

Прохорова Людмила Михайловна

учитель

МБОУ «СОШ №21»

г. Старый Оскол, Белгородская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается значение физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Даны определения, необходимые для изучения данного вопроса и рассмотрены факторы, оказывающие непосредственное влияние спорта на формирование духовных качеств личности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, спорт, личность, духовное воспитание.*

Физическая культура представляет собой часть культуры, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья. Она представляет собой определенную совокупность ценностей, знаний и норм, используемых обществом как для всестороннего развития физических, психических и нравственных качеств, так и физического воспитания.

Основной целью физического воспитания выступает оптимизация физического развития человека, а также всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и способностей, связанных с ними. Все это в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств будет характеризовать общественно активную личность.

Помимо этого, к целям физического воспитания можно отнести обеспечение подготовленности каждого члена общества к плодотворной как трудовой, так и другим видам деятельности.

Для реализации этих целей в физическом воспитании решается комплекс специфических и общепедагогических задач, отражающих многосторонность

воспитания как процесса, в том числе этапы возрастного развития воспитываемых, и уровень подготовленности, а также условия достижения поставленных целей.

Особое внимание в воспитательном процессе уделяют физическому воспитанию личности. Объяснение этому следующее: от него во многом зависит моральный облик человека, а также его сила воли и целеустремленность.

Желательно начинать заниматься физическим воспитанием еще с детства, так как ребенок с ранних лет будет гармонично развиваться, учиться быть ответственным, будет приобретать силу воли и выносливость, что впоследствии позволит ему стать всесторонне развитой личностью.

Говоря об актуальных задачах физического воспитания с позиции влияния на духовно-нравственное содержание личности, можно выделить ряд задач, перечисленных ниже:

- воспитание пристрастия к здоровому образу жизни;
- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;
- формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелость,
- умения переносить трудности;
- привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой [3, с. 320].

Однако, выполнения физических нагрузок для поддержания организма в тонусе недостаточно для того, чтобы воспитать нравственные качества в человеке.

Рассмотрим как это реализуется на практике.

Спорт позволяет личности формироваться правильно. Нравственное воспитание посредством физической культуры и спорта осуществляется в виде игр, соревнований, во время которых развиваются такие черты характера, как сила воли, смелость, дисциплинированность и выдержка.

Трудовое воспитание находит свое отражение в больших физических нагрузках, которые возлагаются на человека. Длительные нагрузки, несомненно, повышают стрессоустойчивость, что так необходимо в процессе обучения и работы [2]. Более того, в процессе занятий человек полностью сконцентрирован, а значит невольно воспитывает свою внимательность, по-другому воспринимает информацию и в конечном итоге, у него развивается зрительная и машинальная память. Таким образом осуществляется умственное воспитание личности.

И, наконец, поговорим об эстетической составляющей физического воспитания. Преимущественно люди занимаются спортом исходя из желания нравиться себе в зеркале. Постепенно улучшая качество своего тела, человек строит у себя в голове образ прекрасного себя, к которому желает стремиться. Также стоит сказать, что некоторые виды спорта способны приносить эстетическое наслаждение. Среди них – танцы, гимнастика, фигурное катание. Занимаясь ими, происходит колоссальное влияние на формирование вкусов человека, представления о прекрасном.

Рассмотрим, какими методами происходит нравственное воспитание личности посредством физических занятий.

Для развития духовных черт личности во время занятий физической культурой и спорта применяют 2 основных метода: игровой и соревновательный.

Игровой метод направлен на развитие ловкости, силы, быстроты, находчивости, самостоятельности и инициативности. Помимо этого, хочется отметить, что развивается сознательная дисциплина и коллективизм. То есть, все то, что необходимо человеку на начальных стадиях социализации и становления как личности, приобретает именно в процессе игры. Отсюда очевидно, что данный метод предпочтительнее всего применять в работе с детьми, и, кроме того, игровой метод более простой для ребенка, в отличие от соревновательного.

Почему соревновательный метод будет тяжело восприниматься детьми? Его отличительной чертой является борьба за первенство. Фактор соперничества создает особый эмоциональный фон, который способствует максимальному проявлению возможностей организма. И именно с ним может не справиться маленький

ребенок [1, с. 352]. Однако не стоит ставить категорический запрет на применение данного метода в работе с детьми, а следует постепенно морально подготавливать их к соревнованиям.

Любое соревнование ставит человека перед необходимостью предельно выкладывать свои возможности, и в то же время требуют владеть собой в самых сложных ситуациях. Соревновательный метод воспитывает способность самообладания, целеустремленности и решительность.

Особо важный элемент в развитии личности в физическом воспитании – качество взаимоотношений тренера с обучающимся. Они должны быть построены, прежде всего, на взаимном уважении и носить доброжелательный характер.

Тренер в глазах обучающегося должен быть неким «эталоном» дисциплинированности и аккуратности. Положительного воспитательного эффекта стоит ожидать лишь в условиях педагогически нацеленной деятельности, например, когда преподаватель приводит нравственные примеры, или дает упражнения, требующие преодолевать себя [4, с. 125–128]

Влияние физической культуры и спорта на человека помогает совершенствовать его личностные возможности и качества, что в конечном итоге приведет к его всестороннему развитию.

Таким образом, можно сказать, что очень велика роль физического воспитания в духовном формировании личности. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, обладать самоконтролем и быть дисциплинированным.

Однако, рассуждать и делать выводы – недостаточно. Нужно уметь практически применять эти выводы в жизни, достигать намеченных целей, преодолевая трудности на пути.

Помочь это осуществить можно при помощи правильного физического образования. Отсюда та тесная связь между физическим и умственным образованием, и только при полной гармонии между ними мы можем ожидать полного развития нравственного характера лица.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психодиагностика спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – Минск, 2012.
3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшина // Советский спорт. – 2010.
4. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев / СОЦИС. – 2007. – №11.
5. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://poisk-ru.ru/s44840t22.html> (дата обращения: 27.05.2022).