

Мягкова Светлана Николаевнастудент
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия**ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****Аннотация**

Рассматриваются вопросы основных принципов и норм поведения человека в обществе, связанные с занятием спортом и приверженностью ценностям физической культуры у молодежи. Проводится анализ ключевых духовно-нравственных компонентов самовосприятия парней и девушек, как профессиональных спортсменов, так и тех, кто выбирает здоровый образ жизни и постоянную двигательную активность. Результатами исследования являются основание полагать, что физическая культура и спорт развивают морально-волевые и патриотические чувства у людей разного возраста. Сделан вывод о важности формирования духовно-нравственных ценностей молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: духовно-нравственные ценности, молодежь, спорт, физическая культура

Введение

Модель нравственного воспитания молодежи в странах СНГ часто включает занятия физической культурой или профессиональным спортом. Однако в последние несколько лет в образовательных учреждениях отмечается отход от классической системы. Все чаще занятия фитнесом, командным или одиночным спортом становятся личным выбором школьников и студентов. По мнению большинства исследователей, после распада Советского Союза, на территории Российской Федерации и некоторых соседних государств, не была сформирована новая, уникальная модель духовно-нравственного и физического воспитания подрастающего поколения. Такое решение повлекло за собой кардинальные изменения в отношении общества к необходимой для здоровья, но сложной на адаптационном периоде, постоянной двигательной активности. А стремительное развитие информационных технологий, появление социальных сетей сделало актуальным совершенно иные элементы жизни.

В настоящее время многие дети и взрослые отказывают себе в базовой двигательной активности. И уже стали заметны изменения в состоянии здоровья, самочувствия населения. Поэтому так важно изучение вопросов морально-нравственного и духовного воспитания молодежи через физическую культуру и спорт. Дисциплина, волевые качества, умение принимать взвешенные решения, командная работа и многие другие ценности – все это обретается человеком, за счет принятия спортивной этики и понимания значимости физической активности. Главным

преимуществом такого подхода является подтверждение, что развитие спортивных качеств основано на постоянном стремлении человека достигать лучших результатов, делать все возможное для своего здоровья и хорошего самочувствия [1, 2].

Цель исследования: изучить специфические особенности формирования духовно-нравственных ценностей молодежи в сфере физической культуры и спорта, а также проанализировать важность принципов здорового образа жизни для развития у детей и подростков морально-волевых и иных важных качеств характера, правил поведения в современном обществе.

Метод исследования: сравнение, сопоставление, теоретико-практическая оценка, комплексный анализ, а также изучение выводов из научных трудов отечественных и зарубежных экспертов по теме влияния физической культуры на формирование духовно-нравственных качеств личности.

Духовно-нравственное воспитание молодежи через решение вопросов физической культуры и спорта

В первую очередь стоит отметить, что под духовно-нравственными ценностями человека понимают основные принципы и нормы поведения, принятые в обществе. При рассмотрении вопросов всестороннего развития личности школьника или студента важно учитывать тесную связь волевых качеств, стремления к самосовершенствованию и соблюдению правил здорового образа жизни (далее ЗОЖ) и занятий физической культурой, профессиональным спортом. Базовым компонентом спортивной этики выступают принципы общественной морали, патриотизма и постоянного улучшения результатов. В актуальных условиях становления новой формы общественных отношений духовно-нравственное и физическое воспитание должны быть неразделимы, объединены в одну систему совершенствования личности [3]. Ниже на рисунке 1 представлены основные ценности человека, формирование которых возможно через следование спортивной этике (совокупности моральных понятий, теоретического учения на основе общих закономерностей общественной этики).

Социологи и психологи считают, что в процессе занятий физической культурой и спортом у молодежи формируются такие важные личные качества, как дисциплина, целеустремленность, чувство значимости коллективного труда, индивидуальная ответственность, принятие правил ЗОЖ, стремление к самосовершенствованию (как физическому, так и интеллектуальному, духовному, культурному) и бережное

отношение к чужому имуществу. Отдельно стоит отметить, что для молодых парней и девушек очень важно вовремя оценить все преимущества физической активности. Проведено множество исследований, результаты которых доказывают, что ежедневная ходьба, зарядка, гимнастика, фитнес и, конечно, занятий профессиональным спортом меняют состояние психологического и физического здоровья человека [4].



Рисунок 1 – Ценностный потенциал спортивных достижений

Это один из способов борьбы с депрессией, психиатрическими заболеваниями, повышенным стрессом, а также неотъемлемая часть лечения ожирения, сахарного диабета, нервных расстройств и многих других патологий. На рисунке 2 показаны базовые ценности физической культуры, в том числе духовно-нравственные, определяющие манеру поведения человека в обществе [5].



Рисунок 2 – Ценности занятий спортом и физической культурой

Однако ключевым качеством характера спортсмена признается дисциплинированность и целеустремленность. Психологи приводят простой пример – учащиеся 1-4 классов должны вовремя одеться, подготовиться к занятиям по физической культуре, постоянно слушать учителя и выполнять движения с правильным дыханием. Спорт не терпит спешки, бессмысленных действий, а также промедления и постоянных ошибок. Человеку, который выбирает физическую активность и спорт придется стать более терпеливым, целеустремленным и дисциплинированным. Помимо этого, молодые парни и девушки приобретают ценность индивидуальной ответственности, что оказывает огромное влияние на то, как в будущем они будут общаться с друзьями, родственниками, коллегами и незнакомыми людьми. Занимая спортом, человек учится ставить себе цели, и нести личную ответственность.

