

**Попова Алина Сергеевна**

студентка

**Рямова Ксения Александровна**

канд. пед. наук, доцент

**Лапина Оксана Витальевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный  
медицинский университет» Минздрава России  
г. Екатеринбург, Свердловская область

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** физическая культура играет ключевую роль не только в физическом, но и в духовном становлении личности, способствуя формированию моральных ориентиров, самоорганизации и ответственности. На фоне актуального кризиса духовных ценностей и ориентации молодежи на потребительскую модель поведения наблюдается снижение интереса к внутреннему развитию. Работа направлена на изучение того, каким образом систематические занятия физической культурой и спортом влияют на формирование духовной составляющей личности. В качестве методов использованы анализ научной литературы, анкетирование студентов и наблюдение за образовательным процессом. Целью является выявление механизмов, связывающих физическую активность с развитием таких качеств, как целеустремленность, воля, эмпатия и устойчивость к стрессу. Результаты исследования подтверждают значительное влияние физической активности на укрепление личностных ценностей и развитие духовной зрелости.*

***Ключевые слова:** физическая культура, духовная составляющая личности, ценности.*

*Введение.* Тема взаимосвязи физической культуры и духовного развития личности приобретает особую значимость в условиях современного общества, находящегося в состоянии глубоких трансформаций. Темпы жизни усиливаются, однако парадоксальным образом возрастает доля малоподвижного населения: по данным ВОЗ, более 80% подростков и свыше 25% взрослых в мире не достигают рекомендуемого уровня физической активности. Наряду с этим отмечается рост психозмоционального выгорания, тревожности, одиночества и общего кризиса самоидентификации.

Гармоничное развитие личности невозможно без баланса между телесной и духовной составляющими. Именно через физическую активность, направленную на преодоление трудностей, вырабатываются волевые качества, укрепляется моральный стержень и раскрывается способность к рефлексии.

Статья направлена на раскрытие значения физической культуры как инструмента духовного самосовершенствования. Исследование затрагивает аспекты формирования смыслов, устойчивости к стрессу, развития нравственного самоконтроля и чувства сопричастности к сообществу. Цель работы – исследовать, каким образом физическая активность способствует духовному становлению человека и укреплению его ценностных ориентиров.

*Актуальность.* Рассмотрение роли физической культуры в духовном становлении личности обусловлено насущной потребностью современного общества в формировании зрелой и устойчивой личности. Молодежь сегодня сталкивается с дефицитом смыслов, заменой моральных ориентиров на сиюминутные удовольствия, что приводит к нарастанию апатии, социальной изоляции и девиантного поведения. Уровень агрессии среди подростков, по данным РАН, увеличился на 12% за последние пять лет.

Физическая культура и спорт – это не только средство укрепления здоровья, но и мощный социальный и воспитательный ресурс. Через дисциплину, преодоление трудностей, коллективную деятельность формируется моральная устойчивость, эмпатия и уважение к нормам. Спортивная деятельность способствует выработке социальной ответственности и патриотизма.

В последние годы государственные структуры активно поддерживают развитие массового спорта. Национальный проект «Демография» и программа «Спорт – норма жизни» ставят цель вовлечь к 2030 году не менее 70% граждан России в регулярные занятия физической культурой. Это подчеркивает стратегическую значимость данной темы как для индивидуального развития, так и для социокультурного прогресса страны.

*Проблема.* Одной из основных проблем современного образовательного пространства является отсутствие четкой связи между физическим воспитанием и духовно-нравственным развитием молодежи. Воспринимая занятия физической культурой как обязательный формальный элемент, учащиеся часто не осознают их глубинного смысла. Это приводит к недооценке потенциала физической активности как механизма формирования целостной личности.

Особенно остро стоит проблема дефицита духовных ценностей у подростков и молодых людей, что проявляется в падении интереса к общественной жизни, снижении волевой устойчивости и нарастании индивидуализма. Заявленные идеалы здорового образа жизни зачастую не реализуются на практике: несмотря на высокую популярность фитнес-культуры, наблюдается низкий уровень системности и осмысленности физической активности.

Противоречие между официальной пропагандой ЗОЖ и реальным поведением молодежи проявляется в том, что даже при наличии условий для занятий спортом лишь незначительная часть студентов участвует в физкультурной жизни вуза. Это свидетельствует о необходимости переосмысления роли физической культуры в образовательном процессе и усиления акцента на её воспитательной функции.

*Теоретическая часть.* Физическая культура представляет собой социально обусловленное явление, которое объединяет совокупность материальных и духовных ценностей, связанных с физическим развитием человека. В классическом понимании она включает три взаимосвязанных элемента: физическое воспитание, спорт и двигательная активность в быту. Основными целями физической культуры являются укрепление здоровья, повышение работоспособности, воспи-

тание двигательных навыков и формирование устойчивых жизненных ценностей. Современные подходы рассматривают физическую культуру как средство самореализации и личностного роста, в том числе духовного.

