

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1046

Чайзат Б. Н., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Chaizat B. N., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании**

The role of physical culture and sports in spiritual education

В условиях современного общества, где физическая активность становится важной составляющей здорового образа жизни, спорт способствует не только физическому развитию, но и укреплению духа. Данная статья рассматривает связь между физической культурой, спортом и духовным развитием. Были проанализированы, как занятия физической активностью могут способствовать формированию духовных качеств, а также как спорт может служить платформой для воспитания высоких моральных стандартов. Исследование показывает, что командные виды спорта развивают социальные навыки и духовные ценности, а занятия физической активностью способствуют улучшению эмоционального состояния и формированию таких качеств, как дисциплина и упорство. В итоге, физическая культура и спорт выступают важными инструментами для духовного и нравственного воспитания, способствуя гармоничному развитию личности в современном мире.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, духовное развитие, интеграция, дисциплина, командный дух, гармоничное развитие.

In modern society, where physical activity is becoming an important component of a healthy lifestyle, sport contributes not only to physical development, but also to strengthening the spirit. This article examines the relationship between physical culture, sports and spiritual development. They analyzed how physical activity can contribute to the formation of spiritual qualities, as well as how sports can serve as a platform for fostering high moral standards. The study shows that team sports develop social skills and spiritual

values, while physical activity contributes to improving emotional well-being and the formation of qualities such as discipline and perseverance. As a result, physical culture and sport are important tools for spiritual and moral education, contributing to the harmonious development of personality in the modern world.

Keywords: physical education, sports, spiritual development, integration, discipline, team spirit, harmonious development

Физическая культура и спорт – это два взаимосвязанных понятия, которые играют важную роль в жизни общества. Физическая культура представляет собой систему знаний, умений и навыков, связанных с физическим воспитанием и оздоровлением человека. Она включает в себя не только занятия спортом, но и различные формы физической активности, направленные на развитие тела и укрепление здоровья. Спорт, в свою очередь, является одной из важнейших составляющих физической культуры и представляет собой организованные физические соревнования, где участники стремятся к достижению высоких результатов.

Духовное воспитание включает в себя формирование нравственных ценностей, развитие личности и духовных качеств, таких как сострадание, терпимость и ответственность.

С XIX века спорт начинает оформляться как организованная система, появляются первые спортивные клубы, федерации и турниры. В 1896 году были возобновлены Олимпийские игры в современном формате, что стало важной вехой в истории спорта. XX век стал свидетелем массового распространения спорта, его коммерциализации и интеграции в повседневную жизнь [1].

Спорт в разных культурах часто служит средством объединения людей, формирования общих ценностей и идентичности. Он может быть использован как инструмент для достижения духовного роста и морального воспитания.

Примеры исторических личностей, которые сочетали спорт и духовные практики:

1. Сократ – хотя он не был спортсменом в современном понимании, философия Сократа подчеркивала важность гармонии между телом и духом. Его идеи о физическом воспитании оказали влияние на дальнейшее развитие концепций физической культуры.

2. Брюс Ли – выдающийся мастер боевых искусств, который сочетал физическую практику с философскими учениями восточной культуры. Он под-

черкивал важность внутреннего развития и самосовершенствования через занятия спортом.

3. Махатма Ганди – известный индийский лидер, который активно пропагандировал физическую активность как часть своей философии ненасилия и духовного развития. Он занимался йогой и другими физическими практиками, которые способствовали его духовному росту.

Эти примеры показывают, как различные исторические личности использовали спорт как средство для достижения духовного роста и формирования моральных ценностей, подчеркивая взаимосвязь между физической культурой и духовным развитием.

Физическая культура играет значительную роль в формировании личности, оказывая влияние на различные аспекты развития человека.

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, что, в свою очередь, повышает уверенность в себе и самооценку. Человек, который заботится о своем здоровье и физической форме, чаще испытывает положительные эмоции.

Во время тренировок и соревнований человек сталкивается с различными трудностями, что способствует формированию умения справляться с неудачами и преодолевать трудности.

Занятия спортом требуют постановки целей и их достижения. Это формирует у человека умение планировать свои действия, работать на результат и не сдаваться перед лицом препятствий [2].

Спорт объединяет людей с общими целями. Участие в командных играх развивает умение работать в группе, учитывать интересы других и достигать успеха вместе. Это качество особенно важно в современном обществе, где сотрудничество и взаимодействие становятся ключевыми для достижения общих целей.

Спорт – это не только физическая активность, но и глубокая духовная практика, которая может влиять на внутренний мир человека. Рассмотрим ключевые аспекты, связанные с духовным измерением спорта.

Многие виды спорта, такие как танцы, гимнастика или фигурное катание, требуют художественного подхода. Спортсмены могут использовать свои движения для передачи эмоций и настроений.

