

The article discusses the importance of tactics in achieving superiority over the rivals in a sports competition. It is noted that tactical readiness is crucial in the confrontation of rivals, which have approximately equal indicators in other types of readiness. The interconnection of tactics and strategy of competition is shown. In this study, we used the method of theoretical analysis and generalization of data from special literature and the method of pedagogical observations of the sportsman-gamers' competitive activity.

УДК 378.2

Код РИНЦ 77.00.00

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

© 2020 Кизилова Яна Владимировна*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: Yana.Kizilova@yandex.ru

Ключевые слова: выносливость, биологический феномен, спорт, физическая активность.

В данной статье рассматривается понятие "норма реакции" и ее формирование у личности, зависимость прочности организма к восприятию неблагоприятных факторов внешней среды от врожденных свойств, развитие физиологических механизмов устойчивости к переохлаждению или перегреванию, разделение физических упражнений на циклические и ациклические.

Главную роль при формировании личности играет общий физиологический статус. Для современного спортсмена необходимо умение быстро реагировать на разные ситуации. Для анализа преимуществ и уязвимых мест в своей технике исполнения разных элементов спортсмену необходим развитый ум. В спорте любой человек может проявить себя в деятельности, к которой он проявляет наибольший интерес. При занятии спортом у человека формируются важные для любой личности черты характера: желание помочь ближнему, дисциплинированность, требовательность к себе, самообладание над эмоциями. Спорт формирует социализированную личность¹.

Пассивный образ жизни, при появлении современных технологий, является не биологическим, а социальным феноменом. Благодаря спорту у людей формируется устойчивость к внешним агрессивным факторам. Но действие естественного отбора утратило силу из-за появления у человека сознания, и для выживания необходимо развивать мозг, а не физическую силу. При систематических упражнениях, во время формирования личности, существует понятие "норма реакции". При формировании личности у ребенка, родительский опыт наследуется не на генетическом уровне, а путем передачи от старшего поколения младшему опыту и знаний².

Допустим, что проявление феномена под влиянием суровых факторов внешней окружающей среды увеличиваются, так как формируются компенсаторные механизмы.

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

Эволюционирующий мозг играет немаловажную роль в образовании новых методов реагирования на проявление активности агентов из внешней среды.

Путем улучшения областей головного мозга, которые несут максимальную функциональную нагрузку, изменения в эволюции головного мозга продолжают до сих пор.

Соответствуя теории функциональных систем, во время формирования личности приспособительный результат деятельности всех систем выясняет формирование органа. Мозг, который эволюционирует, перерабатывает полученную информацию и создает новую, опирается на опыт, который был приобретен ранее.

При формировании личности занятие спортом и освоение новой техники движений для развитого мозга не составляет труда. С течением времени, так как морфологическая дифференцировка мозга уменьшается, становится сложнее изучить новые упражнения. При выборе оптимального возраста для начала профессиональных тренировок необходимо учитывать врожденные особенности созревания. Объем усваиваемых движений в зрелом возрасте, зависит от количества изученных движений в детстве, чем больше получено информации в начале, тем легче усвоить новую потом. Поэтому можно оправдать раннее начало занятий спортом. Такие резервы являются началом спортивного роста в дальнейших этапах развития³.

Человек с рождения имеет высокую пластичность программ жизнедеятельности, которые обеспечивают взаимосвязь организма со средой в которой он существует. Если сравнивать с животными, то под пластичностью понимают генетическую специализацию человека в двигательной активности. Отсутствие ограниченной генетической программы, влияющей на демонстрацию двигательной функции, способствует становлению человека пловцом, прыгуном или бегуном.

Прочность организма к восприятию неблагоприятных факторов внешней среды во многом зависит от врожденных свойств, но так же ее можно развивать занимаясь физическими нагрузками и подвергая тело разным воздействиям: избытком или недостатком углекислого газа, кислорода, изменению температуры⁴.

Физическая тренировка развивает физиологические механизмы, вырабатывает устойчивость к переохлаждению или перегреванию, уменьшает вероятность заболеть простудными заболеваниями, увеличивает работоспособность человека. Натренированные люди с высокой выносливостью сохраняют работоспособность даже при охлаждении тела до 35С. В то время, как люди, не развивавшие в себе подобное умение, теряют работоспособность при изменении температуры на пару градусов.

У человека, который постоянно занимается физическим развитием, увеличивается эмоциональная, психическая и умственная устойчивость, которая проявляется, осуществляя сложную физическую работу.

Основными физическими качествами, обеспечивающими высокую работоспособность человека, являются: сила, выносливость и скорость, которые проявляются при выполнении двигательной деятельности, которая определяется спецификой, интенсивностью, мощностью и характером. А критерием успешности осуществления разных видов упражнений, является координация и гибкость.

Основная группа физических упражнений осуществляется под строгим надзором специалиста на тренировках или соревнованиях. Благодаря определенным стандартам движениям их выполнение совершенствуется со временем. Физические упражнения

можно разделить на две на движения со стандартностью или нестандартностью, такие упражнения выполняются в непостоянстве и требуют мгновенной реакции. Так же, их можно разделить на циклические - бег, ходьба, гребля или плавание, и ациклические - это упражнения, которые не повторяются определенными циклами и имеют выраженное начало и завершение: акробатические и гимнастические элементы, метания, прыжки. Движения циклического типа представляют собой работу переменной и постоянной мощности с различными интервалами. Такие движения не дают возможность с точностью определить мощность сделанной работы, которая равна количеству произведенной работы за определенную единицу времени за счет мышечных сокращений. Такой показатель можно охарактеризовать термином "интенсивность"⁵.

При циклическом характере работы продолжительность зоны максимальной мощности не превышает тридцать секунд, а уменьшение работоспособности и утомление наступает через пятнадцать секунд. Существует зона субмаксимальной мощности, которая равна от двадцати секунд до пяти минут и зона большой мощности, от трех до пятидесяти минут.

Таким образом, занятия спортом формируют социализированную личность устойчивую к внешним агрессивным факторам, благодаря постоянному освоению новых техник движений. Так же физические тренировки развивают физиологические механизмы, увеличивая работоспособность при изменении температуры тела.

¹ Вайнберг Я. С. Особенности физического воспитания / Я. С. Вайнберг. - М.: Просвещение, 2016.

² Гилмор Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. - М. : Физкультура и спорт, 2018.

³ Горец М. Путь к здоровью через физкультуру и спорт М. Горец. - М. : Сельф, 2017.

⁴ Дибнер Р. Д. Физкультура, спорт, возраст, здоровье / Р. Д. Дибнер. - М. : Физкультура и спорт, 2019.

⁵ Катков А. Резервы человеческого организма / А. Катков. - М. : Знание, 2017.

THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL ENDURANCE OF A PERSON

© 2020 Kizilova Yana Vladimirovna
Student

Samara state University of Economics
E-mail: Yana.Kizilova@yandex.ru

Keywords: endurance, biological phenomenon, sport, physical activity.

The basis of physical culture - methodical and biological Sciences. Man differs from the rest of the fauna developed thinking, speech, the structure of internal organs and the specifics of living conditions. It is impossible to make a technique for training a person without knowing all aspects of the functioning of the body systems.