

Козлова Евгения Станиславовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ Д/С №7 «Семицветик»
г. Белгород, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ДУХОВНО- ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье раскрываются вопросы влияния физической культуры на духовно нравственное воспитание личности. Автор анализирует современное состояние спорта в России, а также предлагает некоторые рекомендации по его улучшению.

Ключевые слова: физическая культура, тренировки, формирование личности.

Воспитание гармонически развитого человека, прекрасного физически и духовно, мечта многих поколений. Но одно дело создать в своём воображении идеал, совершенно другое приблизиться к этому идеалу.

Что же мешает современному человеку заниматься своим здоровьем, самочувствием, настроением. Почему даже утренняя гимнастика не входит в наш распорядок дня?

Если у человека есть возможность выбора занятий, он обычно предпочитает то, которое доставляет ему радость и удовольствие. К сожалению, очень многие считают, что физические упражнения, такие как бег или плавание, скучны и однообразны. Это становится причиной того, что они никак не могут собраться и приступить к занятиям, а другие, едва начав, быстро теряют интерес и бросают тренировки. Волевые и терпеливые выдерживают дольше, но и то потому, что так надо, не получая от занятий никакого удовольствия.

Однако чем больше мы заставляем и принуждаем себя тренироваться, тем более скучными и неинтересными становятся для нас занятия. А жизнь постоянно нас убеждает в том, что заниматься физически необходимо, и древняя мудрость напоминает: «В здоровом теле – здоровый дух».

По роду своей деятельности мне часто приходится присутствовать на соревнованиях по кроссовому бегу. Нельзя не отметить, что молодые люди в расцвете лет и сил выглядят чуть ли не древними старцами. Измождённый вид, страдальческое лицо, тяжёлое дыхание, а то и стоны – вот типичный портрет современного молодого человека на дистанции. Редко у кого заметишь улыбку, азарт, вдохновение: они терпят нагрузку, не вкладывая в движение работу мысли и сердца. Поэтому-то очень часто наблюдаешь в группах здоровья, спортивных секциях, как физические упражнения превращаются в некий механический обряд, который выполняют потому, что тренер так велел, потому, что врач прописал, а вовсе не оттого, что они приносят радость, удовлетворение, наслаждение. Бездуховность физических упражнений становится горестной приметой времени. Вот та болезнь, с которой нужно бороться самым решительным образом! Её симптомы – отсутствие мыслей и чувств, скука и равнодушие.

О необходимости физических упражнений нам известно с самого раннего детства. Однако у большинства наших детей отмечается низкая физическая подготовка. Почти одна треть мальчишек и девчонок не умеет плавать. Даже большинство старшеклассников не владеют элементарными физкультурными навыками. 80 процентов молодых людей боятся идти в армию, поскольку ни физически, ни психически не готовы к выполнению воинских обязанностей, к физическим нагрузкам и зачастую складывающимся экстремальным условиям.

Мы много говорим о своём здоровье, о здоровье близких нам людей, но не всем хватает силы воли, чтобы заботиться о себе, окружающих, убеждать в ценности и значимости физической культуры для человека. Значит и наука в целом способствует активным занятиям с целью сбережения здоровья человека, воспитанию и формированию личности с позиции нравственности. Необходимо подчеркнуть, что важнейшей задачей нравственного воспитания является формирование чувства долга и ответственности у подрастающего поколения. На уроках физической культуры формирование этих чувств связано с осознанием учащимися того факта, что их здоровье, умения и качества являются ценностью и достоянием общества.

Мы материалисты – люди светлой жизни, радости, люди здоровья и поэтому мы признаём физическую культуру, как неотъемлемую часть духовно – нравственного воспитания личности.