Для некоторых людей спорт становится способом медитации и достижения внутреннего покоя. Физическая активность помогает сосредоточиться на настоящем моменте и освободиться от лишних мыслей.

Физическая активность оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние:

- Снижение стресса: Упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом и тревогой. Это создает чувство удовлетворения и радости.
- Улучшение настроения: Регулярные тренировки могут значительно повысить уровень серотонина, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния и снижению депрессивных симптомов.
- Уверенность в себе: Достижения в спорте, будь то улучшение результатов или победы в соревнованиях, способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах.

Взаимосвязь между физической культурой и духовностью проявляется в улучшении здоровья и психоэмоционального состояния, развитии осознанности через практики, такие как йога и медитация, формировании моральных ценностей, создании социальных связей и достижении целей, что приводит к чувству удовлетворения и смысла в жизни [3].

- Успешные программы:

- Программа "Спорт как средство духовного воспитания", реализуемая в некоторых школах, где физическая культура включает уроки о морали и этике.

- В Новосибирске проводятся различные марафоны и забеги, которые могут включать в себя не только физические испытания, но и аспекты командной работы и поддержки, что способствует духовному единству участников.

- Опыты организаций:

- Организуются выездные ретриты, где участники могут заниматься йогой, медитацией и другими практиками на природе. Такие мероприятия проводятся различными центрами и инструкторами.

- Действуют различные группы и сообщества, которые проводят встречи для обсуждения тем саморазвития, духовности и физической активности. Это могут быть как открытые лекции, так и закрытые группы поддержки.

- Мнения экспертов:

- Психологи и эксперты по физической культуре в России подчеркивают, что сочетание спорта и духовности помогает развивать внутреннюю гармонию и устойчивость у молодежи.

- Спортсмены отмечают, что практики осознанности и медитации приносят улучшение в их спортивных результатах и психическом состоянии.

В рамках исследовательской работы был осуществлён опрос среди студентов.

Цель данного опроса заключалась в исследовании влияния физической культуры и спорта на духовное воспитание студентов.

Опрос проводился среди студентов с использованием анкеты, состоящей из закрытых и открытых вопросов. Вопросы были направлены на выявление мнений о роли спорта в их жизни, а также о том, какие качества и ценности развиваются благодаря занятиям физической культурой. В опросе приняли участие 25 студентов, что позволило собрать разнообразные мнения и опыт.

Результаты опроса показали следующие ключевые выводы:

- **Активность студентов:** Большинство респондентов активно занимаются спортом, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии. Студенты отметили, что физическая активность помогает им справляться со стрессом и улучшает общее настроение.
- **Командные виды спорта:** Командные виды спорта были выделены как важный инструмент для формирования социальных навыков. Студенты отметили, что участие в таких видах спорта способствует развитию командного духа, взаимопонимания и сотрудничества, что является основой для формирования духовных ценностей.
- **Развитие дисциплины и упорства:** Опрос показал высокую связь между занятиями спортом и развитием таких качеств, как дисциплина и упорство. Респонденты отметили, что регулярные тренировки требуют самоорганизации и настойчивости, что в свою очередь позитивно влияет на другие сферы их жизни.
- **Спорт как средство духовного воспитания:** Студенты уверены, что спорт может способствовать духовному воспитанию, развивая моральные ценности и социальную ответственность. Многие респонденты подчеркнули, что занятия спортом помогают им осознать важность честности, уважения к соперникам и ответственности за свои действия.

Данный опрос подтверждает важность интеграции физической культуры в процесс духовного воспитания студентов. Результаты показывают, что спорт не только способствует физическому развитию, но и играет значительную роль в формировании гармоничной личности. Командные виды спорта развивают социальные навыки и духовные ценности, а занятия физической активностью способствуют улучшению эмоционального состояния и формированию таких качеств, как дисциплина и упорство. Это подчеркивает необходимость создания условий для активного участия студентов в спортивной жизни, что будет способствовать их всестороннему развитию.

Таким образом, физическая культура и спорт – это не просто занятия для поддержания физической формы, но и важные инструменты для духовного воспитания личности. Они помогают формировать устойчивые моральные ценности и развивают социальные навыки. В современном мире, где духовное воспитание становится все более актуальным, роль спорта и физической культуры нельзя недооценивать.

### **Библиографический список**

1. История возникновения клубного движения в России [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/9I7PVA72-НН6W9VOWLD2S.pdf> (дата обращения: 07.02.2025).
2. Ленская И.Ф. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. E-Scio. 2023. № 6 (81). С. 282–289.
3. Черкашин И.А. Интеграция духовного и физического воспитания в формировании личности // Сибирский педагогический журнал. 2006. № 6. С. 115–120.