Научная статья
Original article
УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА
THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN HUMAN DEVELOPMENT

Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru
Зыкина Мария Александровна, студентка 1 курса юридического факультета, Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиал Российской Таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), тел. 8(985)929-11-83, e-mail: zykina1909@gmail.com

Bakeshin Konstantin Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Physical Training, Associate Professor, St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru
Zykina Maria Alexandrovna, 1st year student of the Faculty of Law, St. Petersburg named after V. B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52), tel. 8(985)929-11-83, e-mail: zykina1909@gmail.com

Аннотация: В статье анализируются различные аспекты роли физической культуры в формировании и поддержании здоровья, укреплении иммунной системы и профилактике различных заболеваний. Развитие физической силы, выносливости, гибкости и координации движений является одной из главных задач

физической культуры. Также в статье рассматривается влияние физической культуры на психическое состояние человека. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые положительно влияют на настроение и снижают уровень стресса. Рассматривается также влияние занятий спортом на повышение самооценки, уверенности в себе и развитие психологической устойчивости.

Abstract: The article analyzes various aspects of the role of physical culture in the formation and maintenance of health, strengthening the immune system and prevention of various diseases. The development of physical strength, endurance, flexibility and coordination of movements is one of the main tasks of physical education. The article also examines the influence of physical culture on the mental state of a person. Regular physical activity promotes the production of endorphins, hormones of happiness, which have a positive effect on mood and reduce stress levels. The influence of sports activities on increasing self-esteem, self-confidence and the development of psychological stability is also considered.

Ключевые слова: физическая культура, физическое состояние, формирование личности.

Keywords: physical culture, physical condition, personality formation.

Физическая культура является неотъемлемой частью развития человека, оказывая значительное влияние на его физическое и психическое состояние. В современном мире, где все больше времени проводится за компьютером или перед телевизором, поддержание активного образа жизни становится особенно важным. Физическая активность способствует укреплению иммунной системы, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости организма.[1]

Однако роль физической культуры не ограничивается только физическими аспектами. Она также играет важную роль в формировании личности и развитии социальных навыков. Занятия спортом учат дисциплине, самоконтролю и

настойчивости. Командные виды спорта способствуют развитию коммуникативных навыков и умению работать в коллективе.

Так же хочу отметить, что физическая культура является ключевым элементом полноценного развития человека. Она помогает сохранить здоровье и энергичность на протяжении всей жизни, а также формирует ценности и качества, необходимые для успешного функционирования в современном обществе. Важно осознавать значение физической активности и стремиться интегрировать ее в свою жизнь уже с самого детства.

Физическая культура играет важную роль в развитии человека на многих уровнях, включая физический, социальный и психический. В этом подразделе мы рассмотрим влияние физической культуры на психическое развитие человека.[2]

Во-первых, физическая активность способствует улучшению общего психологического состояния человека. Регулярные занятия физической культурой способны снижать уровень тревожности, улучшать настроение и повышать самооценку. Во время физической активности организм вырабатывает определенные химические вещества, такие, как эндорфины, которые являются природными антидепрессантами. Поэтому люди, занимающиеся физической культурой, часто ощущают эйфорию и улучшение настроения после тренировки.

Во-вторых, физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и памяти. Множественные исследования показывают, что занятия физической культурой способствуют улучшению концентрации внимания, повышению креативности и улучшению способности к решению сложных задач. Упражнения улучшают кровоснабжение мозга, способствуя его лучшему функционированию и повышению когнитивных способностей. Кроме того, физическая активность способствует усвоению знаний, так как она повышает уровень внимания и улучшает способность к запоминанию информации.

В-третьих, физическая культура способствует развитию психической устойчивости и управлению стрессом. Регулярные физические нагрузки помогают человеку развить способность переносить стрессовые ситуации и быстро восстанавливаться после них. Занятия физической культурой позволяют

выработать умение контролировать свое состояние, регулировать эмоции и развивать рефлексию. [3]

Я как студент хочу отметить, что в последние годы уделяется много внимания моделированию учебного процесса по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Авторы исследований рассматривают модель как метод обучения. При этом эффективность методов оценки физической подготовленности студентов обеспечивается за счет создания определенных организационно-педагогических условий, базирующихся на принципах содействия всестороннему, гармоническому развитию личности студента и его поэтапной психофизической адаптации к будущей профессиональной деятельности. [5]