Духовность личности – это совокупность устойчивых моральных и ценностных установок, определяющих поведение человека и его отношение к себе, другим и миру. Она включает в себя такие компоненты, как нравственные ориентиры, эмоциональная зрелость, способность к сопереживанию, стремление к смыслу жизни и внутренняя устойчивость. Эмоционально-волевая сфера играет в этом ключевую роль, так как через волевые усилия человек достигает нравственной цели, а через эмоции осмысливает значимость собственных поступков.

Формирование духовной сферы личности происходит под влиянием множества факторов. Семья закладывает фундамент базовых ценностей, таких как честность, уважение, забота. Образование расширяет мировоззрение, обучает критическому мышлению, формирует культурный и социальный интеллект. Социум в лице друзей, наставников, культурной среды закрепляет и усиливает эти ориентиры. Физическая активность, в свою очередь, представляет собой не только телесную практику, но и арену для духовных свершений: преодоление трудностей, работа в команде, следование правилам, способность проигрывать достойно и стремиться к цели без обмана формируют нравственную прочность.

Историко-культурные аспекты также подтверждают эту связь. В античной Греции спорт рассматривался как путь к гармонии между телом и духом: олимпийские игры были одновременно религиозным и физическим действием, посвященным богам, а участники приносили клятвы чистоты помыслов. В православной традиции тело воспринимается как «храм души», что подчеркивает важность бережного и дисциплинированного отношения к физическому бытию как части духовного пути. Спортивные упражнения служили не только укреплению здоровья, но и смирению, отказу от лени, преодолению эгоизма. Олимпийские идеалы современности, такие как честная борьба, уважение к сопернику и стремление к совершенству, также имеют глубокие нравственные корни и направлены на формирование личности, способной к внутренней саморегуляции.

*Методы исследования.* Для достижения цели исследования применялся комплекс научных методов, включающий анализ научно-методический литературы по проблематике исследования, наблюдение и анкетирование.

*Результаты исследования.* Для выявления взаимосвязи между физической культурой и духовным развитием было проведено анкетирование студентов различных факультетов, в котором приняли участие 67 человек. Дополнительно использовалось включенное наблюдение на секциях по волейболу и общей физической подготовке. Участникам предлагались вопросы, касающиеся отношения к физическим нагрузкам, уровня внутренней мотивации, ощущаемых изменений в эмоциональной и волевой сферах.

Среди типичных ответов можно выделить следующие:

- 42,4% респондентов отметили, что после начала регулярных тренировок почувствовали повышение самооценки и уверенности в себе;
- 21,2% стали реже испытывать раздражение и тревожность;
- 7,6% сообщили о появлении ощущения смысла и цели в ежедневной деятельности;
- 28,8% начали осознавать важность самодисциплины и внутреннего порядка.

На занятиях наблюдалась прямая корреляция между регулярной физической активностью и устойчивым уровнем мотивации у студентов, особенно в периоды экзаменационных нагрузок. Те, кто систематически посещал тренировки, демонстрировали более высокий уровень стрессоустойчивости, умение принимать конструктивную критику и стремление к самосовершенствованию. Физические упражнения воспринимались не как обязанность, а как инструмент внутреннего обновления и возможности выразить индивидуальность.

*Резюме.* Анализ теоретических концепций и результаты проведенного исследования позволяют установить устойчивую взаимосвязь между физической активностью и формированием духовных качеств. Такие черты, как упорство, смирение,

самоконтроль, развиваются в процессе регулярных тренировок и спортивной деятельности. Физическая культура способствует осмыслению личных усилий, приучает к ответственности, формирует устойчивую нравственную позицию.

Практическая значимость заключается в возможности интеграции этих наблюдений в воспитательную систему: использование физической активности как платформы для формирования моральных установок, организация совместных тренингов с обсуждением этических аспектов командной работы, вовлечение студентов в спортивное волонтерство как способ включения в социокультурную деятельность.

*Выводы.* Проведённое исследование подтверждает, что физическая культура играет важную роль в духовном формировании личности, способствуя укреплению моральных ориентиров, развитию эмоционально-волевой сферы и формированию ответственного социального поведения. Поставленная цель – выявить влияние физической активности на духовное становление – достигнута.

Полученные данные позволяют рекомендовать активное включение компонентов духовно-нравственного воспитания в содержание уроков физической культуры, проведение спортивных мероприятий с этической направленностью, использование совместных волонтерских практик через спорт для формирования устойчивых личностных качеств у молодежи.

### *Список литературы*

1. Бахтин М.М. Вопросы философии и эстетики / М.М. Бахтин. – М.: Искусство, 2018. – 416 с.
2. Воробьева А.А. Влияние физической культуры на жизнь студента / А.А. Воробьева, Ю.О. Михайленко // Вестник науки. – 2023. – №6. – С. 43–46. EDN MLBBGO
3. Николаева Е.В. Основные качества студентов, формируемые в процессе занятий физической культурой / Е.В. Николаева, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – С. 443–446. EDN YINELL

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: ПРИНТЛЕТО, 2021. – 592 с.

5. Личностное развитие и спорт: сборник статей / под ред. И.А. Захарова. – СПб.: Питер, 2020. – 208 с.