Что касается формирования духовно-нравственных ценностей молодежи при занятиях физической культурой и профессиональным спортом, то огромное внимание уделяется чувству коллективизма, которое постепенно становится неотъемлемой частью жизни парней и девушек, работающих в группе. Им приходится быстро налаживать контакт с совершенно разными людьми, искать компромиссы, бороться за свои интересы и внимательно слушать других. А стремление к физическому и интеллектуальному самосовершенствованию является постоянной целью спортивного человека. Сейчас молодежи все чаще мечтает о здоровом, подтянутом теле,

достойных умственных способностях и стрессоустойчивости – всего этого можно добиться, за счет регулярной двигательной активности (необязательно профессионального спорта, но занятий физической культурой на постоянной основе) [6, 7].



Рисунок 3 – Основные компоненты духовности

Подводя итог, стоит отметить, что несмотря на популяризацию спорта в Российской Федерации, развитие духовно-нравственное и физическое воспитание молодежи до сих пор остается проблемной темой. Студенты сталкиваются с недостатком двигательной активности, стрессом и усталостью, чрезмерным использованием мобильных устройств и оборудования, что наносит вред их здоровью. Регулярные занятия любым видом спорта позволяют парням и девушкам побороть негативные чувства, начать путь к здоровому образу жизни. Стремясь к высоким принципам и идеалам, спортивные люди прививают ценные привычки и важные правила общения, поведения на тренировках, на спортивных мероприятиях – а позже в семье и в рабочем коллективе [8]. Важно понимать, что нравственное воспитание является активным процессом, требующем вовлечения людей вокруг, а главное личного желания человека. Оно предполагает не только формирование положительных духовно-нравственных ценностей и волевых качеств, но и преодоление отрицательных черт характера, пагубных привычек, нездоровых манер поведения в обществе. Результативность нравственного воспитания определяется эффективностью воспитательной деятельности педагога, тренера и устойчивостью сформированных нравственных качеств личности заинтересованного человека [9, 10].

Заключение

Нравственное воспитание детей, подростков и молодежи в обязательном порядке должно включать занятия спортом и физической культурой. Только так возможно развитие всесторонне развитой личности с такими волевыми качествами, как целеустремленность, дисциплина, индивидуальная ответственность. Для становления здорового общества в стране необходимо, чтобы все больше детей и взрослых уделяли внимание регулярным тренировкам и принципам ЗОЖ. Это позволит исключить риски развития множества психологических и физических заболеваний, создать базу для позитивной коммуникации людей со схожими и разными интересами, избегая конфликтов и общественных рисков.

Список использованных источников

1. Абдулаева М.А., Омаров О.М. Общепедагогические основы технологического подхода в образовании и его практическая реализация в процессе нравственного воспитания учащихся общеобразовательных школ // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016. № 23. С. 58-68. EDN: VPVBBZ.
2. Борлакова Б.М. Социально-воспитательная работа в высшей школе: проблемы и перспективы // Известия Чеченского государственного педагогического института. 2012. №1 (6). С. 18-30. EDN: QGTCND.
3. Проблемы физической культуры, спорта и здоровья в студенческой среде / Под общ. ред. проф: Ш.С. Шихалиева. Махачкала: АЛЕФ, 2013. 76 с.
4. Раджабова Р.В. Социально-педагогические основы подготовки студентов педвузов к интернационально-патриотическому воспитанию в школе (на материале Дагестана): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1991. EDN: ZLJBYT.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: «Академия», 2007. 480 с. ISBN: 978-5-7695-3913-8. EDN: QVMIDT.
6. Петров, Л. Ю. Влияние физической культуры на духовное и физическое развитие личности / Л. Ю. Петров, Е. С. Солодилова // Студенческий вестник. – 2023. – № 39-2(278). – С. 27-29. EDN: NSMPJY.
7. Хузина, Г. К. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / Г. К. Хузина, И. О. Валиуллина // Актуальные исследования. – 2020. – № 4 (7). – С. 62-64. EDN: MYNIDD.

8. Мазаник, В. В. Роль физической культуры и спорта в духовном формировании личности / В. В. Мазаник // Молодой ученый. – 2023. – № 26 (473). – С. 137-139. EDN: BRTVDJ.

9. Лешкевич, С. А. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным здоровьем и духовной культурой на формирование личности студентов / С. А. Лешкевич, Н. Н. Липовая, И. А. Медрин, В. Г. Багоян // Социологические и педагогические аспекты образования Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2019. – С. 205-208. EDN: GVJJBX.

10. Сазонов И.Ю. Педагогическая стратегия профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / И.Ю. Сазонов, А.М. Кузьмин, И.В. Тарасевич. – Екатеринбург: Изд.- во Урал. университета. – 2019 – С. 184. ISBN: 978-5-7996-2491-0. EDN: ZDXQTZ.