

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ОБРАЗОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Тажудинова Диана Анатольевна

студент, Ставропольский Государственный Педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

Агеев Алексей Викторович

научный руководитель, доцент, Ставропольского Государственного Педагогического института, РФ, г. Ставрополь

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование личности. Выявлены качества, приобретенные человеком в процессе занятий спортом. Влияние спорта на отношения к достижению поставленных целей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, личность, физическая подготовка.

Возникшие на самых ранних этапах становления человечества физическая культура и спорт продолжают развиваться и совершенствоваться. Физическое воспитание возникло в древние времена. Людям нужно было готовиться выживать, физически трудиться. Это дало толчок возникновению и развитию физического воспитания, которое и развилось с появлением общества[4].

Желание тренироваться, заниматься своей физической подготовкой говорит о том, что у человека в первую очередь есть желание быть здоровым. На сегодняшний день разработано множество программ, среди которых даже человек с ограниченными физическими возможностями может выбрать правильные упражнения и нагрузку для себя. Главное, чтобы оно приносило пользу, а не вред. Тем не менее, недостаточно быть здоровым только физически, необходимо также оставаться здоровым духовно. Также стоит помнить, что заниматься физкультурой нужно не «насильно», а с удовольствием, потому что только так физическая культура принесет хорошие результаты.

Физическое воспитание - это не только тяжелые нагрузки, но и физическая активность человека. Человек существует в движении, и чем больше он движется, тем больше он помогает своему телу оставаться здоровым. Отсутствие движения может привести к серьезным заболеваниям[6].

Физическое воспитание само по себе является социальным явлением. В России физическая культура считается одним из основных средств воспитания человека и сочетает в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство [6].

Именно поэтому в нашей стране создаются такие программы, как «Здоровье для жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь - будь в нем» и т. Д., призывающие не только заниматься спортом, но и духовно развиваться. Физически развитый человек, который заботится о своем теле, должен также думать о других, быть добрым и сострадательным [4].

В последние годы в России были приняты специальные патриотические образовательные программы для молодежи, некоторые из которых стали физическими, включая спортивное воспитание. Уже «возродился» и развивается советский комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»).

Спорт иногда очень сложен. Его влияние на формирование человеческой личности неоднозначно. Но следует отметить, что значение спорта и физической культуры в современном обществе постоянно растет. Спортсмены ценят в спорте как возможность самосовершенствования, так и борьбу за лучший результат, а также за ту самую победу, которая заставляет человека преодолевать невообразимые препятствия [8; 9].

Естественно, спорт укрепляет организм человека, развивает в нем необходимые физические качества. Но это еще не все. В спорте воля человека и его характер становятся стойкими. Спорт работает не только как средство оздоровления, но и как средство физического и психического самосовершенствования человека [7; 9].

Физическая культура человека - это все его свойства, которые он приобрел во время занятий спортом и которые проявляются в стремлении развивать свою физическую природу. В процессе физического воспитания и спорта человек познает себя и окружающий его мир. На тренировках, соревнованиях человек общается с другими спортсменами, учится их понимать. Благодаря спорту к человеку приходит не только физическая сила, но и мужество, смелость, умение радоваться даже самым маленьким победам, умение сопереживать. Спорт развивает определенные моральные качества. Он приобретает опыт работы в команде, чувство конкуренции, новые знакомства, хорошую физическую подготовку, умение действовать в разных жизненных ситуациях и усвоить множество других полезных качеств. Все это формирует моральные ценности в человеке. Физическое воспитание позволяет найти решение проблемы гармонизации естественного, социального и духовного в нас [1; 2].

Подвергаясь физическим нагрузкам, человек готовится к будущей жизни, к общению с людьми. В спорте есть много способов развития эстетического воспитания. Многие видят что-то прекрасное в упражнениях гимнастов, акробатов, фигуристов. Увлечение туризмом и альпинизмом помогает увидеть прекрасное в природе [1; 4]. Часто люди начинают заниматься спортом не из-за рекордов и улучшения здоровья, а из-за эстетического удовольствия от занятий [1; 4]. Физическая культура также может быть направлена на снижение веса, что, в свою очередь, направлено на эстетику собственного тела и стремление стать красивыми и привлекательными [1].

