

Литература:

1. Питание как фактор формирования здоровья студентов / О. Н. Замбрийский [и др.] // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В. П. Филонов. – Минск, 2008. – Вып. 12. – С. 123-127.
2. Лакшин, А. М. Питание как фактор формирования здоровья и работоспособности студентов / А. М. Лакшин, Н. Г. Кожевникова // Вопросы питания. – 2008. – Т. 77, No 1. – С. 43-45

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Антропова Е. А.,
студентка 4 курса

Научный руководитель – старший преподаватель Колпакова Е. М.
Кафедра физического воспитания
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия

Введение. В настоящее время физическая культура играет немаловажную роль в жизни человека. В XX веке люди постоянно работают, у них возникает острая нехватка времени на занятия спортом. Физическая культура оказывает не только положительное влияние на здоровье человека, но и на его эмоциональный фон, так как во время занятий вырабатывается так называемый «гормон счастья». Спортивная активность помогает в развитии дисциплины, развивает сосредоточенность, выносливость, ловкость, целеустремленность и просто помогает отвлечься от каких-то бытовых проблем.

Цели и задачи исследования. Основной целью данной работы является выявление основных качеств человека, развитию которых способствует физическая активность. Среди задач можно выделить следующие:

- 1) определить уровень присутствия спорта в жизни человека;
- 2) выявить, на развитие каких качеств физкультура оказывает наибольшее влияние;
- 3) изучить, как занятия спортом влияют на карьерный рост в жизни человека.

Материалы и методы исследования. Для написания исследования был проведен опрос, в котором приняло участие 152 человека.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура – это одна из областей общей культуры, которая направлена на укрепление здоровья. Она является не только средством физического развития, но и оказывает влияние на важные области жизни, например, на авторитет, трудовую деятельность, идеалы и ценности [5].

Физическая культура выполняет функции:

- 1) развитие и укрепление организма;
- 2) удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональной трате свободного времени;
- 3) формирование интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер деятельности;
- 4) повышение работоспособности;
- 5) адаптация человека к климатическим, антропогенным и техногенным воздействиям.

Физическая культура имеет четыре формы:

- 1) физическое воспитание;
- 2) восстановление здоровья;
- 3) рекреация;
- 4) достижения в области спорта [2].

Физическое воспитание считается таким методом воспитания, который оказывает влияние на повышение социальной и трудовой активности человека.

Задачи физического воспитания:

- 1) улучшение физических способностей;
- 2) правильное физическое развитие;
- 3) закаливание организма, укрепление физического здоровья.

Физическая культура напрямую связана с менталитетом общества, его сознание, нравственными нормами, религией, наукой и искусством. Потому что эти факторы оказывают влияние на направление движения в развитии физического воспитания, наполняют духовностью. Взгляд на спорт с точки зрения духовности может поспособствовать реальной заинтересованности человека в этом. Потому что спорт – эта та же культура с наличием в ней духовной стороны, но реализуемой специфическим образом через сознательную двигательную деятельность человека [1].

Физическое воспитание можно рассматривать как социокультурное явление, в котором через систему физических нагрузок становится возможным понять будущее человека и разобраться в том, в каком направлении он движется в своем развитии и что для него является приоритетом. Система движений в основном предполагает развитие умений и навыков, формируя физический образ человека, а телесные практики обеспечивают не только внешнюю, но и внутреннюю трансформацию человека.

Физическая культура и спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Раньше физическими упражнениями занимались только энтузиасты и спортсмены, а теперь физические нагрузки стали необходимой составляющей здорового образа жизни и образования каждого человека [4].

Здоровое общество – это не только хорошее состояние экономики и дружелюбное к человеку законодательство, но и высокий уровень развития культуры. Потому что именно от культурного развития человека зависит каким будет будущее страны и общества. Культура включает в себя не только высокий уровень образования, экономики, социальной сферы, но и, конечно же, высокую физическую подготовку человека.

