УДК 612.392.5
ББК О-753

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

И. П. Маркелов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Обосновывается, что физическая культура и спорт нужны не только для физического развития человека. На сегодняшний день это феномен, который стал объединяющей силой и национальной идеей, направленной на развитие сильного государства и общества не только в физическом, но и духовном смысле. Физическое воспитание и спорт открывают перед человеком широкие возможности не только для развития в спортивной карьере, но и возможность стать частью спортивного действия как творческого процесса, который даёт человеку испытать широкий спектр эмоций: радость и гордость, горечь от поражений.

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

Зародившись на самых ранних этапах становления человечества, физическая культура и спорт продолжают развиваться и совершенствоваться [4].

Физическая культура возникла в древние времена. Во время трудовой деятельности, влияя на природу вокруг себя, люди изменяют и свою природу. Людям было нужно подготовиться к жизни и работе. Это дало толчок к появлению и развитию физической культуры. Нетрудно догадаться, что физкультура появилась и развивалась вместе с появлением общества [4].

Для спорта нет противопоказаний. На сегодняшний день разработано много программ, среди которых даже человек с физическими отклонениями может выбрать для себя подходящие упражнения и нагрузку. Главное, чтобы она не выходила за рамки человеческих возможностей и приносила пользу, а не вред [6].

Желание тренироваться, заниматься своей физической подготовкой говорит о том, что у человека прежде всего есть желание быть здоровым. Неудивительно, что всем прививают такую мысль: «В здоровом теле здоровый дух» [6; 9].

Тем не менее недостаточно быть здоровым только физически, также необходимо оставаться здоровым духовно и технически.

Также стоит помнить, что заниматься физической культурой надо не «через силу», а с удовольствием, потому что только таким образом физическая культура будет приносить хорошие результаты.

Занятие физической культурой это не только тяжёлые нагрузки, но и физическая активность человека. Человек существует в движении, и чем больше он движется (он идёт пешком, бегает и т. д.), тем больше он помогает своему телу оставаться здоровым, потому что отсутствие движения может привести к серьёзным заболеваниям [6].

Здесь стоит включить лёгкую утреннюю гимнастику, не нужно перегружать себя, выполнять сложные комбинации, достаточно небольшого занятия для самосовершенствования, и человек будет чувствовать себя намного лучше [6].

Физкультура сама по себе является общественным феноменом. В России физическая культура считается одним из основных средств воспитания человека, сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство [6].

Вот почему в нашей стране создаются такие программы, как «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь — будь в ней» и др., призывающие не только заниматься спортом, но и развиваться духовно. Физически развитый человек, который заботится о своём теле, должен думать и о других, быть добрым и сострадательным [4].

На сегодняшний день обсуждается вопрос перехода массового движения физической культуры в народное, которое будет основано на научной системе физического развития.

В последние годы в России были приняты специальные патриотические программы по воспитанию молодёжи, часть из которых стала физической, в том числе и спортивное воспитание. Согласно данным мониторинга 2015 г., доля молодёжи, в основном студентов, участвующих в патриотических мероприятиях, составила 21,6 % от общего числа

молодых граждан страны. Это говорит о том, что это доля населения, которая заботится о своём физическом состоянии [3].

Также в России возрождается и развивается комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). Целью этого служит развитие массового спорта. Однако чтобы оставаться физически развитым, можно обойтись и без специальных программ, просто занимаясь двигательной деятельностью.

Спорт иногда очень сложный и неоднозначный. Неоднозначно и его влияние на формирование человеческой личности. Но следует отметить, что значение спорта и физической культуры в современном обществе постоянно растёт. 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].

Физическая культура имеет свои функции:

1. Развитие и укрепление человеческого тела.
2. Поддержание здоровья тела.
3. Раскрытие физических способностей.
4. Возможность использования свободного времени в форме активного отдыха (например: йога).

Естественно, спорт укрепляет человеческое тело, развивает в нём необходимые физические качества. Но это ещё не всё. В спорте закаляется воля человека, его характер. То есть современный спорт работает не только как средство оздоровления, но и как средство физического и умственного самосовершенствования человека [7; 9].

Эксперты отмечают, что есть две стороны физического воспитания человека: обучение его движению и развитие физических качеств [9].

Физическая культура человека — это все его свойства, которые он приобрёл при занятиях спортом и которые проявляются в стремлении развивать свою физическую природу. В процессе занятий физической культурой и спортом человек познаёт себя и мир вокруг. Тренируясь, соревнуясь человек, общается с другими людьми, учится понимать их. Благодаря спорту к человеку приходит не только физическая сила, но и смелость, мужество, умение радоваться даже самым малым победам, умение сопереживать другим людям.

