

Данилов А.И., Мачихин И.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Физическая культура в формировании нравственного здоровья студентов

Исследование феномена физической культуры и спорта с точки зрения потребности общества в формировании, сохранении, владении и распространении ценностей культуры на сегодняшний день является достаточно актуальным. Учитывая, что она является частью общей культуры и оказывает большое влияние в решении вопросов, связанных с биосоциокультурной сущностью, соматопсихической и социокультурной целостностью личности, и, служить одним из универсальных средств, направленных формирование и развитие человека, его самости и самореализации. Матвеев Л.П. определяет физическую культуру как «... культуру оптимизации физического состояния и развития человека – оптимизации, осуществляемой на основе адекватно отлаженной в данном отношении двигательной деятельности, а вместе с тем и как культуру содействия на этой основе психическому развитию личности в соответствии с запросами общества» [2]. Тем не менее, этот рассматриваемый идеальный образ физической культуры не соответствует действительности, и постепенно утрачивает заложенный социо-культурный смысл в развитии личности и общества. Это связано с постановкой на первые места телесного и материального начала в обществе, за счет снижения значимости духовных, нравственных, эстетических ценностей. Подобное отклонение от истинных ценностей физической культуры и спорта, с направленностью на ее коммерциализацию и технические достижения, ведет к выстраиванию системы, несоответствующей идеям гуманизации и гармонизации формирования личности.

Одной из отличительных особенностей людей от животного мира, признано отсутствие передачи на генном уровне информации о взаимодействии

в коллективе, каких-либо гигиенических правилах и т.д. Этот опыт человек приобретает уже впоследствии, взаимодействуя в семье, социуме, т.е. в определенной культурной среде, при соответствующей системе воспитания [3].

Однако та духовная или нравственная культура, включающая в себя нравственные качества личности, по нашему мнению, оказывает большое влияние на здоровье человека и является неотъемлемой частью ценностей физической культуры.

Тем не менее, бытующие в обществе нормы морали и нравственности не всегда положительно влияют на само общество. Об этом свидетельствуют существующие среди современной молодежи нравы. К сожалению, приходится констатировать тот факт, что на первое место вышли обладатели нигилистической культуры. Для них характерен тип поведения, пропагандирующий конфликтность, раздражительность, агрессивность, мстительность, неадекватную самоуверенность, бесцеремонное поведение, использование в разговоре ненормативной лексики. Учитывая вышесказанное, мы понимаем, что подобные ценности очень пагубно сказываются на уровне здоровья и работоспособности человека, особенно молодежи.

В нашей работе мы бы хотели рассмотреть некоторые особенности нравственной культуры человека и их влияние на его здоровье.

Анализ научной литературы показал, что сформированные у человека установки морали оказывают существенное воздействие на деятельность эндокринной системы, увеличивая или уменьшая выработку гормонов, оказывающих влияние на уровень здоровья человека [1]. Например, при негативных эмоциях в организме человека происходит ряд гормональных перестроек (увеличивается выброс адреналина, увеличивающего не только силу мышц, но и оказывает разрушительное воздействие на внутренние системы и органы). Это лишний раз доказывает, что отрицательные эмоции (агрессивность, зависть, ненависть) разрушительно воздействуют на человека не только в духовном плане, но и с физиологической точки зрения. Поэтому существенным сдерживающим фактором негативных проявлений в обществе

всегда была мораль, определяющая зло и добро. Первое она естественно запрещает, а второе рекомендует.

Изучение знаковой системы физической культуры и ее воздействие на телесную природу личности позволило сделать вывод, что она повышает не только работоспособность и уровень здоровья человека, но и способствуют совершенствованию духовного потенциала, а значит и содействует гармоничному развитию. Такой взгляд устанавливает физическую культуру и спорт на одном уровне с основными ценностями общей культуры общества. Приобретенные в познавательной-игровой форме знания о положительном влиянии выполняемых физических упражнений увеличивают ответственность за процесс и усиливают результат обучения [3].

Если мы в процессе воспитания молодежи будем оказывать помощь, ориентируя на «плюсы» и «минусы» существующих типов нравственной культуры, то это должно позволить нам устанавливать межличностные взаимоотношения как в семье, так и в обществе, избегать разрушительного влияния на здоровье человека, тем самым повысить его уровень работоспособности.

Список литературы

1. Ашагин Б.В. Нравственная культура человека как духовная предпосылка здоровьесбережения / Б.В. Ашагин, С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (129), Научно-теоретический журнал, СПб: НГУ. – 2015. – С. 36-38.

2. Матвеев, Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 17-19.

3. Усольцева С.Л. Культура физическая сквозь призму педагогической культурологии / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 3 (145), Научно-теоретический журнал, СПб: НГУ. – 2017. – С. 228-232.