

УДК:373:37:011

Исакова Ж. Ж. ¹, к.п.н., ст. преподаватель, Турдубекова А.С. ², к.б.н., доцент
РОЛЬ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ

¹Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
malinka.75@bk.ru

²Кыргызская государственная медицинская академия им. И.Ахунбаева
г. Бишкек, Кыргызская Республика

Аннотация. В статье авторы рассматривают нравственное воспитание в спорте как сложный педагогический процесс. Сущность мощного воздействия занятий спортом на личность в принципе заключается в следующем: субъективная деятельность спортсмена, будучи направленной на овладение искусством движений и на укрепление тела, на основе обратной связи совершенствует самого себя. Многогранность воспитательных воздействий спорта подтверждается исследованиями многих ученых. Кроме того, все спортсмены отметили нравственную эффективность занятий спортом.

Ключевые слова: нравственное воспитание, мораль, нравственные качества, формирование, спорт, физическая культура, духовность, дисциплинированность, ответственность, честность, доброта, гуманность, высокая культура поведения, высокая культура, патриотизм.

**Isakova Zh.J. ¹ Candidate of Pedagogical Sciences, Art. teacher,
Turdubekova A.S. ², Ph.D., associate professor
ROLE OF MORAL EDUCATION IN SPORT**

¹Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports

²Kyrgyz State Medical Academy. I. Akhunbaeva
Bishkek, Kyrgyz Republic

Annotation. The article considers moral education in sports as a complex pedagogical process. The essence of the powerful impact of sports on the personality, in principle, is as follows: the subjective activity of an athlete, being aimed at mastering the art of movement and strengthening the body, on the basis of feedback, improves himself. The versatility of the educational impact of sport is confirmed by the research of many scientists. In addition, all athletes noted the moral effectiveness of sports.

Key words: moral education, morality, moral qualities, formation, sport, physical culture, spirituality, discipline, responsibility, honesty, kindness, humanity, high culture of behavior, high culture, patriotism

Актуальность исследования. 29 января 2021 года был издан Указ Президента Кыргызской Республики С.Н. Жапарова «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности». Особое внимание в Указе уделяется развитию физической культуры и спорта учащейся молодёжи, как одного из приоритетных направлений государственной политики в развитии физической культуры и спорта в Кыргызстане. В этой связи вопросы физического воспитания молодёжи в системе образования нашей Республики приобретают особую значимость, требуют тщательного изучения и принятия необходимых мер по их совершенствованию.

В целях реализации Указа Президента КР Министерством образования и науки Кыргызской Республики была создана комиссия для проведения

выборочной комплексной проверки условий реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в общеобразовательных школах и вузах городов Бишкек, Ош, Джалал-Абад и Баткен.

Нравственность – это совокупность духовных и душевных качеств, обеспечивающих выполнение человеком правил поведения в обществе (как в широком смысле этого понятия, так и в значении группы людей, тесно связанных посредством постоянных отношений). К нравственным качествам относятся дисциплинированность, ответственность, правдивость (честность), доброта, гуманность, высокая культура поведения, понимание и стремление к сохранению общечеловеческих ценностей, выработка нравственных убеждений и привычек, высокая культура межнациональных отношений, патриотизм и многие другие. К понятию нравственности тесно примыкает понятие морали. Мораль – это система норм, правил и требований, предъявляемых обществом к личности. Формирование нравственности – это перевод моральных норм, правил и требований в навыки и привычки. Мораль общества охватывает большое многообразие отношений человека к различным сферам жизни и деятельности: патриотические отношения, отношение к другим народам и их культуре, отношения к труду и продуктам труда, отношение к людям, отношение к себе.

Нравственное воспитание – систематическое целенаправленное воздействие на человеческую личность с целью формирования морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения. Особенность нравственного воспитания заключается в том, что соблюдение моральных общественных норм и правил является делом добровольным, зависящим от внутренних мотивов и потребностей самого человека. Единственным наказанием за их несоблюдение может служить осуждение, неодобрение со стороны общества или отдельных ее членов, и здесь важна значимость для человека этих неодобрений, роль общественного мнения в его сознании. Нравственно воспитанный человек относится к обществу и общественному мнению как к определяющему фактору его поведения, так как ассоциирует себя с этим обществом и считает себя частью его, что обязывает его к соблюдению общественно принятых норм и правил поведения. Нравственно воспитанным человек становится лишь тогда, когда нормы и правила поведения, диктуемые обществом, становятся его собственными взглядами и убеждениями, а требования, предъявляемые к личности, становятся внутренними потребностями человека.

Нравственное воспитание в спорте – это сложный педагогический процесс. Сущность мощного воздействия занятий спортом на личность в принципе заключается в следующем: субъективная деятельность спортсмена, будучи направленной на овладение искусством движений и на укрепление тела, на основе обратной связи совершенствует самого себя. Многогранность воспитательных воздействий спорта подтверждается исследованиями В. И. Старшинова (1975), который показал, что две трети

спортсменов видят пользу спорта не только в благотворном развитии физических сил, но и в становлении нравственных, волевых качеств личности в целом. Кроме того, все спортсмены отметили нравственную эффективность занятий спортом.

Занятия спортом ставят человека в условия, требующие проявления настойчивости при многократном выполнении нового, незнакомого и непривычного упражнения, при преодолении физической нагрузки. В процессе подготовки и участия в соревнованиях поведение спортсмена определяется его нравственными установками, уровнем развития его личностных качеств. Это предъявляет ряд требований к организации и проведению занятий, выполнение которых позволит избежать узкофункционального подхода к использованию физических упражнений в целях достижения высоких спортивных результатов:

- направленность внимания на то, что процесс овладения своим телом, спортивное совершенствование имеют не только личное, а прежде всего общественное значение;

- формирование общественно значимых целей и мотивов спортивной деятельности;

- четкое определение и неукоснительное соблюдение норм и правил поведения спортсмена в условиях разнообразной спортивной деятельности.