Гуманитарное значение физического воспитания развивает понимание ценности человеческих ценностей в наше время, находя свое место в культуре. Это проявляется через объединение духовных и физических сил личности. Физическое воспитание занимается воспитанием личности в целом, ее готовностью в полной мере использовать собственные силы в здоровом образе жизни [8].

Процесс физического воспитания в образовательных учреждениях осуществляется по государственной программе [2; 9]. Согласно программе занятия проводятся 3 часа в неделю, в том числе 1 час по выбору. Кроме того, предусмотрены меры, которые помогают здоровью в течение дня, массово занимаются спортом в свободное время [2; 9].

В нашей стране на данный момент существует проблема физического воспитания. Большое количество молодых людей не придают должного значения физическому воспитанию и спорту. Государственной задачей является поддержание здоровья людей, что способствует хорошему физическому развитию [5; 7]. Постоянный медицинский надзор и надзор специально подготовленных учителей за здоровьем молодых людей, за уровнем их физической подготовленности помогут решить проблемы физического воспитания [7].

В нашей стране необходимо уделять внимание тому, чтобы молодежь интересовалась уроками физкультуры. Непрерывные упражнения определенно дадут результаты [7].

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: физическая культура является

мощным и эффективным средством физического воспитания и развития личности. В физическом воспитании мы не только улучшаем свои навыки, но и развиваем моральные качества. На соревнованиях мы закаляем свой характер и учимся относиться к другим.

Физическая культура во многом определяет поведение человека в разных жизненных ситуациях и местах проживания, помогает решать социальные проблемы, то есть прививает нам культуру и помогает в общении с окружающими нас людьми.

Список литературы:

1. Гончарова, А. В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании студентов / А. В. Гончарова, В. В. Сумин // Педагогические науки в XXI веке: актуальные проблемы, достижения и инновации: сборник статей. Искусство. II Международный научно-практический конф. : в 2 часа - Чебоксары, 2017 .-- С. 175-177.
2. Медведев, А.С. Воспитание духовно-нравственных качеств личности с помощью спортивного танца / А.С. Медведев, А.И. Постельняк // Азимут научного исследования: педагогика и психология. - 2017.- Т. 6, № 4 (21). - С. 107-110.
3. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студента с помощью педагогического аутотренинга на уроках физкультуры / А. А. Оплетин, Б. Д. Паначев // Пед.-психол. и медицинский биол. физические проблемы культура и спорт. - 2015. - Т. 10, № 2. - С. 133-140.
4. Пасечник, Ю.В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / Ю.В. Пасечник, М.Р. Тоцкая, М.Р. Степаненко, С.И. Белименко // Образование и тренировка: теория, методология и практика: сб. XIII Международный научно-практический конф. - Чебоксары, 2018 .-- С. 39-42.
5. Перелыгина, Л. И. Влияние спорта на развитие нравственных качеств личности студента / Л. И. Перелыгина, Н. Л. Огородникова // Повышение качества образования: материалы XIII (XXIX) Всерос. научный метод. конф. : в 3 часа - Братск, 2016 .-- С. 230-233.
6. Стрельченко, В.Ф. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств личности / В.Ф. Стрельченко, В.В. Ярошенко, М.В. Астахова // Модерн. тенденции развития науки и техники. - 2015. - № 1-6. - с. 135-138.
7. Филимонова, Н.И. Современные оздоровительные методы коррекции состояния здоровья школьников подросткового возраста / Н.И. Филимонова, Т.И. Трищина, О.В. Шило // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы Второй Всероссийской выставки. научный конф. - Чурапча, 2018 .-- С. 546-549.
8. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. - М., 2014 .-- 212 с.
9. Коровин, С.С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности / С.С. Коровин, Т.М. Панкратович. - Оренбург, 2018 .-- 212 с.
10. Маркелов, И.П. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / И.П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Моторный отдых. - 2018.- Т. 3, № 4. - С. 45-49.