В процессе физической деятельности воспитываются многие моральные качества, такие как: мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, навыки коллективных действий, организованность, сознательная дисциплина, чувство дружбы и товарищества, четкость в работе, привычка к порядку [3].

Проведя опрос среди людей разного возраста и пола, я выяснила, как физическая культура влияет на жизнь других людей и какие качества развиваются.

В опросе приняло участие 152 человека. Основной возраст опрошенных участников – 18-21 год.

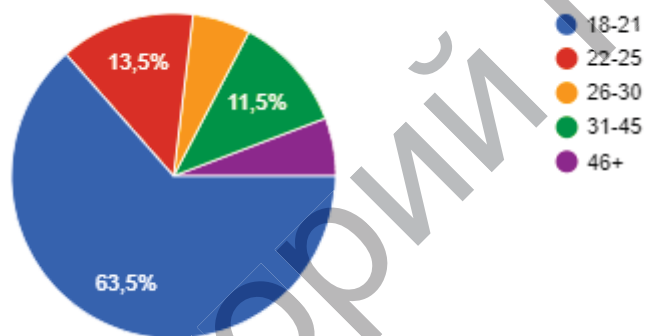


Рисунок 1. – Возраст опрошенных участников

Больше половины опрошенных занимается спортом, 21,2% – спортом не занимаются и 17,3% затруднились ответить.

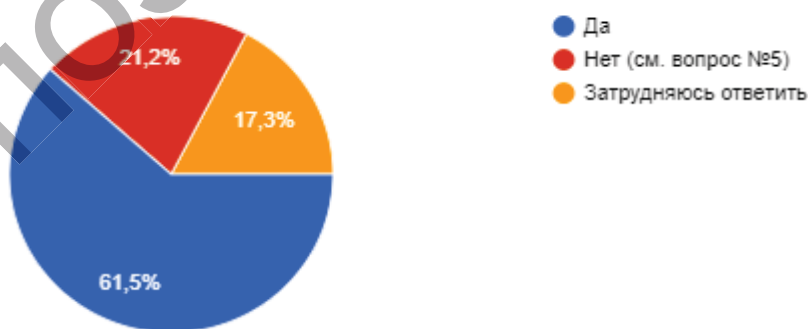


Рисунок 2. – занимаются ли опрошенные спортом

Из тех, кто спортом занимается, 25% занимаются спортом 1-2 раза в неделю, 22,5% занимается 3-4 раза в неделю, только 20% занимается каждый день, а 17,5% реже, чем раз в месяц.

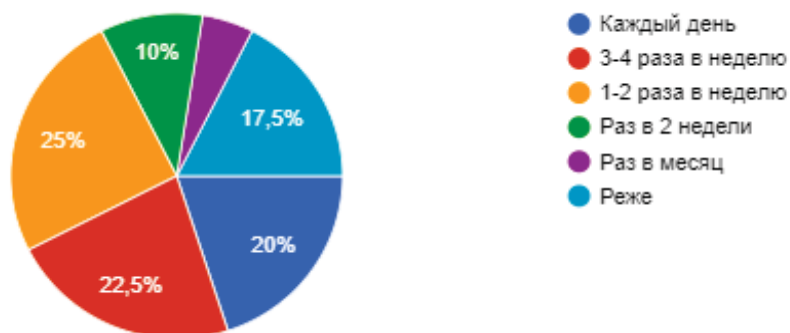


Рисунок 3. – Как часто занимаются спортом опрошенные

Больше половины опрошенных считают, что занятия спортом оказывают влияние на их жизнь.

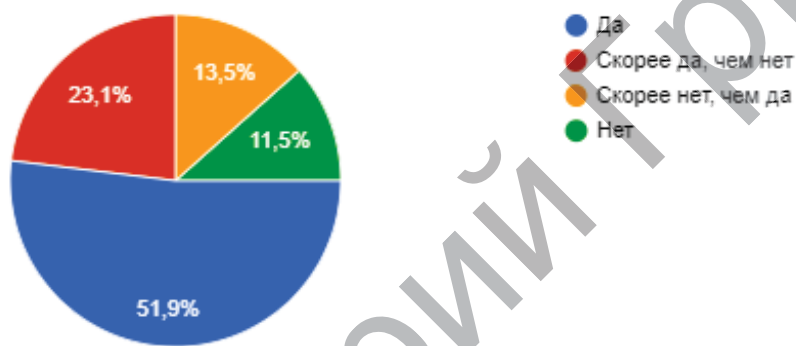


Рисунок 4. – Влияют ли на вашу жизнь занятия спортом

По мнению опрошенных, главными качествами, которые воспитывает спорт, являются:

- 1) сила воли (71,2%);
- 2) упорство (63,5%);
- 3) дисциплинированность (61,5%);
- 4) целеустремленность (44,2%);
- 5) внимательность (44,2%);
- 6) трудолюбие (44,2%);
- 7) сосредоточенность (38,5%);
- 8) умение работать в команде (34,6%);
- 9) стрессоустойчивость (32,7%);
- 10) ответственность (30,8%);
- 11) решительность (17,3%);
- 12) инициативность (15,4%).

Что касается карьерного роста, 76,9% опрошенных (в сумме) считают, что физическая культура оказывает влияние на успехи в учебе или работе.

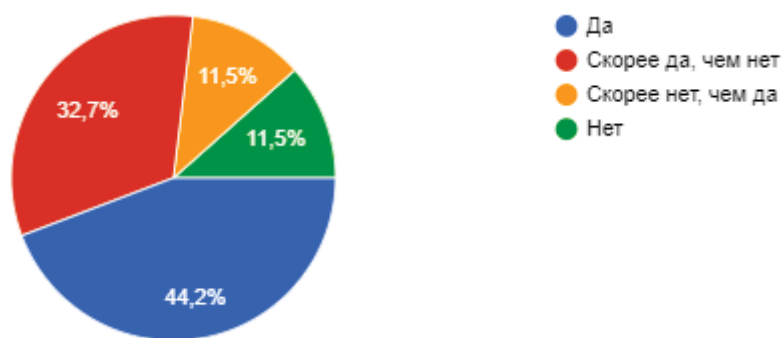


Рисунок 5. – Оказывает ли спорт влияние на работу или учебу

Так же в ходе исследования было выявлено, как спорт влияет на карьерный рост. Руководители известных компаний в своих интервью говорят о том, что физическая подготовка дает силы на то, чтобы двигаться к цели, заниматься нестандартными подходами к решению проблем и бороться со стрессом.

Например, Людмила Зуева, бренд-директор компании «Philips» в России и СНГ, считает, что «философии спорта и бизнеса во многом схожи: любой серьезный результат и там, и там складывается из череды маленьких побед».

«Благодаря фитнесу я всегда остаюсь спокойной. Даже когда вокруг царит хаос, ясно вижу ситуацию и могу принимать взвешенные решения», – делится Этери Асатиани, коммерческий директор сайтов wmtj.ru и passion.ru.

Евгения Шумейко, директор одной из крупнейших выставок недвижимости «Ярмарка жилья», отмечает: «После вечерних тренировок у меня появляется очень много созидательной энергии, а значит, я нахожу силы для общения с семьей!»

Вывод. Физическое воспитание оказывает существенное влияние и значение не только на развитие физических способностей, но и на эмоциональную, и на профессиональную сферы жизни человека.

Литература:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П. Андронов. – М.: Мир, 1992. – 98 с.
2. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе: учебник / В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 292.
3. Смирнов В.М. Спортивная физиология: учебник / В.М. Смирнов, В.И. Дуровский. – М.: Владос, 2009. – С. 10.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – С. 126.
5. Попов В. Физкультура и спорт: учебник / В. Попов, Ф. Суслов – М., 1984. – С. 224.