

недостатки технологии, которые могут значительно помешать её интеграции в образовательный процесс.

ВЫВОДЫ

Выполнив поставленные задачи, можно сделать вывод, несмотря на преимущества технологий виртуальной реальности [2] в компенсации негативных факторов дистанционного обучения и их экспериментально подтвержденный положительный эффект для мотивации студентов, полноценная интеграция этих технологий в образовательный процесс на данном этапе развития технологий все ещё является крайне сложным и экономически затратным процессом, к которому образовательные учреждения ещё не готовы.

Кроме того, виртуальная реальность не способна полностью устранить негативные факторы дистанционного обучения для студентов, тем самым сохраняя для них необходимость традиционных методов обучения и педагогических подходов для поддержания здоровья [2].

Тем не менее, даже сейчас, можно увидеть потенциал применения подобного рода технологий в дистанционном образовательном процессе в будущем, что откроет для студентов, не имеющих доступа к традиционным методам обучения физической культуре возможность поддержания своего здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Lowood H.E. Virtual reality / H.E. Lowood // *Encyclopedia Britannica* : [сайт]. – URL: www.britannica.com/technology/virtual-reality (дата обращения: 01.06.2023).
2. Guazzaroni G. Virtual and Augmented Reality in Education. / G. Guazzaroni, S.P. Anitha // *Art and Museums*. – 2019. – P. 98.
3. AR и VR в спорте: настоящее и будущее. – 23 сентября 2019 // Хабр : [сайт]. – URL: <https://habr.com/ru/articles/468441/> (дата обращения: 01.06.2023).
4. Li, D. Research on physical education and sports training in colleges based on virtual reality technologies / D. Li, C. Yi and Y. Gu // *Mathematical problems in engineering*. – 2021. – Article ID 9839018. – DOI 10.1155/2021/6625529.

REFERENCES

1. Lowood, H.E. (2023), “Virtual reality”, *Encyclopedia Britannica*, available at: <https://www.britannica.com/technology/virtual-reality> (accessed 1 June 2023).
2. Guazzaroni, G. and Anitha, S.P. (2019), “Virtual and Augmented Reality in Education”, *Art and Museums*, p. 98.
3. Habr (2019), *AR and VR in sports: present and future*, available at: <https://habr.com/ru/articles/468441/> (accessed 1 June 2023).
4. Li, D., Yi, C. and Gu, Y. (2021), “Research on physical education and sports training in colleges based on virtual reality technologies”, *Mathematical problems in engineering*, Article ID 9839018, DOI 10.1155/2021/6625529.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.06.2023

УДК 796.05

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Алиса Михайловна Барышева, студент, Юлия Андреевна Юшко, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В данной научной статье учебный предмет физическая культура в учебном заведении рассматривается как один из основных сфер процесса духовно-нравственного воспитания личности. В

работе представлены определения, необходимые для изучения данного вопроса и рассмотрены факторы, которые показывают влияние спорта на духовно-нравственные качества личности. В работе сформированы предложения по включению дополнительных знаний и методов по поддержанию здоровья человека. Практической значимостью является возможность внедрения полученных знаний в систему занятий физической культуры и спорта с целью повышения духовно-нравственных качеств у студентов вузов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, развитие, духовно-нравственное воспитание, физическая культура, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p295-299

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF EDUCATION OF SPIRITUAL AND MORAL PERSONALITY

Viktor Aleksandrovich Pitkin, senior teacher, Alisa Mikhailovna Barysheva, student, Yulia Andreevna Yushko, student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

In this scientific article, the subject of physical culture in an educational institution is considered as one of the main areas of the process of spiritual and moral education of a person. The paper presents the definitions necessary to study this issue and considers the factors that show the impact of sports on the spiritual and moral qualities of a person. The paper contains proposals for the inclusion of additional knowledge and methods for maintaining human health. The practical significance is the possibility of introducing the acquired knowledge into the system of physical culture and sports in order to improve the spiritual and moral qualities of university students.

