

Физическая культура способствует профилактике и лечению сколиоза среди школьников начальных классов, подростков и в среде студенческой молодежи.

¹ Демчук А.Г., Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Общая физическая подготовка на занятиях физической культуры // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2018. № 2 (7). С. 13-16.

² Налимова М.Н. Элементы здорового образа жизни // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2019. Т. 19. № 1. С. 18-20.

³ Налимова М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно - двигательного аппарата // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2019. № 1 (8). С. 93-95.

⁴ Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2017. № 2 (16). С. 20-22.

⁵ Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2019. Т. 19. № 1. С. 20-22.

PREVENTION AND TREATMENT OF SCOLIOSIS WITH THE HELP OF PHYSICAL THERAPY

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer
Samara State University of Economics
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Keywords: сколиоз, физическая культура, осанка, профилактика, лечебная физкультура, нагрузка, школьники.

The article considers the causes of scoliosis, provides recommendations for the prevention of scoliosis, explains the basic requirements for therapeutic gymnastics in violation of posture.

УДК 796
Код РИНЦ 77.00.00

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ШАГ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ

© 2019 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, навыки, тренировки, питание, спорт, личность, образ жизни.

В статье рассмотрено значение физической культуры на организм человека и описаны факторы, которые влияют на состояние человека и становление личности в целом.

Зарождение спорта и физической подготовки берет свое начало с самых ранних этапов развития человечества. На первоначальных этапах появление и развитие спорта выражалось в охоте, стрельбе, добыче, таким образом, спорт являлся обыденной частью жизнедеятельности человека ¹. В дальнейшем, например в Австралии, спорт начал проявляться уже в конкретных видах - метание бумеранга, стрельба из лука, бросание мяча в цель, бег, прыжки, поднятие груза разных весов - такие виды спорта развивали выносливость, храбрость, целеустремленность. Однако спорт в данном аспекте все же остается обыденностью для человечества, средством существования. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Индии, Персии, Древнем Египте, а так же в Древней Греции, где состоялась первая олимпиада. В данных государствах спорт приобрел новое предназначение, теперь с помощью физической культуры, применения своих волевых и физических навыков проводились грандиозные соревнования по бегу, прыжкам, метаниям, стрельбе из лука, верховой езде, скачках, гонках, кулачным боям, фехтование и многие другие виды, которые и на сегодняшний день остаются популярными и достойными видами спорта.

Однако если ранее для человечества сила воли, физическая сила и здоровый дух были приоритетными направлениями всей жизни человека, то на сегодняшний день нельзя говорить о приверженности человечества спорту, тренировкам и здоровому образу жизни в целом ². Такие изменения человеческого сознания относительно физической культуры и здоровья своего организма и тела приводят к негативным последствиям. Так, например: увеличивается рост преступности в сфере употребления и сбыта незаконного оборота наркотиков, что ведет к истощению и уничтожению не только своего организма, но и остальной массы человечества; с младенчества дети наблюдают курение, табачную продукцию у родителей, в связи, с чем на психологическом и подсознательном уровне с возрастом у ребенка возникает необходимость в употреблении табака, что так же ведет к хроническим заболеваниям легких, зависимостям; чрезмерное употребление алкогольной продукции так же ведет к поражению внутренних органов человека и мозговой системы. Одним из негативных последствий на сегодняшний день следует выделить неправильное питание, разработка своего дневного рациона, употребление фастфуда, что ведет к ожирению и оказывает нагрузку на сердце.

Занятие физической культурой является действенным методом в борьбе с указанными негативными факторами жизнедеятельности человека, помогает осуществить правильное распределение времени, выстроить ежедневный рацион, поддерживать организм и тело в балансе.

В настоящее время мы все чаще можем наблюдать, как люди утрачивают интерес к проведению свободного времени на улице, пикниках, либо же оздоровительных площадках. Общество больше заиклено на возникающих проблемах, вопросах борьбы с трудностями, вследствие чего погружаются с головой, находятся в состоянии депрессии и прибегают к вредным привычкам (курение, алкоголь, ожирение), пытаются найти умирение и решение проблемы. Однако такое состояние сопровождается не только вредными привычками, но и отсутствием распорядка дня, ежедневного рациона и быстрой утомляемостью организма. Вышеуказанные факторы оказывают влияние как на жизнедеятельность человека, его моральное и психическое состояние, так и на работоспособность организма ³. Занятие спортом и физической культурой опять-таки находят выход из си-

туации и депрессивного состояния: опираясь на исследования ученых, сделали вывод, что при физических нагрузках человек способен эмоционально разгрузиться, направить себя на определенную цель и дать толчок для ее достижения. Такой настрой при занятиях спортом помогает и в обычной жизнедеятельности.

