

области внимания и понимания роли физической культуры личности. Кроме того, в работе с будущими педагогами необходимо большее внимание уделять вопросам здоровьесформирующего поведения как основы стиля деятельности учителя физической культуры.

ОБРЕТЕНИЕ ДУХОВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Е.Б. Ольховская, С. Исакова

В настоящее время в умах и душах молодежи уже дала ростки политика деидеололизации, которая сформировалась на волне перестройки начала 90-х годов. Общий кризис духовных ценностей отразился на ценностных ориентациях современного подрастающего поколения. В современной России две трети молодежи не включают духовность в число качеств, которые нужны молодому человеку в условиях рынка. В пятерку самых важных жизненных ценностей у молодежи сейчас входят: безопасность, карьера (бизнес, деньги), любовь. При этом падает уважение к труду.

Духовность – это особенное состояние человека, выражающееся в высоком уровне сформированности нравственных качеств личности, понимания своего места в жизни, гуманном отношении к людям, к труду, к природе и самому себе, а также служении обществу. Чтобы решить задачи духовного возрождения, необходимо поставить духовность на первое место в таких сферах жизни общества, как образование и воспитание. В целях духовно-нравственного воспитания учащихся необходимо использовать возможности всех дисциплин, всех форм учебных занятий. Очень много сегодня говорят о том, что реализация духовной составляющей в образовательном процессе может быть осуществлена через расширение объема преподавания и актуализацию освоения обучающимися основ философии, религиоведческих и искусствоведческих дисциплин. Абсолютно не заслужено, в этом аспекте, забыта физическая культура, физическое воспитание.

Главная цель воспитания в современных условиях состоит в создании материальных, духовных, организационных условий для формирования у каждого гражданина целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих его успешное развитие [3]. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, но и формированию духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического

воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Непосредственная связь физического воспитания с умственным заключается в том, что в процессе занятий физической культурой оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий (как выполнить движение экономичнее, точнее, выразительнее и т.д.). Опосредованная связь физического воспитания с умственным состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических качеств в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большей продуктивности в умственной деятельности. Нетрудно увидеть связь физического воспитания с нравственным. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения, воспитывается трудолюбие, способность преодолевать трудности и т.д.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет правильно оценивать и понимать прекрасное, стремится к нему. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно сказываются на эффективности процесса физического воспитания. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и, в конечном итоге, воспитывает трудолюбие.

Рассмотрим, как формируется нравственность у школьников на уроках физической культуры. Основным условием успеха формирования нравственного поведения школьников на занятиях физическим воспитанием является личность самого учителя физкультуры. Преподаватель должен быть не только высоким профессионалом в своей дисциплине, но и обладать комплексом устойчивых морально-нравственных качеств, взглядов, убеждений. «Огонь разжигается огнем, личность формируется личностью. Нельзя дать другому того, что не имеешь сам, а следовательно, воспитатель сам должен быть воспитанным» - это высказывание А.С.Макаренко не потеряло актуальности и в наше время [2]. Студенты педагогических вузов,

будущие преподаватели физкультуры, приобретают духовные качества на спортивных тренировочных занятиях и соревнованиях. Формами проявления нравственности признаны: уважительное отношение к спортивным успехам соперника; умение применять тактические маневры, не травмируя соперника; поздравление соперника с победой; рукопожатие при встрече; проявление дружелюбия к соперникам из других стран; соблюдение ритуалов и норм поведения во время соревнований. Например, в лыжных гонках соперники оказывают друг другу помощь, если один из них упал на спуске, сломал лыжу или палку. В легкой атлетике принято уступать более сильному беговую дорожку; в марафоне имели место случаи, когда спортсмены делились своей порцией питания с ослабленным соперником и т.д.

Формирование нравственных качеств личности школьников в процессе занятий физической культурой можно представить в организации следующих направлений работы педагога:

1. Формирование нравственных представлений школьников (беседы, диспуты, «круглые столы», где обсуждаются примеры этического поведения в спорте: порядочность, настойчивость, мужество в спортивной борьбе).
2. Организация деятельности школьников по приобретению нравственного поведения (выполнение физических упражнений с подстраховкой, выполнение физических упражнений в парах, участие в спортивных школьных соревнованиях).
3. Контроль учителя за поведением учащихся на занятиях и корректировка их поведения (одобрение и поощрение с одной стороны и осуждение, и порицание с другой).
4. Выработка у школьников потребности нравственного поведения в повседневной жизни.

Наиболее ярким примером воспитания духовности, нравственности и патриотизма является народная физическая культура, которая является частью культуры определенного народа и имеет свое образовательное, воспитательное, оздоровительное значение. Спортивные народные игры и состязания проходят в условиях высокого эмоционального и психического напряжения. Люди еще в древности заметили, что состязательный поединок нейтрализует агрессию не только у участников, но и у зрителей [4]. В народных традициях было оберегать молодежь от вредных привычек: у многих народов юношам и девушкам до 25 лет запрещается употреблять спиртные напитки и курить. Молодые люди весело проводят время, участвуя в состязаниях, играх, забавах. Народные соревнования сопровождаются ценными воспитательными ритуалами. Состязания проходят в духе уважения к сопернику, утверждаются наполненные высоким демократизмом благородные традиции, в соревнованиях участвуют авторитетные люди старшего поколения, нарушение правил и проявление нечестности, недобросовестности считается позором. У всех народов существуют обычаи

воздания почестей победителю соревнований. Эта традиция обладает значительным педагогическим воздействием, потому что в народе самые сильные, выносливые и быстрые пользуются огромным авторитетом, и в тоже время от них ждут только высоконравственных поступков. Народная физическая культура играет большое значение в морально-волевом и нравственном воспитании будущего воина (различные единоборства и народные подвижные игры). В стремлении отстоять честь команды содержится ростки высокого патриотизма. Здесь формируется способность: сознательно относиться к воинскому долгу – защищать Родину.

Занятия физической культурой и спортом могут быть использованы как средства борьбы с наркоманией – главной современной причиной духовного растления молодежи. Анализ положительного опыта работы с наркоманией свидетельствует, что в плане профилактики наркотической зависимости наиболее предпочтительными являются программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни и привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом [1]. Занятия спортом и здоровый образ жизни – продукты духовных усилий самого человека. Физическое здоровье человека во многом определяется тем, как он относится к миру и к самому себе, имеется ли (сформирована ли) у подростка потребность в духовном самосовершенствовании и физическом самовоспитании, познании самого себя, познании других. В целях профилактики наркомании могут быть использованы не только занятия физической культурой на уроках в школе и в спортивных секциях. Здесь большое значение имеет организация досуговой деятельности среди различных категорий населения, включая совместные занятия детей и родителей: организация физкультурно-оздоровительных и спортивных кружков, секций, клубов, пробегов, походов, спортивных праздников, спортивно-оздоровительных лагерей и т.д.

Таким образом, физическая культура и спорт являются средствами духовного воспитания личности. Занятия физическими упражнениями делают красивым не только тело человека, но и его душу. Общеизвестное высказывание « в здоровом теле здоровый дух» является абсолютно верным.

СКОЛЬКО НУЖНО СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

А.А. Полозов

Считается, что смысл ФК – обеспечить здоровье. А что такое здоровье в рамках ФК? *Всемирная организация здравоохранения считает приоритетным параметром здоровья максимальное потребление кислорода.* Здоровье – это не отсутствие болезней, а высокий уровень физического и психического благополучия. Основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого