

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

МРНТИ 14.35.09

А.Л. Мосунов¹, К.В. Ким¹*¹Карагандинский индустриальный университет, г. Темиртау, Республика Казахстан
E-mail: k.kirill@tttu.edu.kz***Влияние физической культуры на духовное развитие студенческой молодежи**

Современному социальному, культурному и духовному состоянию нашего общества свойственна изменчивость, противоречивость, что значительно обостряет проблемы воспитания молодежи. В приоритетные направления нашего государства, входит личностная ориентация в образовании, формирование у молодежи общечеловеческих ценностей. Воспитание духовности является также одной из составных частей системы воспитания. В эту систему входит: привлечение к развитию национальной культуры и духовности, формирование у молодежи мировоззренческих позиций, идей, взглядов и убеждений на основе ценностей отечественной и мировой культуры. Но как же на это влияют занятия физической культурой?

Ключевые слова: физическая культура, студенты, молодежь, проблема, духовное развитие, влияние, формирование, культура.

Введение

Физическая активность играет ключевую роль в жизни современного студента. Она не только способствует поддержанию здоровья и формированию физической подготовки, но также оказывает глубокое влияние на духовное развитие молодежи. В этой статье мы рассмотрим, как физическая культура способствует гармонии между так называемым духовным телом и душой у студентов.

Физическая культура представляет собой общественное явление, которое не ограничено решением задач физического и духовного развития, ведь она выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания.

Физическая культура – это обязательный социальный процесс, который является результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения обязанностей. Физическая культура служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении собственно - поставленной цели.

В психологической сфере физические упражнения помогают человеку закалить характер, и помогают частично избавиться от страхов. Систематические занятия физическими упражнениями имеют огромное влияние на развитие особых способностей человека.

Человек, в ходе занятий физическими упражнениями, удовлетворяет свою биологическую потребность в физической активности. В условиях отсутствия двигательной активности человек не может существовать, поэтому она является неотъемлемой частью его жизни. Однако, некоторые люди негативно относятся к двигательной активности. Для них физические упражнения не имеют никакого значения. Такие люди безвольны, потому что сила воли формируется именно в тот момент, когда человек находит силы организовать себя и выполнить определенное физическое упражнение.

Духовный потенциал является результатом всей жизнедеятельности человека, в том числе и деятельности, специально направленной на его формирование, развитие и обогащение. Он складывается и формируется на протяжении всей жизни человека под влиянием окружающих его социальных условий, и особо значимых для него обстоятельств.

Одним из способов раскрытия духовного потенциала является двигательная медитация. Медитация при движении – это погружение в себя в процессе ходьбы или бега, когда внимание человека концентрируется на шагах или других объектах. Медитативные практики и возникшие на их основе двигательные методики способствуют значительному снижению информационной перегрузки

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

человека и восполнению нехватки двигательной активности. В ходе исследовательского опыта, основанного на методике А.Уэсмана и Д.Рикса, было выявлено, что люди, практикующие медитации, обладают более высокой самооценкой по сравнению с теми, кто медитацией не занимался.

Значение физической культуры в развитии личности наряду с вышеизложенным обуславливается также необходимостью противостояния постоянному стрессу, который человек испытывает в обществе. Появляется потребность в социальной гибкости и личностной устойчивости, самоконтроле, стойкости характера. Особенно важным это является для студентов первого курса, чья психика ещё не сформировалась должным образом. Потому что, он приходит в новый коллектив и сталкивается с такими проблемами как социализация, новые жизненные условия, «чужой» город, что давят на человека изнутри, расшатывая нервы и психику. В дальнейшем из этого вытекают проблемы со здоровьем. Но, чтобы не допустить таких последствий, вводятся практические занятия по физической культуре, где студент, с помощью преподавателей, имеющих должную квалификацию, формирует стрессоустойчивость через физические упражнения.

В настоящее время университетская жизнь часто ассоциируется с долгими часами сидения за компьютером, недостаточным сном и стрессовыми ситуациями из-за академической нагрузки. В таких условиях регулярная физическая активность становится необходимостью. Занятия спортом или фитнесом помогают студентам разгрузиться от умственной работы, улучшают кровообращение, способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, что в свою очередь улучшает настроение и общее самочувствие студента. Но почему же все таки некоторые студенты не проявляют особого желания к занятиям физической культурой в университете? Связано ли это как – то с их личными проблемами, или же тут дело в преподавании? Сейчас расскажу!

По моему мнению , существует несколько распространенных причин, по которым студенты не проявляют интерес к занятиям физической культурой:

1. Недостаток времени

Студенты часто испытывают давление учебы, работы и социальной активности, что оставляет мало времени для занятий физической культурой. Для них поиск времени для занятий может представлять собой сложную задачу, особенно в периоды экзаменов или сдачи проектов.

2. Утомление и стресс

Студенческая жизнь может быть физически и эмоционально напряженной, что может приводить к утомлению и огромному количеству стресса. В таких условиях студенты могут не видеть физическую активность как приоритет, а скорее как дополнительную ношу.

3. Недостаток мотивации

Отсутствие ясной мотивации также может стать препятствием для занятий физической культурой. Большинство студентов могут не видеть связи между здоровьем и физической активностью в их текущей жизненной ситуации.

4. Ограниченный доступ к удобствам

Наличие доступа к спортивным сооружениям, тренерам и оборудованию также может быть проблемой для некоторых студентов. Даже если учебное заведение предоставляет спортивные возможности, они могут быть недоступны из-за расписания или финансовых ограничений.

5. Культурные и социальные факторы

Некоторые студенты могут испытывать давление общественного мнения или стереотипов относительно физической активности. Например, некоторые могут считать, что занятия спортом не соответствуют их образу мышления или стилю жизни.

6. Недостаток информации

Отсутствие информации о пользе физической активности или о том, как интегрировать ее в занятую студенческую жизнь, может также быть причиной низкого интереса к физической культуре.

В целом, понимание этих причин позволяет разработать стратегии по стимулированию студентов к занятиям физической культурой. Это может включать в себя создание более гибких расписаний занятий, предоставление мотивационной поддержки, улучшение доступа к спортивным сооружениям и оборудованию, а также образовательные мероприятия о важности физической активности для общего благополучия.

Отсюда, выходит такой вопрос: «А как же все таки замотивировать студентов к занятиям физической культурой в университете?». Замотивировать студентов к занятиям физкультурой можно различными способами, включая создание подходящей среды, предоставление стимулов и надобной поддержки, а также активное вовлечение студентов в процесс принятия решений.

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

Дам несколько советов, которые могут помочь в этом:

1. Создание удобных условий

Обеспечьте доступность и удобство физкультурных объектов и услуг. Это может включать в себя улучшение инфраструктуры спортивных сооружений, расширение рабочего времени тренажерных залов и спортивных площадок, а также разнообразие предлагаемых видов физической активности.

2. Мотивационные программы и поощрения для студентов

Введение мотивационных программ и поощрений может стимулировать студентов к занятиям физкультурой. Это могут быть награды за достижение определенных целей или регулярное участие в тренировках, например, бесплатные абонементы, подарки или скидки на услуги.

3. Организация социальных событий и мероприятий

Создание социальных событий и мероприятий, связанных с физической активностью, таких как спортивные соревнования, занятия по йоге или танцам, может сделать занятия физкультурой более привлекательными для студентов. Это также способствует формированию социальных связей и укреплению командного духа.

4. Поддержка и стимулирование взаимодействия с преподавателями

Стимулирование взаимодействия студентов с тренерами и другими студентами, занимающимися спортом, может повысить их мотивацию. Это может включать в себя проведение тренировок в группах или поддержку со стороны более опытных «спортсменов».

5. Персонализированный подход к абсолютно каждому студенту

Учитывайте индивидуальные интересы и потребности студентов при организации физкультурных мероприятий и программ. Предоставление возможности выбора из различных видов физической активности позволяет каждому студенту найти то, что подходит именно ему. Ведь желание превыше всего!

Исходя из перечисленного и мною вышесказанного, я могу сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в духовном развитии студенческой молодежи. Она не только способствует улучшению физического состояния, но также оказывает положительное влияние на психологическое благополучие, социальные навыки, самопознание и развитие студента как личность. Поэтому стимулирование занятий физической культурой среди студенческой молодежи должно быть приоритетом в образовательных учреждениях, поскольку это способствует формированию более здорового и гармоничного поколения.

Регулярные занятия физкультурой способствуют снижению риска развития таких болезней как: ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, геморрой и других заболеваний, связанных с сидячим образом жизни.

В целом, физическая культура играет ключевую роль в жизни студентов, оказывая положительное влияние на их здоровье, социальное взаимодействие, академическую успеваемость и личностное развитие. Поэтому стимулирование студентов к занятиям физкультурой и создание поддерживающей среды для их физической активности является важной задачей для образовательных учреждений.

Заключение:

Исследование влияния физической культуры на духовное развитие студенческой молодежи явственно показывает, что физическая активность играет не только важную роль в формировании здорового тела, но и оказывает значительное влияние на внутренний мир человека.

Регулярные занятия спортом не только способствуют физическому здоровью, но и помогают студентам развивать психологическую устойчивость, самодисциплину и уверенность в себе. Они учат работать в команде, находить баланс между учебой и отдыхом, а также преодолевать препятствия как на спортивном поле, так и в повседневной жизни.

Физическая культура также является мощным инструментом для социальной интеграции студентов. Участие в спортивных мероприятиях, тренировках и соревнованиях способствует формированию дружеских связей, расширению круга общения и развитию навыков командной работы. Более того, физическая активность может стать источником внутреннего роста и самопознания. Оттачивая свое тело и развивая гибкость ума через тренировки и упражнения, студенты могут обрести гармонию с собой и окружающим миром.

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

Таким образом, интеграция физической культуры в образовательный процесс студентов необходима не только для поддержания здоровья, но и для их полноценного духовного и личностного развития. Развивая тело, мы развиваем и душу. Занимайтесь спортом!

физическая культура стимулирует развитие лидерских качеств у студентов. Участие в спортивных командах и соревнованиях помогает формировать ответственность за результаты коллектива, умение принимать решения в стрессовых ситуациях и развивать навыки командирства. Это особенно важно в современном обществе, где умение работать в команде и принимать инициативу играют ключевую роль в профессиональном и личностном успехе.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению когнитивных функций у студентов. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом улучшают память, концентрацию внимания, креативное мышление и способность к решению проблем. Это важно не только для учебы, но и для успешной адаптации в современном информационном обществе.

Таким образом, физическая культура не просто дополнительное занятие в расписании студента, а интегральная часть его образования, которая способствует его гармоничному развитию как личности. Это подчеркивает необходимость уделять должное внимание физической активности в образовательных учреждениях и поощрять студентов к заботе о своем здоровье и духовном росте.

Важно отметить, что физическая культура также способствует формированию у студентов устойчивого образа жизни. Регулярные занятия спортом и физической активностью в общем стимулируют интерес к здоровому образу жизни, правильному питанию и уходу за собой. Это создает осознанное отношение к собственному здоровью, что важно не только в период обучения, но и на протяжении всей жизни.

Кроме того, физическая культура способствует улучшению эмоционального состояния студентов. Умеренные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, гормонов счастья, что улучшает настроение, снижает стресс и депрессию. Это особенно актуально в современном мире, где студенты часто сталкиваются с высоким уровнем нагрузок и требований.

Не стоит также забывать о важности физической культуры для формирования культуры безопасного поведения. Знания и навыки, полученные во время занятий спортом, помогают студентам учиться оценивать риски, принимать обдуманные решения и избегать потенциально опасных ситуаций как в спорте, так и в повседневной жизни.

Таким образом, физическая культура играет множество ролей в жизни студентов, от поддержания здоровья и формирования лидерских качеств до улучшения психологического и эмоционального благополучия. Интеграция физической активности в образовательный процесс является важным шагом к созданию гармоничного и полноценного образования, которое учит студентов быть не только умными, но и здоровыми, счастливыми и успешными в жизни.

Список литературы

- 1 Иванова А.А. «Физическая культура и духовное развитие: исследования и практика»
- 2 Курамшина Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры:» Учебник / Ю.Ф. Курамшина // М.: Советский спорт.- 2010.
- 3 Ильинич В. И., «Физическая культура студента», Минск, 2012;

А.Л. Мосунов, К.В Ким

Студент жастардың рухани дамуына дене тәрбиесінің әсері

Біздің қоғамымыздың қазіргі әлеуметтік, мәдени және рухани жағдайы өзгермелілігімен және сәйкессіздігімен сипатталады, бұл жастарды тәрбиелеу мәселелерін айтарлықтай қиындатады. Мемлекетіміздің басым бағыттарына білім берудегі тұлғалық бағдар және жастардың бойында жалпы адамзаттық құндылықтарды қалыптастыру жатады. Руханият тәрбиесі де білім беру жүйесінің құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады. Бұл жүйеге:

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

Ұлттық мәдениет пен руханиятты дамытуға қатысу, отандық және әлемдік мәдениет құндылықтары негізінде жастардың идеологиялық ұстанымдарын, идеяларын, көзқарастары мен сенімдерін қалыптастыруға тарту. Бірақ дене тәрбиесі бұған қалай әсер етеді?

Түйін сөздер: дене шынықтыру, студенттер, жастар, проблема, рухани даму, әсер ету, қалыптастыру, мәдениет.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Иванова А.А. «Дене шынықтыру және рухани даму: зерттеу және тәжірибе»
- 2 Курамшина Ю.Ф. «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі:» Оқу құралы / Ю.Ф. Курамшина // М.: Кеңес спорты - 2010.
- 3 Ильинич В.И., «Студенттік дене шынықтыру», Минск, 2012;

A.L. Mosunov, K.V. Kim

The influence of physical culture on the spiritual development of student youth

The modern social, cultural and spiritual state of our society is characterized by variability and inconsistency, which significantly aggravates the problems of educating young people. The priority directions of our state include personal orientation in education and the formation of universal human values among young people. Education of spirituality is also one of the components of the education system. This system includes: involvement in the development of national culture and spirituality, the formation of ideological positions, ideas, views and beliefs among young people based on the values of domestic and world culture. But how does physical education affect this?

Key words: physical culture, students, youth, problem, spiritual development, influence, formation, culture.

References

- 1 Ivanova A.A. «Fizicheskaya kultura i duhovnoe razvitie: issledovaniya i praktika»
- 2 Kuramshina Yu.F. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturey:» Uchebnik / Yu.F. Kuramshina // М.: Sovetskij sport.- 2010.
- 3 Ilinich V. I., «Fizicheskaya kultura studenta», Minsk, 2012;