Процесс нравственного воспитания рассматривается как формирование сознания и поведения в их единстве под влиянием целенаправленного воспитания, условий жизни и окружающей среды. Наиболее интенсивно он протекает в школьные годы, когда закладываются основы личности.

По степени распространенности жизненной ситуации можно выделить три группы нравственных качеств:

- 1) качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;

- 2) качества, регулирующие межличностные отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

- 3) качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др. [1].

Средствами физической культуры и спорта необходимо решать следующие основные задачи:

- воспитание преданности и любви к Родине;

- воспитание в духе дружбы и братства всех народов мира, непримиримость к национальной и расовой дискриминации;

- воспитание общественной активности;

- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;

- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;

- воспитание уважения к женщине, к старшим;

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом в целях повышения

работоспособности, дисциплинированности, подготовке к предстоящей трудовой и общественной деятельности;

- воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта как важнейших средств физического и духовного совершенствования человека;
- повышение уровня своего физического развития, физического совершенствования, физической подготовленности.

Участие юных спортсменов в общественной жизни, совокупность таких факторов, как среда, в которой проводятся занятия спортом, тренеры, их профессиональная подготовка, уровень общественной культуры и эрудиции, уровень требований к занимающимся, осмысление значимости занятий, понимание их необходимости - могут активно способствовать воспитанию гармоничного человека, формированию нравственного сознания.

Нравственное воспитание осуществляется по двум направлениям:

- 1) вооружение воспитанников нравственными знаниями;
- 2) выработка нравственных навыков и привычек поведения [3].

Задача нравственного просвещения состоит в том, чтобы:

- расширить и углубить моральные знания и представления человека;
- побудить его к осмысливанию личного нравственного опыта;
- научить применять знания морали для анализа, оценки и самооценки деятельности, поведения и качеств личности;
- повысить информированность людей об их возможностях и собственной роли в устранении имеющихся недостатков и в воспитании желаемых качеств и свойств личности [4].

Разрыв между нравственным просвещением и нравственными поступками в системе воспитания приводит к не сформированности привычек высоконравственного поведения при наличии соответствующих знаний. Еще в древности говорили, что "многознание уму не научает", тем более нравственности. А.С.Макаренко утверждал, что "самый умный поступок - это нравственный поступок".

При всей важности интеллектуальной сферы личности практическое поведение определяется не ею одной. Огромная роль принадлежит эмоционально-чувственной, моральной сфере личности.

Педагогу физической культуры и тренеру необходимо сосредоточить внимание на решение следующих задач нравственного воспитания учащихся в процессе занятий физическими упражнениями:

- воспитание активной жизненной позиции, требующей проявления высокой гражданственности, сознательности, самодисциплины, творчества, ответственности;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями в целях повышения работоспособности, достижения высоких показателей в учебе как главном виде труда школьников и студентов;
- формирование нравственного опыта: взаимоуважения, взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки;

- воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта;
- воспитание и совершенствование личностных качеств человека.

Выводы: Итак, ведущие задачи нравственного воспитания реализуются путем использования системы постепенного усложнения упражнения и условий их выполнения, способствующих достижению высоких показателей здоровья, развитию ведущих морально-волевых и двигательных качеств, организаторских способностей. При этом важно при выполнении каждого задания ставить перед учениками конкретные установки.

Например, обучая опорному прыжку согнув ноги через гимнастического коня, можно дать мальчикам следующую установку: коня можно перепрыгнуть и не владея высокой техникой данного упражнения, но задача как раз и состоит в том, чтобы не просто научиться прыгать через этот снаряд, а, тщательно обрабатывая до совершенства каждую деталь, одновременно с развитием настойчивости, упорства, трудолюбия, овладеть техникой спортивного упражнения до такой степени, чтобы по качеству его выполнения можно было судить о характере человека.

Библиографический список

1. Азбука нравственного воспитания /Под ред. И.И. Каирова, О.С. Богданова. - Москва: Просвещение, 1979.
2. Актуальные проблемы нравственного воспитания // Под ред. Л.Ф. Колесникова. – Новосибирск: Наука, 1987.
3. Гавриловец К.В. Нравственное воспитание школьников. /К.В.Гавриловец, И.И.Казимирская; 2-е издание, дополненное и переработанное. - Минск, 1988.
4. Нравственное воспитание спортсменов высокой квалификации. [Электронный ресурс] //URL: <http://www.flacho.org.ua/publ/8-1-0-438>
5. Нравственное (этическое) воспитание. [Электронный ресурс] //URL: http://www.razlib.ru/psihologija/shpargalka_po_pedagogike/p31.php
6. Роль тренера в нравственном воспитании спортсмена. //URL: http://www.sportmedicine.ru/news_science/coach-role.php
7. Нравственное воспитание в спорте как педагогический процесс. //URL: <http://www.fizkulturasport.ru/pedagogika/fk-sporta/333-nravstvennoe-vospitanie-v-sporte-pedagogicheskij-process.html>

УДК: 796.01

Кабанова Е.Ю.¹; Симонова Е.А.¹, к.п.н., доцент; Jeff В.²

СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ ANIMAL FLOW

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия acrobat84@mail.ru; e.a.simonova@utmn.ru

²Grove City College, Grove City, Pennsylvania, USA

Аннотация. В статье рассматриваются основные преимущества тренировок с собственным весом, специфика тренировки по методике Animal Flow в экспериментальных группах. Представлены результаты уровня физической подготовленности, самочувствия, активности, настроения и самооценки здоровья женщин 30-35 лет до и после педагогического эксперимента.