Однако занятия только физической культурой не приведут к совершенствованию. Совершенствование личности осуществляется в комплексе, помимо физических тренировок необходимо следить и за здоровьем своего организма, уделять большое внимание времени сна, а так же следить за потребляемой пищей.

Выстраивание ежедневного рациона играет важную роль в формировании личности. Необходимо разработать план на день, а так же проработать дробное питание, выявить необходимость употребления полезных веществ и продуктов для успешной жизнедеятельности человека, работы организма и балансирования витаминов. Так же особое внимание следует уделить времени сна, так как даже после умственной и физической работы организму необходимо восстановление.

Стоит обратить внимание, что занятие спортом это не только приобретение навыков в физической подготовке, здоровое тело и правильный ежедневный рацион; спорт необходимо рассматривать и как психологический фактор, который ведет к преодолению препятствий, достижению целей и задач ⁴. В процессе физической культуры у индивида вырабатываются такие качества как: целеустремленность, решительность, выносливость, выдержка, стойкость, самообладание, самоконтроль. Рассматривая появление целеустремленности как последствие занятием спорта, следует обратить внимание, что личность способна ставить перед собой цели и задачи, пошагово и сосредоточенно действовать на пути к своей цели ⁵. Данный процесс можно проследить и в учебной деятельности, когда требуется конкретный план занятий, сосредоточенность при изучении дисциплин, то есть студент движется к намеченной цели, а именно получение как можно больше необходимой информации и качественного образования по выбранной специализации. Значимыми качествами для личности являются решительность и смелость, когда человек обдуманно и взвешено, подходит к той или иной деятельности, осознает ответственность за проделанную работу и готов отвечать за каждый шаг своих действий, не смотря на риски и опасности в данной сфере. Следующее качество, которое необходимо индивиду для дальнейшего жизненного роста, это выносливость. Многие полагают, что данный термин является исключительно "спортивным", однако проводя психологическое исследование, ученые пришли к выводу, что лица, уделяющие внимание физическим нагрузкам, обладают большим терпением и выдержкой в конфликтных ситуациях, что говорит о возможности такого индивида продвигаться намного дальше в своих достижениях ⁶. Немало важными качествами является самообладание и самоконтроль - данные волевые качества человека выражаются в контроле эмоций, умении оставаться в спокойствии, действовать разумно и планомерно, независимо от наличия невзгод и неудач.

Обратим внимание на образовательные учреждения, в которых физическая культура является одним из главных предметов, так как нельзя рассматривать данный предмет только как средство поддержания здоровья студента, либо как инструмент для повышения физических показателей. Так, например, в Самарском Государственном Экономическом Университете открыто достаточно много спортивных направлений: волей-

бол, футбол, пауэрлифтинг и многие др.; студенты не просто участвуют в соревнованиях разных уровней, но так же занимают лидирующие позиции, получают награды, а так же являются успешными студентами в учебной деятельности и образованными специалистами в трудовой деятельности. Связывая свою жизнь со спортом, человек учится управлять своим настроением и поведением, справляться с волнением и неуверенностью в себе, а так же контролирует свои эмоции и обдуманно подходит к решению поставленных задач ⁷. Все это говорит о том, что спорт воспитывает в личностях волевые и нравственные качества, которые являются залогом успешной деятельности человека.

Значимость физической культуры в жизни человека намного многогранней, так как человек приходит к самовоспитанию ряда психологических черт и свойств личности, проявлению социальной активности, успешной трудовой деятельности, выстраиванию ценностных ориентаций и целеустремленности.

¹ Налимова М.Н. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2019. С. 385-388.

² Налимова М.Н., Макарова Е.А. Студенческий спорт в России: настоящее и будущее // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2 (9). С. 64-66.

³ Николаева И.В., Пискайкина М.Н. Роль физической культуры в системе современного образования // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.

⁴ Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Об аспектах работы по профилактике нпркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 55-58.

⁵ Смирнова У.В., Налимова М.Н. Социальные функции спорта и направления в развитии спортивного движения // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. 2019. С. 162-165.

⁶ Смирнова У.В., Налимова М.Н. Формирование здорового образа жизни студентов // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2019. С. 410-412.

⁷ Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.

PHYSICAL CULTURE AS A STEP TO PERSONAL IMPROVEMENT

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer
Samara State University of Economics
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Keywords: physical culture, skills, training, nutrition, sports, personality, lifestyle.

The article considers the importance of physical culture on the human body and describes the factors that affect the human condition and the formation of personality as a whole.