

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

ЖИХАРЕВ Дмитрий Александрович

старший преподаватель

СКОБАРА Алла Владимировна

студент

Донской государственной технической университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

В данной статье рассмотрена оценка влияния физической культуры и спорта на духовную составляющую личности. Выявлена тенденция зависимости между регулярными физическими нагрузками и духовным развитием личности, а также формированием высоких моральных ценностей и волевых характеристик.

Ключевые слова: физическая культура, духовное воспитание, развитие личности, физическая подготовка, комплекс упражнений.

В современном мире человек подвержен множеству факторов стресса, именно поэтому поддержание физического здоровья является мощным инструментом духовного воспитания и развития личности. Физическая культура и спорт напрямую влияют на эмоциональное состояние человека, не только вырабатывая силу воли, но и способствуя развитию таких качеств как целеустремленность, уверенность, стремление к духовному совершенству [3].

Существует множество проведенных исследований, доказывающих, что люди, в жизни которых присутствует тот или иной вид спорта, демонстрируют более высокие показатели эмоциональной устойчивости по сравнению с теми, кто не занимается физической культурой.

Так, в эпоху смещения акцента с физической деятельности на умственную, необходимость внедрения в свою жизнь физических нагрузок неоспорима. Особенно важно прибегание к регулярному спорту молодому поколению, воспитание которого в духе физической культуры способствует улучшению эмоционального фона и развитию многосторонней

личности, стремящейся к самореализации в жизни [4]. Занятия спортом выступают регулятором духовного роста и, в целом, развития благодаря выработке определенных гормонов, напрямую влияющих на уровень стресса и устойчивость нервной системы [1].

Анализируя вопрос взаимозависимости физической культуры и нравственных и духовных ориентиров личности, можно выделить основные аспекты влияния физической нагрузки на духовное воспитание человека. Среди таких факторов влияния можно выделить такие, как умение справляться с непредвиденными трудностями, формирование волевых качеств в сочетании с развитием самоконтроля, развитие чувства коллективизма и стремления к взаимопомощи, проявление самостоятельности, повышение самооценки за счет спортивных достижений, а также выработка стратегии для решения проблем в любой сфере жизни.

Можно рассмотреть два основных метода духовного развития личности с помощью физической нагрузки: соревновательный и игровой [6]. В таблице 1 рассмотрим направления использования данных методов.

**СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДОВ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Вид метода	Содержание метода
1. Соревновательный	Направлен на стимулирование эмоционального фона для проявления максимальных возможностей организма и достижения поставленных целей, способствует развитию лидерских качеств, а также выработке навыка самоконтроля, решительности и уверенности в собственных силах [2]. Соперничество необходимо для подготовки личности к будущим преградам в жизни и учит противостоять факторам стресса
2. Игровой	Именно в процессе игровой деятельности человека происходят основные этапы социализации и самореализации. Данный метод направлен не только на развитие находчивости и ловкости, но и на достижение чувства коллективизма, сплочения в команде [5]. В процессе применения данного метода стимулируется мозговая деятельность, вырабатываются навыки самодисциплины.

Таким образом, занятия спортом способствуют формированию важных духовных ценностей личности, которые в конечном счете становятся фундаментом для ее самореализации в жизни и определяют вектор ее внутреннего роста. Физическая культура выступает катализатором для достижения жизненных целей и стимулирует процесс раскрытия скрытых качеств и способностей человека.

Далее предложим наиболее эффективные упражнения для духовного воспитания и развития человека.

1. Применение дыхательной гимнастики. Способствует снижению тревожности и концентрации внимания.

2. Силовые тренировки. Играют важную роль в закалке личности, повышают стрессоустойчивость, мотивацию, способствуют повышению самооценки и выносливости, которая необходима при возникновении жизненных трудностей.

3. Медитации. Данный вид практик позволяет раскрыть духовный потенциал лично-

сти и развить навык самообладания.

4. Кардио-тренировки. Улучшают психологическое состояние человека, снижается риск депрессии путем уменьшения стресса из-за выработки эндорфинов.

5. Плавание. Занятия плаванием развивают целеустремленность, решительность, способствуют воспитанию активной жизненной позиции и сознательности.

В заключение хочется отметить, что занятия физической культурой и спортом вносят существенный вклад в духовную составляющую личности. Такие занятия обеспечивают формированию и развитию личностных и социальных качеств, а их регулярность благоприятно отражаются не только на физическом состоянии человека, но и на его эмоциональном внутреннем состоянии. Именно поэтому в современных реалиях, где каждый человек в той или иной степени подвержен различным стрессам, важно интегрировать физическую культуру в образовательные программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белова В.А. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / В.А. Белова, Г.В. Федотова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 апреля 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 317-318. – EDN CAZOJE.

2. *Бондарь Л.А.* К вопросу организации физического воспитания в вузах / Л.А. Бондарь, М.В. Быков, Г.В. Федотова // *Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: Материалы X Международной научно-практической конференции*, Москва, 29 декабря 2022 г. Том Часть 2. – М.: ООО «Пресс-центр», 2022. – С. 295-297. – EDN NUYPBF.
3. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки.* – 2023. – Т. 28, № 3. – С. 647-656. – DOI 10.20310/1810-0201-2023-28-3-647-656. – EDN BXGZAQ.
4. *Кузнецова З.В.* Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // *Цифровые технологии в аграрном образовании: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции*, Краснодар, 01 марта – 30 апреля 2022 года / отв. за выпуск Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286-287. – EDN YLJXFK.
5. *Кравцов А.В.* Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // *Тенденции развития науки и образования.* – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
6. *Щербакова А.С.* Динамика физического развития и подготовленности теннисистов 11-12 лет / А.С. Щербакова, С.В. Кочеткова // *Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.* – 2022. – № 1. – С. 94-97. – EDN QCEETN.

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON SPIRITUAL EDUCATION AND PERSONAL DEVELOPMENT

ZHIKHAREV Dmitry Alexandrovich

Senior Lecturer

SKOBARA Alla Vladimirovna

Student

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

This article examines the assessment of the influence of physical culture and sports on the spiritual component of the individual. A tendency has been revealed for the relationship between regular physical activity and the spiritual development of the individual, as well as the formation of high moral values and volitional characteristics.

Keywords: physical culture, spiritual education, personality development, physical training, set of exercises.