

**УДК 796 (045)**

**Вульвач Ю.С.**

**студент 2 курса**

**Уфимский Университет Науки и Технологий**

**Стерлитамакский филиал**

**РБ, г.Стерлитамак**

**Волкова Е.А., старший преподаватель**

**СФ УУНиТ**

**РБ, г.Стерлитамак**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ  
ЧАСТЬ СТАНОВЛЕНИЯ ДУХОВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ЛИЧНОСТИ ВОСПИТАННИКА ДЕТСКОГО ДОМА И ЕГО  
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

*Аннотация: в статье подчеркивается, что физическое воспитание не только развивает тело, но и играет важную роль в социализации и духовном обогащении детей. Разнообразие форм физической активности, таких как утренняя зарядка, спортивные игры и соревнования, способствует развитию навыков сотрудничества и положительно сказывается на социальной адаптации воспитанников. При этом особое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, что позволяет учитывать его эмоциональные и физические потребности.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, детские дома, духовное развитие, самоопределение, уверенность в себе, гармоничное развитие, спортивные игры, соревнования, секции, здоровье, мотивация, адаптация, социальная интеграция.*

**Vulvach Y.S.**

**student**

**Volkova E.A.**

**Senior lecturer**

*department of physical education  
Ufa University of Science and Technology  
Sterlitamak branch  
Russian Federation, Sterlitamak*

**PHYSICAL EDUCATION AS AN INTEGRAL PART OF THE  
FORMATION OF THE SPIRITUAL ABILITIES OF THE  
PERSONALITY OF AN ORPHANAGE PUPIL AND HIS SELF-  
DETERMINATION**

*Annotation: The article emphasizes that physical education not only develops the body, but also plays an important role in the socialization and spiritual enrichment of children. A variety of forms of physical activity, such as morning exercises, sports games and competitions, promotes the development of cooperation skills and has a positive effect on the social adaptation of pupils. At the same time, special attention is paid to an individual approach to each child, which allows taking into account his emotional and physical needs.*

*Keywords: physical education, orphanages, spiritual development, self-determination, self-confidence, harmonious development, sports games, competitions, sections, health, motivation, adaptation, social integration.*

Исследование роли физического воспитания в процессе становления духовных способностей и самоопределении воспитанников детских домов является актуальным и востребованным направлением работы и обусловлена современными тенденциями социального воспитания и развития молодёжи. В условиях быстрого изменения социума и расширяющегося информационного пространства, важность гармоничного развития личности приобретает особое значение. Воспитанники детских домов особенно нуждаются в комплексном подходе к развитию, учитывающем не только интеллектуальные и моральные аспекты, но и физические, поскольку это одна из ключевых составляющих здоровой и самодостаточной жизни.

Активная физическая деятельность помогает детям находить внутренние ресурсы, усиливает уверенность в себе, а также формирует позитивные модели поведения. [4]

Физическое воспитание, как неотъемлемая часть процесса формирования личности, играет важную роль в становлении духовных способностей воспитанника детского дома. В условиях обособленности и дефицита семейного тепла, физическая активность становится тем мостиком, который помогает детям обрести внутреннюю гармонию, уверенность в себе и развить морально-этические качества.

На протяжении столетий человечество осознавало значимость физического воспитания не только для телесного, но и для духовного развития. Воспитанники детских домов особенно нуждаются в таком интегративном подходе, поскольку физическая активность способствует снятию стресса, улучшению настроения и созданию положительного эмоционального фона. Когда ребенок движется, играет, занимается спортом, в его организме вырабатываются эндорфины - гормоны радости, которые помогают забыть о пережитых трудностях и лишениях.

Физическое воспитание в детских домах должно включать разнообразные формы активности: утреннюю зарядку, спортивные игры, соревнования, занятия в спортивных секциях. Важно, чтобы все виды физической активности приносили радость и удовлетворение детям, формируя позитивное отношение к собственному телу и здоровью. Спортивные игры и соревнования развивают у воспитанников навыки сотрудничества, умение работать в команде, что положительно сказывается на их социальной адаптации и духовном росте. [1]

Одним из важнейших аспектов физического воспитания в детских домах является формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни. Главная цель такого воспитания - не только физическое развитие, но и воспитание устойчивых морально-этических

установок, таких как честность, справедливость, уважение к сопернику, умение достойно принимать поражение.

Необходимо учитывать, что физическая активность способствует самоопределению детей, развитию их внутренней свободы и независимости. Каждый ребенок уникален, и задача педагогов - помочь воспитаннику раскрыть свои таланты и способности через различные физические деятельности. Будь то участие в спортивных соревнованиях, танцевальных кружках или других активных мероприятиях, ребенок получает возможность проявить себя, приобрести уверенность в собственных силах и научиться справляться с трудностями.

Кроме того, физическое воспитание играет важную роль в формировании ответственности за собственное здоровье и благополучие. Правильное питание, режим дня, рациональные физические нагрузки - все это элементы здорового образа жизни, которые должны быть усвоены ребенком с ранних лет. Создание условий для занятий спортом и физической активностью в детском доме способствует коррекции поведения и социального развития воспитанников, снижает уровень агрессии и тревожности.

