

Шен М.В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №6 (июнь). – АРТ 317-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796/799

Шен Мария Владимировна

Студентка 2 курса, юридический факультет

Научный руководитель: Демьянова Л.М., к.м.н., доцент

«Южный Федеральный Университет»

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

e-mail: mmary2598@gmail.com

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ
ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ**

Аннотация: в статье рассмотрена взаимосвязь духовной и физической составляющей человека и влияние этих составляющих на повседневную жизнь, поведение и внутреннее состояние человека, подчеркивается важность поддержания активного образа жизни.

Ключевые слова: человек, психические заболевания, физическая культура, спорт, личность, физическое здоровье, духовное воспитание.

Shen Maria

2nd year student, law faculty

Supervisor: Demyanova L. M., PhD, Associate Professor

«Southern Federal University»

Rostov-on-Don, Russian Federation

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN SPIRITUAL EDUCATION OF AN INDIVIDUAL

Abstract: the article describes the interconnection between spiritual and physical parts of a person and the influence of them on everyday life, behaviour and inner state of a person, emphasizes the importance of maintaining an active lifestyle.

Keywords: a person, mental illnesses, physical education, sport, personality, physical health, spiritual education.

Активный образ жизни на протяжении многих тысячелетий был неотъемлемой частью жизни человека. Однако с момента научно-технической революции, когда человеческий труд был заменен на механический, и по сей день физическая активность человека неуклонно стремится к нулю, что не могло не отразиться как на здоровье человека, так и на его психике.

В настоящее время становится очевидной тенденция молодых людей (поколение Y) к депрессии и суицидальным наклонностям. В Западной Европе и Америке данная проблема поднималась неоднократно, проводились и проводятся различные мероприятия, которые призваны снизить количество людей, страдающих проблемами психического здоровья. Вопрос психического здоровья молодого поколения встал настолько остро, что появились всевозможные мероприятия, посвященные душевному состоянию людей, такие как Mental Health Awareness Week (Неделя осознания психического здоровья), в течение которого спикеры с разных платформ дают советы по преодолению депрессии, тревожности, а также собирают деньги на фонды по борьбе с психическими расстройствами. Согласно статистике, за последние 25 лет количество

подростков, страдающих депрессией и тревожностью повысилось на 70%, что заставляет задуматься о том, что вина тому большое влияние социальных сетей, информационных технологий, малоподвижность. Многими учеными было доказано, что физическая активность положительно влияет на внутреннее состояние человека [1].

Физическая культура является частью общей культуры общества, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений и др. Данное определение дает нам представление о том, что физические упражнения подобно книгам, музыке, живописи могут воздействовать на ментальное здоровье человека. Физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на «формирование личности». Под данным понятием подразумевается не только физическое развитие, укрепление здоровья в аспектах профилактической медицины, достижение высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физическая готовность к труду и защите своего Отечества, но также и постижение смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденность в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработка устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдение соответствующих гигиенических норм.

Как отмечал Нечаев А.П., личность человека раскрывается не только в его собственном процессе самонаблюдения, но и в совершаемых им действиях. Анализ данного утверждение ведет к тому, что для полного формирования в человеке личности нельзя отдавать приоритет только умственным упражнениям, чтобы удовлетворить потребности в

самоактуализации человека. Только комплекс физической и духовной составляющих человека смогут развить в нем многосторонне развитую личность.

Согласно работе Курамшина Ю. Ф., физическая культура личности есть воплощение в человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, т.е. в усвоении человеком знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, которые основаны на использовании средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации. Таким образом, автор обращает внимание на формирование личностных качеств в самом широком их диапазоне, под которым понимается расширение и укрепление ряда высоко значимых потребностей, мотивов, характеризующих социальное лицо человека, как носителя сознания с проявлением нравственных, правовых и эстетических чувств [2].

Тем не менее, дефицит двигательной активности и стрессы в условиях развития общества являются важнейшими причинами тех негативных изменений в состоянии здоровья населения, которые наблюдаются во всех экономически развитых странах. Гиподинамия и различные стрессовые ситуации помимо понижения сопротивляемости организма различным болезням, являются причиной патологических заболеваний таких как, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, психических и целого ряда других. Поэтому систематические занятия спортом являются залогом здоровья как физического, так и ментального [3].

Исследование кафедры физиологии в Университете Гранады показало, что у физически активных участников наблюдались более длительная продолжительность концентрации внимания и восприятие

времени. Согласно статистике 2007 года, 66.3% из числа опрошенных в возрасте от 4 до 17 лет страдают синдромом дефицита внимания и гиперактивности. И с каждым годом эта цифра неуклонно растет. В связи с этим можно прийти к выводу о важности активного образа жизни в жизни детей, для их лучшей успеваемости в школе и полноценного развития их способностей.

Однако нельзя не отметить продвижение здорового образа жизни среди молодого поколения как в мире, так и в России. Сейчас становятся популярными занятия в фитнес залах; за последние несколько лет актуальным видом физической активности стало занятие йогой и боевыми искусствами. Занятия в фитнес зале способствуют поддержанию мышц в тонусе и позволяют человеку отвлечься от забот, связанных с умственной активностью. Йога является совокупностью различных духовных, психических и физических практик, которые оказывает расслабляющее действие на человека и предотвращают многие заболевания, и повышает иммунитет. Популярность боевых искусств объясняется тем, что тот или иной их вид помогает человеку освободиться от напряжения и стресса, накопленного за целый день. Также боевые искусства стали визитной карточкой России, и это связано с деятельностью государства по возвращению здорового населения.

Социологические опросы студентов в ЮФУ показали, что 87,5% респондентов поддержали мнение, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в нем наиболее ярко проявляются такие важные для общества ценности, как равенство шансов на успех, его достижение, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Таким образом, можно подвести итог, что физическая культура и спорт служат средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Занятие спортом приучают человека к труду, способствует концентрации внимания и предотвращает появления как физических, так и психических заболеваний.

Список использованной литературы:

1. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе/ В.М. Выдрин// Москва, Физкультура и спорт.- 1980.- С.292.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин// М.: Советский спорт.- 2010.- С.320.
3. Нечаев А. П. Психология физической культуры / А. П. Нечаев. — Л., М.: Гос. изд-во, 1930.- С. 72.
3. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.

Дата поступления в редакцию: 03.06.2018 г.

Опубликовано: 08.06.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018

© Шен М.В., 2018