Кроме того, физическая культура способствует социальной адаптации и развитию коммуникативных навыков. Занятия в группе спортивных секций или коллективных видов спорта помогают человеку научиться работать в команде, сотрудничать с другими людьми и развивать лидерские качества. Формирование этих навыков является важным компонентом психического развития человека, так как социальная адаптация играет ключевую роль в нашей жизни. [4]

Поэтому, можно сказать, что физическая культура играет не только важную роль в укреплении здоровья и физической формы, но и существенно влияет на психическое развитие человека. Регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению общего психологического состояния, улучшению когнитивных функций, развитию психической устойчивости и социальной адаптации. Поэтому рекомендуется всем людям, независимо от возраста и физической подготовки, заниматься физической культурой для полноценного развития своего психического потенциала.

Физическая культура – неотъемлемая часть нашей жизни. Она помогает нам поддерживать хорошую физическую форму, укреплять здоровье и повышать общий тонус организма. Однако мало кто задумывается о том, что физическая активность может также существенно влиять на наше интеллектуальное развитие. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом и физическими

упражнениями могут улучшить работу мозга, повысить концентрацию внимания и способствовать развитию мыслительных процессов.

Множество исследований доказали положительное воздействие физической культуры на интеллектуальные способности человека. Первое, что стоит отметить – это то, что физическая активность способствует улучшению кровотока в головном мозге. В результате этого происходит более интенсивное питание клеток мозга кислородом и питательными веществами, что благоприятно сказывается на его функционировании. Кроме того, при выполнении физических упражнений вырабатывается больше эндорфинов – гормонов радости. Это помогает снять стресс и напряжение, а также повысить общую эмоциональную стабильность человека.

Физическая культура играет важную роль в общем развитии личности человека. Она способствует формированию и укреплению здоровья, а также развитию физических возможностей организма. Однако ее значение не ограничивается только физическими аспектами, она также оказывает положительное влияние на интеллектуальное развитие человека.

Одной из основных причин такого положительного влияния физической культуры на развитие интеллекта является улучшение кровоснабжения мозга. Во время физической нагрузки происходит активизация кровообращения, что способствует более эффективному поступлению кислорода и питательных веществ к мозгу. Благодаря этому мозг начинает работать более эффективно, что приводит к повышению уровня интеллектуальной активности.

Физическая культура также способствует улучшению памяти. Физическая активность помогает улучшить работу гиппокампа – части мозга, ответственной за образование и сохранение памяти. При выполнении физических упражнений происходят химические процессы улучшения связей между нейронами, что способствует более эффективной передаче информации в мозге и, как следствие, улучшению памяти.

Кроме того, физическая культура способствует развитию когнитивных функций. Повышению физической подготовленности и поддержанию высокой

умственной работоспособности студентов – будущих сотрудников таможенной службы, способствуют современные фитнес-программы и комплексы дыхательных упражнений.

Авторы исследований при разработке предлагаемой методики учитывали специфику профессиональной двигательной деятельности инспекторов таможенной службы и требования, предъявляемые к их эмоциональной устойчивости. Основу методики составляли упражнения, оказывающие одновременное воздействие на разум и тело занимающихся. Динамические упражнения, выполняемые в медленном темпе без перенапряжения одновременно с дыхательной гимнастикой и контролем разума, т.е. концентрацией на собственных ощущениях. [7]

В процессе выполнения предлагаемых авторами упражнений прорабатываются все мышцы и суставы, укрепляются связки, что способствует улучшению кровообращения тканей и улучшает деятельность всех систем организма. У занимающихся улучшается осанка, координация движений. Оценка умственной работоспособности студентов осуществлялась за счет применения специальных тестов и корректурных таблиц.

Во время физической активности активизируются нейрональные сети, ответственные за моторику и внимание. Регулярные тренировки помогают развивать моторику и координацию движений, что также положительно влияет на функционирование мозга. Упражнения, основанные на взаимодействии с окружающим миром, такие как игры командного характера, требуют решения различных задач, что стимулирует интеллектуальное развитие.[6]

Также физическая культура способствует развитию творческого мышления. Благодаря физической активности происходит усиленное выделение эндорфинов – гормонов радости и счастья. Это способствует улучшению настроения и общей эмоциональной сферы человека. Люди, находящиеся в хорошем настроении, более творчески мыслят и легче находят нестандартные решения для различных ситуаций.