Keywords: Health, healthy lifestyle, development, spiritual and moral education, physical culture, sports.

ВВЕДЕНИЕ

При исследовании поставленного вопроса необходимо уделить внимание воспитательному процессу личности. Актуальными здесь задачами являются:

- воспитание пристрастия к здоровому образу жизни;
- воспитание взаимопомощи, дружеских отношений;
- формирование потребности у студентов в регулярных тренировках, отслеживание своего здоровья и внутреннего состояния [1];
- развитие волевых качеств, смелости, самодисциплины.

Рассмотрим само понятие «Духовно-нравственное воспитание» – это процесс, направленный на формирование гармоничной личности. Важнейшую роль в этом процессе играет физическая культура и спорт [2].

Нравственное воспитание чаще всего проявляется на практических занятиях по физической культуре, на тренировках, а особенно во время спортивных соревнований, так как студенты (участники) переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, из-за чего может быть вызван сильный азарт и раздражение в сторону соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, строгое выполнение определенных правил спортивных соревнований и других факторов [3], так как в процессе занятий формируются не только физические, но и нравственные качества личности. Спортивные соревнования помогают развивать у студентов такие качества, как умение работать в коллективе, смелость, настойчивость, уважительное отношение к сопернику, ответственность и другие. Поэтому, вузы и другие образовательные учреждения должны уделять достаточное внимание физической культуре и спорту, создавать условия для занятий и спортивных мероприятий, а также привлекать квалифицированных тренеров и преподавателей, которые помогут студентам развить свои физические и нравственные качества.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для развития духовных черт личности во время занятий физической культурой и спорта применяют 2 основных метода: игровой и соревновательный. Рассмотрим подробнее каждый из этих методов.

Игровой метод направлен на развитие ловкости, силы, быстроты, находчивости, самостоятельности и инициативности. Также он помогает прочувствовать моральную поддержку от своих партнеров по команде, так как в игре обычно поддержка очень сказывается на моральном духе человека. Помимо этого, хочется отметить, что развивается сознательная дисциплина и коллективизм.

Соревновательный метод помогает развивать такие качества, как выносливость, настойчивость, уверенность в себе, стремление к победе и достижению цели. Кроме того, он способствует формированию у человека навыков быстрого принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям. Однако при использовании соревновательного метода необходимо учитывать возможные негативные последствия, такие как чрезмерное напряжение и конкурентность, которые могут привести к стрессу и нарушению здоровья. Поэтому необходимо подбирать правильные задачи и условия для проведения соревнований.

- учитывать индивидуальные особенности каждого человека;
- адаптировать методики исследования к их потребностям и возможностям;
- учитывать этические аспекты исследования, такие как согласие участников и конфиденциальность данных.

Таким образом, правильный выбор методов и организация исследования помогут эффективно развивать духовные черты личности во время занятий физической культурой и спорта. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностей культуры здоровья у молодежи, так как здоровье является одной из самых важных категорий в системе ценностей общества [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ

При проведении исследования, был проведён опрос среди студентов об их отношении к спорту, к физическим нагрузкам. Опрос проводился среди 120 студентов города Краснодар, в возрастной категории 18–25. Опрос был проведен в период с 12 по 17 января 2023 года. Результаты анкетирования представлены на рисунках.

Анализируя полученные данные, отраженные на диаграмме, можно сделать вывод, что большинство студентов уделяют внимание спорту, занимаются регулярно, что очень подчеркивает значимость спорта в жизни студентов и молодежи в целом.