Также спорт даёт человеку развить в себе некие моральные качества. Он получает опыт работы в команде, чувство соперничества, новые знакомства, физическую закалку, способность действовать в разных жизненных ситуациях и учиться многим другим полезным качествам. Всё это формирует в человеке нравственные ценности. Физкультура позволяет найти решение проблемы гармонизации природного, общественного и духовного в нас [1; 2]. Все люди должны уметь мыслить и обдумывать свои поступки. Нужно уметь рассуждать и делать выводы, а также уметь применять их в жизни. Этого можно достичь лишь при нормальном физическом и умственном образовании личности [4].

Подвергая себя физическим нагрузкам, человек готовит себя к будущей жизни, к общению с людьми. Без них он вряд ли сможет точно выполнять поставленную задачу, не ленясь, и скорее всего не будет заинтересован в физическом труде вообще [4].

В спорте есть много путей и для развития эстетического воспитания, способности восприятия красивого и создания этого красивого… 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 похудание, что в свою очередь направлено на эстетику собственного тела и желание стать красивым и привлекательным [1].

Гуманитарная значимость физкультуры развивает понимание значения людских ценностей в наше время, нахождение своего места в культуре. Она проявляется через объединение духовных и физических сил личности. Физкультура занимается воспитанием личности в целом, её готовностью полностью воспользоваться своими силами в здоровом стиле жизни [8].

Сейчас почти все страны заинтересованы в развитии спорта на своей территории. И не только для своего престижа и положения среди других стран, но и для простого сближения разных наций. Спортсмены могут познакомиться с новыми людьми и узнать чужую культуру поближе. Такие встречи между народами прививают уважение к спортсменам из других точек мира, дают возможность побороть расовые стереотипы [1].

Физкультура помогает человеку воспитать в себе личность через культуру. Так что если заниматься только физической активностью, не уделяя внимания духовному аспекту этого предмета, то человек может стать асоциальным и неспособным к работе в команде [1; 6; 9].

Процесс физического воспитания в учебных заведениях проводится по государственной программе [2; 9]. По программе уроки проводятся 3 часа в неделю и в том числе 1 час факультативно. Дополнительно к этому предусматриваются мероприятия, помогающие здоровью в течение дня, массовая спортивная работа в свободное от учёбы время [2; 9].

В нашей стране на данный момент существует проблема физической культуры. Большое количество молодёжи не придаёт физической культуре и занятиям спортом должного значения, в частности из-за его принудительного характера в России. Всего 5 % людей нашей страны занимаются оздоровительными тренировками, которые закаляют здоровье. Также развита проблема катастрофического ухудшения здоровья молодёжи. Около 20–27 % таких людей являются часто болеющими. Ожирение увеличивает их количество на 1–3 % ежегодно, что делает их больными сердечно-сосудистыми заболеваниями [5; 7].

Государственной задачей является поддержание здоровья народа, чему помогает хорошее физическое развитие [5; 7]. Постоянный врачебный надзор и надзор специально обученных преподавателей за здоровьем молодых людей, за уровнем их физической подготовки поможет решению задач по физическому воспитанию [7].

Упражнения, которые развивают двигательные умения, лежат в основе многих разновидностей деятельности человека. Эти упражнения и знания и есть основа физического воспитания в учебных заведениях [5; 7].

Если думать о практических навыках, в которых применяются физические способности человека, то понятно, что необходимо развивать быстроту, гибкость, силу и выносливость во время физической подготовки [7].

В нашей стране нужно уделить внимание тому, чтобы у молодёжи был интерес к урокам физической культуры. Постоянное выполнение упражнений определённо даст свои результаты [7].

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод: физическая культура является мощным и эффективным средством физического воспитания и развития личности.

С помощью физических упражнений физкультура подготавливает нас к будущей жизни, используя свои силы и весь комплекс условий, показывающих состояние человека и его уровень физической подготовки.

На физкультуре мы не только улучшаем свои умения и навыки, но и вырабатываем нравственные качества. На соревнованиях мы закаляем свой характер и учимся правильно относиться к окружающим.

Физическая культура во многом определяет поведение человека в разных жизненных ситуациях и местах пребывания, помогает решить социальные задачи, то есть прививает нам культуру и помогает в коммуникабельности с окружающими людьми.

Список литературы

1. Гончарова, А. В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности студентов / А. В. Гончарова, В. В. Сумина // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Чебоксары, 2017. — С. 175–177.

2. Медведев, А. С. Воспитание духовно-нравственных качеств личности средствами спортивного танца / А. С. Медведев, А. И. Постельняк // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2017. — Т. 6, № 4 (21). — С. 107–110.

3. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студента средствами педагогического аутотренинга на занятиях физической культурой / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. — 2015. — Т. 10, № 2. — С. 133–140.

4. Пасечник, Ж. В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / Ж. В. Пасечник, М. Р. Тоцкая, М. Р. Степаненко, С. И. Белименко // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : сб. материалов XIII Междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2018. — С. 39–42.

5. Перелыгина, Л. И. Влияние занятий спортом на развитие нравственных качеств личности студента / Л. И. Перелыгина, Н. Л. Огородникова // Совершенствование качества образования : материалы XIII (XXIX) Всерос. науч.-метод. конф. : в 3 ч. — Братск, 2016. — С. 230–233.