Кроме того, физическая культура способствует развитию упорства и самодисциплины, что также является важным фактором в интеллектуальном развитии. Регулярные тренировки требуют усиленной работы и строгого следования намеченному плану. В процессе физических занятий человек учится преодолевать трудности, быть настойчивым и добиваться поставленных целей. Все эти навыки одинаково важны в интеллектуальной сфере и помогают достигать успехов не только в физической, но и в умственной деятельности.

Подводя итог, роль физической культуры в развитии человека является неотъемлемой и очень важной, так как:

Во-первых, физическая культура способствует поддержанию и укреплению физического здоровья. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и силу, помогают поддерживать нормальный вес и предотвращают развитие многих хронических заболеваний. Это особенно важно в современном мире, где многие люди ведут сидячий образ жизни и страдают от различных здоровых проблем.

Во-вторых, физическая культура способствует развитию психических способностей человека. Участие в спорте развивает такие качества как целеустремленность, самоорганизация, настойчивость, ответственность, способность преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Это помогает формированию характера, укрепляет самооценку и самодисциплину, а также способствует снятию стресса и улучшению настроения.

В-третьих, физическая культура способствует социальному развитию человека. Занятия спортом предоставляют возможность вступать во взаимодействие с другими людьми, участвовать в командных играх и коллективных тренировках. Это помогает развивать навыки коммуникации, умение работать в коллективе, взаимопонимание и уважение к другим людям.

Поэтому, физическая культура играет важную роль в развитии человека и оказывает положительное влияние на его физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому важно побуждать людей к занятию физической активностью и спортом, включая их в свой ежедневный образ жизни. Это может

быть любая форма физической активности, от прогулок и ежедневных зарядок до занятий спортом в специализированных клубах.

Литература

1. Маслов В.И. Физическая культура и спорт в воспитании и развитии личности // Педагогические науки. - 2020. - Т. 1. - №6. - С. 58-62.

2. Крылова В.Ф. Роль физической культуры в современном обществе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - №3. - С. 22-27.

3. Силуянов А.Г. Роль физической культуры в социализации личности // Вестник Херсонского национального технического университета. - 2017. - Т. 2. - С. 94-99.

4. Суханова Н.А. Физическая культура и ее роль в формировании здоровье сберегающих навыков // Теоретические и прикладные аспекты физической культуры и спорта. - 2019. - Т. 4. - №1. - С. 84-89.

5. Бакешин К.П. Наглядно-образное моделирование как метод обучения студентов двигательным спортивным навыкам / Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 49-51.

6. Кузьмин В.А., Кардановский В.Е., Прокопов А.В. Физическая культура в воспитании и развитии человека // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - №6. - С. 5-10

7. Семенов А.В., Бакешин К.П., Дудус А.Н. Современные фитнес - программы и дыхательные практики в поддержании умственной работоспособности будущих специалистов таможенной службы / Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 37-39.

References

1. Maslov V.I. Physical culture and sport in the upbringing and development of personality // Pedagogical sciences. - 2020. - Vol. 1. - No.6. - pp. 58-62.

2. Krylova V.F. The role of physical culture in modern society // Physical culture: upbringing, education, training. - 2019. - No.3. - pp. 22-27.

3. Siluyanov A.G. The role of physical culture in the socialization of personality // Bulletin of the Kherson National Technical University. - 2017. - Vol. 2. - pp. 94-99.

4. Sukhanova N.A. Physical culture and its role in the formation of health-saving skills // Theoretical and applied aspects of physical culture and sports. - 2019. - Vol. 4. - No. 1. - pp. 84-89.

5. Bakeshin K.P. Visual-figurative modeling as a method of teaching students motor sports skills / Theory and practice of physical culture. 2020. No. 12. pp. 49-51.

6. Kuzmin V.A., Kardanovsky V.E., Prokopov A.V. Physical culture in human education and development // Physical culture: upbringing, education, training. - 2019. - No.6. - pp. 5-10

7. Semenov A.V., Bakeshin K.P., Dudus A.N. Modern fitness programs and breathing practices in maintaining mental performance of future customs service specialists / Theory and practice of physical culture. 2022. No. 4. pp. 37-39.