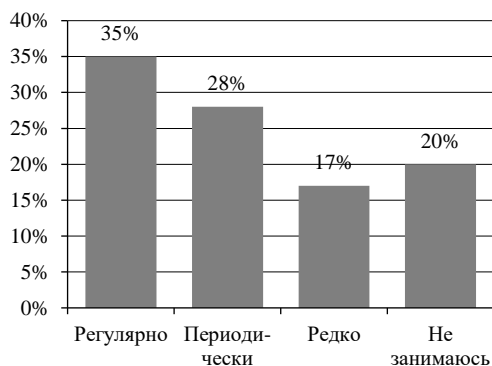


Рисунок 1 – Ответы студентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?»

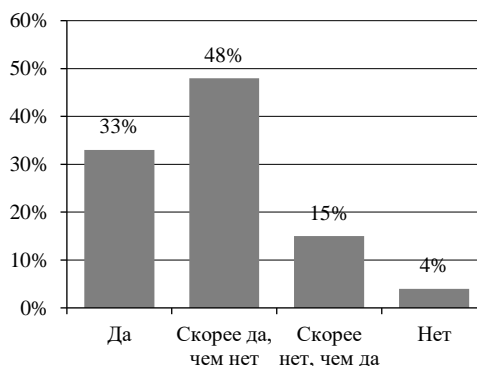


Рисунок 2 – Ответы студентов на вопрос «Придают ли вам занятия спортом уверенности в себе?»

Повышение уверенности в себе происходит по ряду разных причин, таким как улучшение качества тела, как следствие – повышение привлекательности в собственных глазах,

поддержка от «сокомандников», причастность к чему-то большему, победы в различных соревнованиях также повышают самооценку и поднимают уверенность в себе.

Регулярные занятия спортом по ряду причин повышают самооценку человека, как следствие – человек стремится совершенствовать себя, расти духовно и физически, что также положительно влияет на духовно-нравственные качества личности.

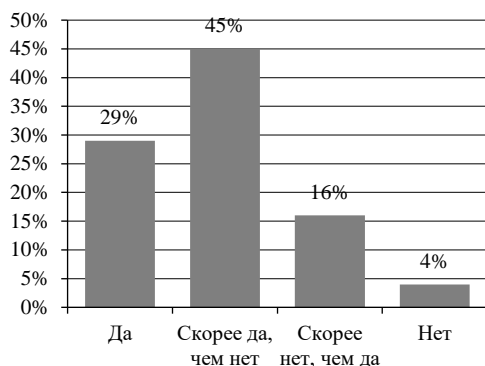


Рисунок 3 – Ответы студентов на вопрос «Повысилась ли ваша самооценка после систематических занятий спортом?»

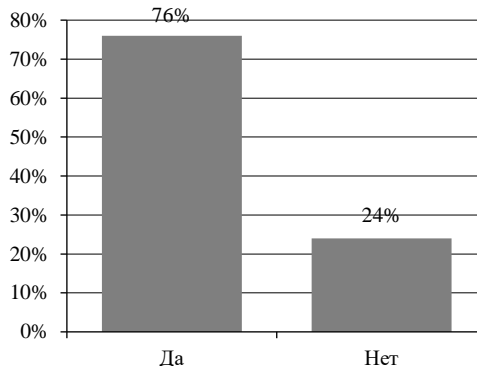


Рисунок 4 – Ответы студентов на вопрос «Завели ли вы новые знакомства во время занятий спортом?»

В спорте данное явление положительно влияет на качества личности, ведь обретая единомышленников нам легче стремиться и достигать поставленных целей, человек может обрести новую поддержку, что повысит его эмоциональный фон и моральную стабильность, а вследствие даст силы на дальнейший рост и развитие. Сегодня пропаганда физической культуры и спорта в учебном процессе оптимизирует деятельность элементов сложной многозвенной система «вуз – студент – среда» и является весьма эффективной [5].

