

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ШАГ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ

© 2020 Гирина Валерия Алексеевна*
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: ler.giryusia@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, совершенствование личности, польза и значимость физической культуры.

Статья посвящена совершенствованию личности при помощи физической культуры и исследованию влияния физической культуры и спорта на жизнедеятельность человека.

Зарождение спорта и физической подготовки берет свое начало с самых ранних этапов развития человечества. На первоначальных этапах появление и развитие спорта вырождалось в охоте, стрельбе, добыче, таким образом, спорт являлся обыденной частью жизнедеятельности человека. 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 также 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.¹ 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

* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.

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.²

Тема данного исследования является актуальной во все времена, так как для достижения успеха необходимо доказать значимость здорового человеческого организма и его жизнедеятельность и исследовать факторы, которые влияют на состояние человека и становление личности в целом.

Цель данной работы заключается в исследовании влияния физической культуры и спорта на жизнедеятельность человека.

Для достижения цели и формирования выводов поставим несколько задач:

1. Исследовать взаимосвязь физического воспитания и культуры с практической жизнью;
2. Выявить факторы занятия физической культурой, способствующие личностному развитию;
3. Изучить действие физической культуры в качестве оздоровительного процесса.

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 зациклено 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 усмирение 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. Занятие спортом и физической культурой опять-таки находят выход из ситуации 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.³

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 также следить за потребляемой пищей.

Выстраивание ежедневного рациона играет важную роль в формировании личности. Необходимо разработать план на день, а также 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.⁴

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. 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. 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.⁶

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: волейбол, футбол, водный спорт, 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 также контролирует свои эмоции и обдуманно подходит к решению поставленных задач. Все это говорит о том, что спорт воспитывает в личностях волевые и нравственные качества, которые являются залогом успешной деятельности человека.⁷

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.

¹Кривенков С. Твое здоровье в твоих руках. Москва, Физкультура и спорт / пер. изд. 3-е. 2018г. 211с.

² Савельева О.В., Ширязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов 21 столетия №6 (33). 2017. 79с.

³ Пискайкина, М.Н. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения / М.Н. Пискайкина, П.П. Николаев // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2011. - № 2 (3). - С. 58-61.

⁴ Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. Academia. 2009. 104с.

⁵ Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт. 2007. 391с.

⁶ Садовничий В.А. Психология спорта: Монография / под ред. Ю.П.Зинченко, А.Г.Тоневицкого, М.: МГУ. 2011. 293с.

⁷ Николаева, И.В. Физическая культура и спорт в жизни студента / И.В. Николаева, П.П. Николаев // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования Ульяновской области. - 2010. - С. 171-175

PHYSICAL CULTURE AS A STEP TO PERFECTION OF PERSONALITY

© 2020 Girina Valeria Alekseevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: ler.giryusia@yandex.ru

Keywords: physical culture, personality improvement, the benefits and importance of physical culture.

The article is devoted to the improvement of personality with the help of physical culture and the study of the impact of physical culture and sports on human life.

УДК 796.011.1
Код РИНЦ 77.00.00

ВОЗДЕЙСТВИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Журавлева Светлана Алексеевна*
студент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: zhuravleva1920@inbox.ru

Ключевые слова: бег, воздействие, влияние, организм, спорт, человек, негативное, положительное.

В статье представлено краткое описание положительных и отрицательных сторон воздействия бега на организм человека.

* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.