

зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

*Библиографический список:*

1. Тюменцева, К. Н. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями / К. Н. Тюменцева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф., 7 марта 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. Текст: непосредственный.
2. Мазина Д.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. Лечебная физическая культура в вузах // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 97-98.

Чуб Я.В.

*Уральский государственный университет*

*путей сообщения*

*г. Екатеринбург, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация.* Проблема духовности человека актуальна во все времена. Статья посвящена определению места физического воспитания в формировании высокой культуры личности молодого человека в переходе от физического в человеке к духовному и наоборот. Подчеркнута роль систематической двигательной активности, здорового образа жизни и стремления к самосовершенствованию через участие в спортивных соревнованиях в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* духовность, физическое воспитание, молодежь.

Духовность – стержневой элемент в формировании культуры человека. В основе любых его действий, деяний, поведения лежат мораль, нравственность, ценностные нормы и внутренние правила. Формирование духовности происходит во многих и разнообразных областях наук о природе, обществе, искусстве, традициях, праве и др. Свое выражение духовность находит в культуре личности человека в целом и физической культуре личности в частности.

Ценностное отношение к своему физическому телу и образу жизни определяет физическую культуру личности человека, которая целенаправленно формируется в процессе физического воспитания общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведений.

Цель нашей работы – определение роли физической культуры в формировании духовности современной молодежи.

«Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина включает в себя широкий спектр подготовки студента. В него входят теоретический, методико-практический и практический модули обучения, а занятия проводятся в теоретической (лекции и методико-практические занятия), практической

(практические занятия) и контрольной (прием контрольных нормативов) формах. В реализации каждого из этих элементов стоит задача гармоничного развития личности студента, наполнение его знаниями и умениями в соответствии с правилами и нормами общественного порядка, духовно-нравственными ценностями общества, комфортного и учтвого общения.

Физическая культура наряду с литературой и искусством подхватывает эстафету формирования гармоничной и целостной личности в свете доброты, дружбы, сопричастности, отзывчивости и ответственности. Как доказывает Визитей Н.Н., физическая культура «является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке» [1].

В процесс физического воспитания заложены уникальные возможности в установлении связи физического тела и духовного мира человека. Причем действие этих связей направлено, как в одну, так и в другую стороны развития личности. Как ценностные ориентаций дают толчок к формированию физического тела, так и тренировка тела дает новые качественные изменения в формировании духа, психики и статуса человека.

Физическая подготовка, как высоко активная и социальная деятельность, открывает в человеке такие черты как уравновешенность, сочувствие (сопереживание), терпеливость, самообладание, сдержанность. В физической подготовке создаются условия совершения высоких поступков и готовности прийти на помощь ближнему. Ярким примером дружбы и сотрудничества являются Олимпийские игры. Язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен, поскольку основан на общечеловеческой логике.

Неотъемлемой частью спортивной деятельности и соревнований являются определенные правила, нормы и условия. Подчинение этим правилам дисциплинирует спортсмена, позволяет ему строить межличностные отношения с другими спортсменами в духе доброжелательности, чести и совести.

Важным элементом в воспитании духовности молодых людей является отношение к самому себе: забота о своем физическом состоянии, неприятие вредных привычек, гигиена тела и здоровое питание. Рациональный режим дня, питания, двигательной активности, отказ от курения и алкоголя, как составляющие здорового образа жизни, наполняют сознание человека самоуважением и высотой духовных притязаний, способствуют совершенствованию культуры личности.

Результатом действия физических нагрузок становятся закалка характера спортсмена, стабилизация настроения, уверенность в себе, опыт взаимодействия в коллективе, умение идти на компромисс, владение самоконтролем состояния здоровья.

Элемент состязательности в спорте позволяет ярко высвечивать проявления свойств личности и характер спортсменов, которые становятся доступны для оценки, анализа, исправления или актуализации в зависимости от целей физического воспитания. Например, командные соревнования характеризуются отношением взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели [2].

Таким образом, можно заключить, что систематические занятия физическими упражнениями, соблюдение правил здорового образа жизни, участие в спортивных соревнованиях оказывают существенное воздействие на формирование духовности молодого человека. Стремлением к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных достижений, а также к пониманию анатомии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека с высоким уровнем физической культуры личности.

*Библиографический список:*

1. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки. Москва: Советский спорт, 2009. 184 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. ин-тов физ. культ. Москва: ФиС., 1991. 568 с.

Шаблина А.М. Андрюхина Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ТРЕНИРОВКАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Аннотация.* В статье рассматривается принцип индивидуализации в тренировках оздоровительной направленности. Соблюдение этого принципа позволяет разработать тренировочную программу под конкретного человека, учитывая все его особенности: возрастные, физиологические, психологические и т.д.

*Ключевые слова:* оздоровительный фитнес, индивидуальный подход.

Фитнес в современном обществе играет особое значение, эта сфера стремительно развивается. Появляются новые направления, инвентарь, тренажеры, принципы и т.д. Оздоровительный фитнес востребован в современном обществе, прежде всего, на наш взгляд, из-за того, что в мире преобладает малоподвижный образ жизни, как в детско-юношеском, так и во взрослом возрасте. Безусловно, одним из самых частых запросов в фитнесе является похудение, однако стоит отметить, что современные граждане все больше говорят об оздоровлении, тонусе в теле и мышцах, улучшении самочувствия. Популярность направлений, несомненно, зависит от интереса общественности, от их запроса и потребностей. Также стоит отметить, что на спрос оздоровительного фитнеса большое влияние оказала эпидемиологическая ситуация COVID-19, негативно отразившаяся на всех системах организма человека.

Низкоинтенсивные занятия подходят всем вне зависимости от возраста и уровня подготовки, к ним относятся: лечебная физическая культура (ЛФК), пилатес, йога, стретчинг, здоровая спина, здоровые суставы, цигун, тренировки на реформере, фитболе, мягких мячах и т.д.

Такое разнообразие говорит о том, что они вносят огромный вклад в оздоровление человека, его физическое, духовное, социальное развитие. К положительным сторонам от занятий оздоровительным фитнесом относят: