валерьевна

старший преподаватель, мастер спорта

по академической гребле

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в данной работе представлен анализ роли физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Авторы кратко характеризуют составляющие духовного воспитания личности, а также анализируют роль физической культуры и спорта в данном процессе.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, духовное воспитание, личность, молодежь.

Актуальность исследования по теме данной работы обусловлена тем, что в настоящий период времени в современном обществе роль физической культуры и спорта в качестве одного из основных факторов совершенствования природы человека и общества, постоянно растет. Именно по данной причине забота о развитии системы физической культуры и спорта с точки зрения их направленности на духовное воспитание личности представляет собой одну из наиболее важных составляющих социальной политики государства, направленной на обеспечение воплощения в жизнь гуманистических идеалов, норм и ценностей. Кроме того, занятия физической культурой и спортом открывают значительные возможности

для выявления различных способностей людей, а также удовлетворения их интересов и потребностей, в том числе и духовных.

Физическая культура и спорт, выступающие в качестве одного из составляющих здорового образа жизни, выступают в качестве одного из социальных феноменов, который, в свою очередь, становится объединяющей силой и национальной идеей, направленной на развитие сильного государства и общества, здорового не только физически, но и духовно [5, с. 126]. Так, например, во многих государствах, и Российская Федерация здесь не является исключением, физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность представляет собой органическое объединение и сочетание усилий государства в лице его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и общественных институтов.

Зародившись и продолжая формироваться на самых ранних этапах развития человечества, физическая культура и спорт продолжают совершенствоваться и в настоящий период времени. Необходимо отметить, что те поведенческие программы, инициируемые государством и общественными организациями, среди которых можно назвать такие, как: «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь – будь в ней» и др., направлены не только на физическое оздоровление граждан, но также содержат в себе и значительную нравственно-духовную составляющую, которая заключается в том, что в здоровом теле будет здоровый дух, в здоровой голове – здоровые мысли, а физически развитый человек, заботящийся о своем теле, должен быть также добрым, великодушным, сострадательным, нравственным и отзывчивым к проблемам и бедам других людей [1, с. 180]. Кроме того, у физической культуры и спорта имеется уникальная возможность решения проблемы гармонизации биологического, социального и духовного в человеке. Именно физическая культура и спорт могут выступить в качестве тех механизмов, которые дадут возможность преодоления имеющегося в настоящий период времени в сознании многих людей (особенно это справедливо в отношении подростков и молодежи) разрыва между пониманием нравственных основ и духовно-нравственным поведением.

В качестве наиболее актуальных задач, которые призваны решать физическая культура и спорт относительно их влияния на духовно-нравственное воспитания личности, выступают следующие:

- воспитание приверженности к здоровому образу жизни;
- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;
- формирование у каждого человека потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелости, умения переносить трудности;
- привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой [4, с. 232].

Формирование личности человека происходит в рамках процесса общественной жизни: во время учебы, труда, общения с другими людьми. Соответственно, физическая культура и спорт вносят значительный вклад в формирование всесторонне развитой духовной личности.

Во время занятий физической культурой и спортом, в процессе тренировок, а особенно во время различных спортивных состязаний, человек подвергается значительным физическим и моральным нагрузкам, основными составляющими которых являются следующие факторы:

- мгновенно меняющаяся обстановка;
- сопротивление соперников;
- зависимость результатов соревнований от усилий каждого члена команды в том случае, если речь идет о командных видах спорта;
- умение подчинения собственных интересов интересам команды;
- неукоснительное соблюдение множества правил, выдвигаемых спортивными соревнованиями;
- уважительное отношение к соперникам [2, с. 119].

Все вышеперечисленное формирует у людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, таких неизменных составляющих духовной личности, как: сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в собственных силах, выдержка, дисциплинированность, умение брать на себя ответственность и т. д.

Кроме того, занятия физической культурой и спортом оказывают огромное положительное влияние на умственное воспитание, поскольку в процессе занятий физической культурой и спортом человеком приобретаются знания о рациональных способах выполнения различных двигательных действий, которые в дальнейшем могут использоваться в повседневной жизни. Все вышеперечисленное ведет к развитию наблюдательности, внимания и восприятия, положительно влияет на уровень устойчивости умственной работоспособности. Если занятия физической культурой и спортом организованы правильно, то они представляют собой прекрасное средство для предупреждения переутомления, нервных срывов и неврозов.

Занятия физической культурой и спортом оказывают также положительное влияние на совершенствование трудовых навыков и желания трудиться, что положительно сказывается на систематическом и планомерном развитии таких свойств и качеств личности, которые являются определяющими в подготовке человека к общественно-полезной трудовой деятельности. Во время подготовки и проведения занятий физической культурой и спортом занимающимся приходится выполнять такие действия, как: коллективная расстановка и уборка спортивных снарядов, оборудования и инвентаря; участие в коллективной работе, направленной на подготовку и обустройство спортивных площадок; выполнение общественно-полезного производительного труда во время пребывания в спортивных лагерях. Все это положительно сказывается на духовном воспитании личности, поскольку позволяет проникнуться духом коллективизма и выработать «чувство локтя».

Кроме того, занятия физической культурой и спортом воспитывают трудолюбие, поскольку для достижения какого-либо результата необходимо

многократно повторять физические упражнения, преодолевая усталость и нежелание заниматься. Целеустремленность, без которой немислима духовно развитая личность, переносится потом и в обычную повседневную жизнь.

Необходимо также обратить особое внимание на то, что в физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании и других видах спорта, способствует развитию общей культуры, без которой невозможно представить себе духовную и нравственную личность. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений.

Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых, нравственных и духовных качеств, этических норм и поведения в обществе.

Физическая культура и спорт представляют одно из средств укрепления мира, дружбы и сотрудничества между различными народами, что тоже положительно сказывается на духовном воспитании не только отдельной личности, но также и целых наций. В процессе выступления на соревнованиях в разных странах и на разных континентах, у спортсменов есть возможность знакомства с культурой и бытом разных народов, с различными историческими местами, имеющими огромное культурное значение. В рамках совместных выступлений физкультурников и спортсменов из различных стран, укрепляется дружба между разными нациями. Теплая и дружественная обстановка соревнований,

уважительное отношение к соперникам, взаимопонимание к спортивным противникам способствуют тому, что духовно воспитываются не только принимающие участие в таких соревнованиях, но также и зрители. Встречи между спортсменами из разных государств дают возможность проникнуться уважением к представителям разных стран, к их традициям и обычаям, преодолеть до сих пор часто встречающиеся расовые предрассудки, и поощряют сотрудничество между различными народами, что также положительно сказывается на духовном воспитании личности, причем не только личности того, кто непосредственно занимается физической культурой и спортом, но также и окружения такого человека, поскольку своим примером он положительно влияет на окружающих [3, с. 163].

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что физическая культура и спорт выступают в качестве сложного общественного явления, которое отнюдь не ограничивается решением задач физического развития людей, в играет также значительную роль в выполнении иных социальных функций общества относительно воспитания, этики, морали и духовного воспитания и совершенствования людей т. д. Современное общество крайне заинтересовано в том, чтобы молодое поколение обладало не только физическим здоровьем, но также и высоким уровнем духовной воспитанности, в чем неограниченную роль могут оказать занятия физкультурой и спортом.

Список литературы

1. Гончаров В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности [Текст] / В.Д. Гончаров. – СПб., 2014. – 293 с.
2. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2010. – 320 с.
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности [Текст] / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С. 161–165.
4. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты [Текст] / Ю.М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. – 456 с.

5. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа [Текст]
/ В.Д. Паначев // СОЦИС. – 2007. – №11. – С. 125–128.