6. Стрельченко, В. Ф. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств человека / В. Ф. Стрельченко, У. В. Ярошенко, М. В. Астахова // Соврем. тенденции развития науки и технологий. — 2015. — № 1-6. — С. 135–138.

7. Филимонова, Н. И. Современные оздоровительные методы коррекции состояния здоровья обучающихся подросткового возраста / Н. И. Филимонова, Т. И. Трищина, О. В. Шило // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы II всерос. науч. конф. — Чурапча, 2018. — С. 546–549.

8. Соловьёв, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) / Г. М. Соловьёв, 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.

Поступила в редакцию 20 ноября 2018 г.

Для цитирования: Маркелов, И. П. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / И. П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 45–49.

Сведения об авторе

Маркелов Иван Петрович — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *vanomark1989@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 4, pp. 45–49.

Role of Physical Culture and Sport in Spiritual Education of the Personality

Markelov I.P.
Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *vanomark1989@mail.ru*

Physical culture and sport are necessary not only for physical development of the person. Today it is a phenomenon which became the uniting force and the national idea aimed at the development of the strong state and society not only in physical, but also spiritual sense. Physical training and sport give to the person a lot of opportunities not only for development in sports career, but also an opportunity to become a part of sports action as creative process which allows the person to test a wide range of emotions: joy and pride, bitterness of defeats.

Keywords: *physical culture, sport, physical education, personality, physical training.*

References

1. Goncharova A.V., Sumina V.V. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v dukhovnom vospitanii lichnosti studentov [The Role of physical education and sport in the spiritual education of students, the role of the students]. *Obrazovaniye i pedagogicheskiye nauki v XXI veke: aktual'nyye voprosy, dostizheniya i innovatsii: sbornik statey II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyah* [Education and pedagogical science in the XXI century: current issues, achievements and innovations: collection of articles of the international scientific and practical conference: in 2 part]. Cheboksary, 2017. Pp. 175–177. (In Russ.).

2. Medvedev A.S., Postel'nyak A.I. Vospitaniye dukhovno-nravstvennykh kachestv lichnosti sredstvami sportivnogo tantsa [Education of spiritually-moral qualities of the individual by means of sports dance]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of research: pedagogy and psychology], 2017, vol. 6, no. 4 (21), pp. 107–110. (In Russ.).

3. Opletin A.A., Panachev V.D. Samorazvitiye lichnosti studenta sredstvami pedagogicheskogo autotreninga na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy [Self-development of the individual student by means of the pedagogical meditating on the lessons of physical culture]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical and psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2015, vol. 10, no. 2, pp. 133–140. (In Russ.).

4. Pasechnik Zh.V., Totskaya M.R., Stepanenko M.R., Belimenko S.I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v du'hovnom vospitanii lichnosti [Role of physical culture and sports in the spiritual upbringing of the personality]. *Vospitaniye i obucheniye: teoriya, metodika i praktika: sbornik materialov XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Education and training: theory, methodology and practice: proceedings of the XIII International scientific-practical conference]. Cheboksary, 2018. Pp. 39–42. (In Russ.).

5. Perelyigina L.I., Ogorodnikova N.L. Vliyaniye zanyatiy sportom na razvitiye nravstvennykh kachestv lichnosti studenta [Influence of sports on the development of moral qualities of the student]. *Sovershenstvovaniye kachestva obrazovaniya: materialy XIII (XXIX) Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii: v tryokh chastyakh* [Improving the quality of education: materials of XIII (XXIX) all-Russian scientific and methodological conference: in 3 part]. Bratsk, 2016. Pp. 230–233. (In Russ.).

6. Strel'chenko V.F., Yaroshenko U.V., Astakhova M.V. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnostnykh kachestv cheloveka [The influence of physical culture On the formation of human qualities]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy* [Modern trends in science and technology], 2015, no. 1–6, pp. 135–138. (In Russ.).

7. Filimonova N.I., Trishchina T.I., Shilo O.V. Sovremennyye ozdorovitel'nyye metody korrektsii sostoyaniya zdorovya obuchayushchikhsya podrostkovogo vozrasta

[Modern health-improving methods of correction of the state of health of students of teenage age]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovaniye: materialy II vserossiyskoy nauchnoy konferentsii* [Physical culture, sport, science and education: proceedings of the II all-Russian scientific conference]. Churapcha, 2018. Pp. 546–549. (In Russ.).

8. Solov'yov G.M., Kashin S.N. *Fizicheskaya kul'tura lichnosti (Teoriya i tehnologiya formirovaniya)* [Physical culture of personality (Theory and technology of formation)]. Moscow, 2014. 212 p. (In Russ.).

9. Korovin S.S., Pankratovich T.M. *Tsennostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury v vospitanii lichnosti* [Value potential of physical culture in the education of the individual]. Orenburg, 2018. 212 p. (In Russ.).