

УДК 796.011.1

Тростянских Елизавета Евгеньевна,

Студент

*1 курс, кафедра «Инфокоммуникационные технологии и системы
связи»*

Факультет «Оптических и квантовых коммуникаций»

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и
информатики*

Научный руководитель: Галкин Александр Алексеевич

Россия, г. Самара

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ
ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ.**

***Аннотация:** данная статья рассматривает роль, которую играют спорт и физические упражнения в духовном воспитании личности человека. Также в работе ключевые аспекты в организации физического воспитания.*

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

***Abstract:** This article examines the role that sports and physical exercises play in the spiritual education of a person's personality. Also in the work are key aspects in the organization of physical education.*

***Keywords:** sports, physical culture, spiritual education, physical education.*

Введение.

Физическая культура и спорт – это не только здоровый образ жизни и отличное физическое состояние, но и мощный фактор духовного воспитания

личности. В нашей жизни не всегда хватает позитива, эмоциональной насыщенности и оптимизма, которые дают занятия спортом. Без сомнения, здоровый образ жизни помогает укрепить организм и сохранить его в отличной форме, но кроме этого, физическая культура и спорт могут сделать личность более сильной, целеустремленной, уверенной и дисциплинированной.

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Организация физического воспитания.

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности не может быть переоценена. Однако, чтобы воспитание было успешным и действенным, нужна организация физического воспитания, которая позволяла бы достичь поставленных целей. Давайте рассмотрим несколько ключевых аспектов организации физического воспитания.

Во-первых, необходимо выбрать подходящий спорт или вид физической активности для каждого человека. Важно учитывать возраст, пол, физическую подготовку, а также интересы и предпочтения, чтобы занятия были максимально эффективными и приносили удовольствие. Например, для детей подходит игровая форма занятий, такие как футбол, волейбол, баскетбол, рисование и т.д., а для людей среднего и старшего возраста – йога, пилатес, бег, плавание.

Во-вторых, важно определить режим занятий и контроль за физическим развитием личности. Для детей нужно разработать план обучения и расписание занятий на каждую неделю, чтобы дети могли постоянно развиваться и улучшать свои физические данные. Для взрослых же, нужно учитывать их текущее состояние здоровья и возможности, чтобы не происходила перегрузка.

В-третьих, важно создать комфортные условия для занятий. Каждый человек должен иметь свободу выбора, что касается своей одежды и обуви, а также должен чувствовать себя комфортно во время занятий. Также необходимо обеспечивать занятия качественным оборудованием и соответствующим весовым нагрузкам, если это необходимо.

В-четвертых, необходимо найти профессиональных тренеров и учителей, которые были бы готовы помогать каждому участнику развиваться, выслушивать их предпочтения, и прислушиваться к вопросам.

В-пятых, нужно оценивать и контролировать результаты занятий. Для того чтобы увидеть прогресс и достижение поставленных целей, нужно регулярно проводить контрольные тесты и соревнования, которые были бы доступны для каждого участника.

В-шестых, важно учитывать культурные и этические особенности в традициях выбранного вида спорта или физической активности. Например, при занятиях йогой важно уважать ее культурные и религиозные корни и стойко следовать правилам и взглядам.

Один из основных плюсов занятий спортом – это формирование привычки и любви к дисциплине. Физическая культура и спорт учат нас стремиться к поставленным целям, желанию выиграть и победить. Любая цель требует упорства и настойчивости, а спорт – отличный способ развить и укрепить эти качества. Те, кто регулярно занимается физической культурой, знают, что только избранная цель и мотивация могут привести к истинной победе.

Физическая культура и спорт также способствуют развитию социальных навыков. Они объединяют людей, помогают создавать командный дух и укреплять дружбу. Спортивные соревнования учат нас работать в коллективе, принимать решения вместе и достигать общих целей. Командный спорт учит нас быть толерантными и уважительными к другим людям, а также открывает новые грани общения. Навыки командной работы пригодятся не только в

спорте, но и в повседневной жизни, в команде коллег, в деловых встречах, в работе с клиентами и т.д.

Вывод.

В итоге, мы видим, что организация физического воспитания – это сложный, но важный процесс, который включает несколько этапов. Однако, если все аспекты будут учтены и организованы правильно, занятия спортом и физической культурой могут не только улучшить физическое состояние участников, но и помочь в духовном развитии личности на многие годы вперед.

Список литературы:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич: учебник для общеобразовательных учреждений 10-11 классы.- 2012. - С.47-49.
2. Евсеев Ю.И.: Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».- 2003.- С.153-157.