ВЫВОДЫ

Физическая культура и спорт придают людям уверенность в себе и своих силах и убеждениях. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и свои возможности. Все наши действия постоянно кем-то оцениваются. Из этого у человека складывается определённая самооценка по поводу себя. Повышение уровня самооценки влияет на волевые стремления и построение цели, плодотворность, качество и полезность человеческой деятельности. Следовательно, спортивный результат является образцом и фундаментом самооценки спортсмена. Можно сказать, что, продвигаясь вверх спортивной карьеры, происходит рост и в общении с людьми и в других сферах жизни и деятельности помимо команды.

В ходе исследования стало понятно, что для воспитания духовно-нравственных качеств необходимо присутствие командных игр и спортивных соревнований в жизни студентов. Данная практика помогает проявлять лидерские качества, выносливость, повысить уровень коммуникабельности.

Таким образом, спорт является не только физической активностью, но и важным инструментом для развития личности, формирования ценностей и укрепления здоровья. Он способствует развитию дисциплины, настойчивости, ответственности, уважения к сопернику и правилам игры. Кроме того, спорт помогает бороться с негативными эмоциями и стрессом, что важно для поддержания психического здоровья и для общего благополучия развития личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.А. Питкин, В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова [и др.] // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3.

– С. 59–62.

2. Русинова Н.Л. Социальные различия в здоровье и приверженности курению и алкоголю в России: тенденции 1994–2009 гг. / Н.Л. Русинова // *Петербургская социология сегодня*. – Вып. 3. – С. 35–127.

3. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. – 2019. – Т. 8, № 3. – С. 353–355.

4. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования. / В.А. Питкин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.

5. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой. / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // *Проблемы современного образования*. – 2019. – № 5. – С. 171–177.

REFERENCES

1. Pitkin, V.A., Eremenko, V.N., Tyupenkova, G.E., Sinko, O.V. and Khamzina, L.N. (2018), “Increase of motivation for physical culture among students”, *Modern Pedagogical study*, No. 3, pp. 59–62.

2. Rusinova, N.L. (2011), “Social differences in health and adherence to smoking and alcohol in Russia: trends 1994–2009”, *Petersburg sociology today*, No. 3, pp. 35–127.

3. Eremenko, V.N., Medvedeva, A.S. and Levchenko, A.A. (2019), “The role of physical culture in human life”, *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 8, No. 3, pp. 353–355.

4. Pitkin, V.A. (2022), “Formation of a healthy lifestyle in the system of continuous education”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 7 (209), pp. 316–321.

5. Pitkin, V.A. (2019), “Increasing motivation for physical education”, *Problems of modern education*, No. 5, pp. 171–177.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.06.2023

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БЫСТРОТЫ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Людмила Николаевна Порубайко, кандидат медицинских наук, доцент, Кубанский государственный медицинский университет; Виктор Иванович Шарагин, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; Светлана Юрьевна Завалишина, доктор биологических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; Елена Ивановна Жмурко, доцент, Московский архитектурный институт

Аннотация

Большой интерес у исследователей вызывают изучение возрастных особенностей формирования качества быстроты у человека в разных видах спорта. Понимание этих особенностей может помочь грамотно выстраивать тренировочный процесс и получить наилучшие результаты, исключая риск развития дисфункций у юных спортсменов.

Цель - выявление возрастных особенностей развития физических качеств спортсменов различных специализаций.

Материалы и методы. Наблюдалось 85 человек мужского пола – подростки со спортивным стажем не менее 3 лет и юноши со спортивным стажем не менее 6 лет. Учитывалась спортивная специализация: легкая атлетика, футбол и греко-римская борьба. Контролем являлись никогда не занимавшиеся спортом 18 подростков и 17 юношей. Для оценки развитости быстроты применялся тест бега на 30 м с ходу. Велся расчет t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что более высокими скоростными показателями среди рассматриваемых категорий спортсменов обладали легкоатлеты. Их характеристики быстроты были несколько выше результатов, найденных у футболистов и борцов. Показатели контроля оказались низкими. Обнаружена тенденция к повышению быстроты у юношей по сравнению с таковыми у подростков во всех рассматриваемых группах.