

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Цыганова Е.Р.

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Россия

Email: Liza0139@gmail.com



Аннотация. В статье анализируется влияние физической культуры и спорта на жизнь обучающихся на всех ступенях образования, просматриваются основные вопросы о роли физкультуры в жизни человека, приводятся выводы по рассмотренной

теме.



Ключевые слова: физическая культура, спорт, психофизиологическое влияние, обучающиеся, выносливость.



Актуальность. Всегда, во все времена, физическая культура имела большое значение в качественной характеристике человека. Каждая личность, занимающаяся спортом, вызывает ассоциативное отношение с усердием, упорством, силой, волевой подготовкой, умением преодолевать препятствия. Данные категории говорят не только о физической составляющей, но и о моральном, психологическом и духовном начале.

Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса, начиная с начальных классов в школе и заканчивая последними курсами высших учебных заведений. С помощью данной дисциплины в учеников и студентов закладываются качества, которые помогут в становлении психофизиологической основы будущей, формирующейся или уже сформировавшейся личности.

Частым вопросом общества является роль спорта и физической подготовки в жизни учеников и студентов. Многие не понимают, с какой целью вводятся и ведутся занятия, которые «утомляют и мешают сосредоточению на других уроках или парах». На самом деле, это ошибочное мнение. Если затрагивать тему физической нагрузки, которая ложится на плечи учащегося, то это нормативы и показатели, установленные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Из этого следует,

что человек, не имеющий физических и умственных отклонений, подтвержденных медицинским учреждением, может справиться с упражнениями и сдачей нормативов, необходимых для сдачи зачёта или получения положительной оценки. На каждом этапе образования ученик, студент получает всё большую нагрузку в процессе прохождения дисциплины по физической культуре, но это связано с тем, что предполагается пройденная база за предыдущие курсы, то есть постепенно формируется выносливость.

Если говорить о психологической составляющей влияния физической культуры, то мнение об отрицательном влиянии на смыслённость, умственную нагрузку и сосредоточенность является ошибочным. Спорт формирует в человеке сильную личность, уверенного бойца и стратега. Как раз благодаря физической культуре в человеке формируется сосредоточенность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, стимул бороться и доводить начатое до конца. Спортсмены проходят множество ступеней, преодолевая боль, мирясь с поражениями и гордо принимая победы. Именно поэтому необходимо закладывать в индивида ещё с юных лет те качества, которые будут необходимы ему в жизни, в любых ситуациях.

В прохождении учебного курса по физической культуре и спорта развиваются межличностные отношения, лидерские ка-

чества, чувство собственного достоинства, умение анализировать, дедуктивные характеристики, адаптация и многое другое. Всё это лежит в основе командных игр, сдачи нормативов, участия в школьных и студенческих олимпиадах, проведении разминки. Важно, когда преподаватель морально поддерживает учащихся, стимулирует их как физически, так и психологически, ведь нужно не только знать, как правильно выполнять упражнения, какую дистанцию держать, каким должен быть старт и как ускоряться перед финишем, каким должен быть наклон и что нужно делать, чтобы упражнение было выполнено правильно – принесло эффект, но и иметь представление, почему необходимо делать разминку, как спорт влияет на работоспособность и в какое время лучше выполнять физическую нагрузку, каким должен быть рацион, какую пользу несёт то или иное упражнение, о чём говорит результат сданного норматива и как достичь лучшего. Физическая культура, как и любая другая дисциплина, имеет теоретический и практический аспект, которые непосредственно связаны. Чтобы добиться результата, нужно обладать знаниями о спорте в совокупном объёме.

Говоря о влиянии физкультуры на будущее человека, стоит отметить значения показателей его работоспособности, выносливости, гибкости, усталости, а также здоровья[1]. Те, кто занимается спортом или выполняет физические упражнения регулярно, начиная с ранних лет, будет отличаться целеустремлённостью, адаптивностью и хорошей формой тела в любом возрасте. Причём не обязательно быть спортсменом, чтобы оставаться в тонусе, достаточно делать зарядку по утрам, выходить на пробежку, ходить на свежем воздухе[4]. Поддерживать своё здоровье важно. Студенты и ученики, регулярно посещающие занятия по физической культуре, отличаются энергичностью, продуктивно-

стью результатов и высокой работоспособностью[2]. Нужно, чтобы умственный труд и физическая нагрузка дополняли друг друга, ведь учащийся, пропускающий занятия физкультуры, уже в своей молодости имеет проблемы с осанкой, перепадами давления, головокружением, болью в суставах и мышцах. На данных занятиях развивается не только физическая составляющая, но и корпоративная – человек взаимодействует с другими людьми, реализуя тем самым свои личностные качества.

Спорт формирует личность. Помимо занятий, преподаваемых в учебных учреждениях, для общего развития, можно посещать дополнительные кружки, секции, уроки по определённым направлениям, связанным с физической культурой: плавание, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, самбо, гимнастика и другое. Если человек формирует в себе интерес к спорту, он показывает не только свою физическую заинтересованность, но и психологический аспект – делает вклад в своё будущее. Спортсмены есть и должны быть примером для подражания, потому что часто в повседневной жизни мы не справляемся с мелкими бытовыми ситуациями и огорчаемся, бросаем начатое. Спортсмены на протяжении всей своей карьеры преодолевают множество препятствий, не сравнимых с множеством обыденных проблем: падения, травмы, поражения, и не сдаются, идут до конца, потому что это опыт[5].

Нельзя недооценивать значение физической культуры в жизни человека, ведь в самом названии духовная составляющая. Это не просто предмет в школе или занятие в учебном учреждении, это то, что формирует в нас личность, помогает развиваться разносторонне, готовит к разным условиям жизни, поддерживает наше здоровье, развивает психологическую основу. Спорт – стимул для каждого, инвестиция в будущее, рычаг в развитии человека.



Литература

1. Позднышева, Е.А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи / Е.А. Позднышева, В. Белова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и

психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза, 21–22 мая 2021 года. Пенза, 2021. С. 115-120.

2. Русанов, А.А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства / А.А. Русанов, В.А. Белова, Е.Г. Плотников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 88-93.

3. Карачина, А.А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А.А. Карачина, В.А. Белова, А.И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. Санкт-Петербург, 2021. С. 244-247.

4. Федотова, Г.В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г.В. Федотова, В.А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 356-357.

5. Крахин, В.А., Куванов В.А. Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании // В.А. Крахин, В.А. Куванов / Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. Санкт-Петербург, 2018. 205-208.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Цыганова Е.Р Психофизиологические аспекты физической культуры и спорта в жизни учащихся / Е.Р. Цыганова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 12. С. 14-17.

Сведения об авторе

Цыганова Елизавета Романовна

Студентка 3 курса экономического факультета

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Россия

Email: Liza0139@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 12. pp. 14-17.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF STUDENTS

Tsyganova E.R.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin. Krasnodar, Russia

Email: Liza0139@gmail.com



Abstract. The article analyzes the influence of physical culture and sports on the life of students at all levels of education, examines the main questions about the role of physical education in human life, provides conclusions on the topic considered.



Keywords: physical culture, sports, psychophysiological influence, students, endurance.

Information about the author

Tsyganova Elizaveta Romanovna

3rd year student of the Faculty of Economics

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin. Krasnodar, Russia

Email: Liza0139@gmail.com

Поступила в редакцию 10.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 14.12.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>