В условиях, когда детские дома зачастую испытывают нехватку ресурсов и квалифицированных кадров, крайне важно систематически внедрять современные методики и подходы к физическому воспитанию. Прежде всего, это касается разработки индивидуальных программ для каждого ребенка, учитывающих его физические и психические особенности. Важно понимать, что дети, оставшиеся без попечения родителей, нередко переживают глубокую эмоциональную травму, и физическая активность может стать одним из способов преодоления чувства одиночества и беспомощности. [2]

Особое внимание следует уделить индивидуальному подходу в физическом воспитании воспитанников детских домов. Каждый ребенок

обладает своими уникальными потребностями и возможностями, и педагоги должны учитывать это при разработке программ физической активности. Имея гибкий подход, можно помочь каждому ребенку развиваться в соответствии с его личными особенностями и интересами. Это предполагает, как создание групповых форм занятий, так и реализацию индивидуальных программ, нацеленных на выявление и развитие талантов, а также на преодоление физических или психологических барьеров. [4]

Значительную роль в процессе физического воспитания играет взаимодействие детей с педагогами и спортивными тренерами. Эти взрослые становятся важными фигурами, оказывающими эмоциональную поддержку и формирующими доверительные отношения с воспитанниками. Положительный пример взрослых, их энтузиазм и приветливое отношение способны вдохновить детей на достижение высоких результатов, помочь им преодолеть собственные страхи и сомнения. Важно, чтобы воспитатели и тренеры не только обучали детей спортивным навыкам, но и показывали, как можно использовать физическую активность для достижения внутренней гармонии и духовного развития.

Кроме того, немаловажное значение имеет создание поддерживающей и мотивационной среды. Педагоги и тренеры должны не только контролировать выполнение упражнений, но и активно поощрять детей, помогать им видеть свои успехи и достижения. Через правильное сочетание физической нагрузки и эмоциональной поддержки можно значительно повысить самооценку ребенка и его уверенность в собственных силах. Регулярные занятия спортом и участие в соревнованиях могут дать детям новые положительные впечатления, расширяя их кругозор и способствуя социальной адаптации.

Важным аспектом является также интеграция физического

воспитания в общий образовательный процесс. Это означает, что спорт и физкультура должны быть неотъемлемой частью повседневной жизни детей-сирот, а не эпизодическими мероприятиями. Для этого необходима хорошо организованная инфраструктура и регулярный контроль со стороны специалистов. Формирование устойчивых привычек к здоровому образу жизни будет способствовать общему развитию детей и поможет им успешно адаптироваться во взрослой жизни. [3]

Интеграция физического воспитания в общую образовательную систему детского дома помогает создавать целостную и гармоничную среду для развития личности ребенка. Спортивные мероприятия и тренировки могут быть органично вплетены в расписание, стимулируя детей к активности и поддерживая их интерес к здоровому образу жизни. Важно также организовывать обсуждения и рефлексии после занятий, чтобы дети могли осознавать собственные достижения, учиться анализировать свои ошибки и планировать будущее развитие.

Наконец, одним из ключевых факторов успешного физического воспитания в детских домах является тесное взаимодействие с родителями и опекунами (в тех случаях, когда это возможно). Родители должны быть осведомлены о значении физической активности и поддерживать детей в их спортивных достижениях. Также важно активно привлекать к работе с детьми волонтеров и профессиональных спортсменов, которые могли бы стать для них примерами для подражания и источником дополнительной мотивации.

Физическое воспитание в детском доме должно рассматриваться как комплексный процесс, направленный на всестороннее развитие личности воспитанника детского дома. Важно понимать, что духовные способности и самоопределение детей во многом зависят от условий, в которых они живут и развиваются. Создавая благоприятную среду для физической активности, педагоги и воспитатели не только способствуют

гармоничному развитию детского организма, но и помогают детям вырасти духовно богатыми, целеустремленными и уверенными в себе личностями. [5]

Таким образом, физическое воспитание становится ключевым инструментом, помогающим детям из детских домов адаптироваться к жизни, формировать уверенность в себе и развиваться как полноценных и гармоничных личностей. Этот аспект воспитания не заканчивается только в стенах учебных заведений, он служит фундаментом для дальнейшей успешной интеграции детей в общество, способствуя их социальному и духовному благополучию на протяжении всей жизни.

### **Список литературы**

1. Васильев, С. А. Психология и педагогика физической культуры. Екатеринбург: Урал. ун-т, 2019.
2. Громова, И. П. Развитие самосознания у детей. М.: Просвещение, 2021.
3. Егорова, О. С. Социальная адаптация воспитанников детских домов. Тула: ТГПУ, 2021.
4. Жуков, М. П. Интеграция физического и духовного воспитания. Кострома: КГУ, 2020.
5. Сидорова, Е. К. Духовное развитие в подростковом возрасте. Уфа: УГПУ, 2023.