

Е. А. Гулевич, В. В. Химаков

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Ни для кого не секрет, что человек с его сложным анатомическим строением, физиологическими и психическими особенностями представляет собой высший этап эволюции органического мира. Его организм представляет собой сложную биологическую систему, состоящую из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. При этом принято выделять группы органов, выполняющих совместно общие функции - системы органов. По своей сути все органы и системы организма человека находятся в тесной и непосредственной взаимосвязи. Использование одного органа обязательно влечет за собой использование других органов.

Нельзя представить себе организм человека как набор отдельных органов, выполняющих свои собственные функции и не подвергающихся влиянию соседних. Наш организм представляет собой единое целое. Все органы и их назначения взаимосвязаны. Организм – биологическая система, состоящая из взаимосвязанных и соподчинённых элементов, взаимоотношения которых и особенности их строения подчинены их функционированию как единого целого. Кроме того, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительной напряженной умственной или физической работе, а также, в целом, благоприятно воздействует на здоровье. Каждый орган, система органов и организм в целом под влиянием направленной физической тренировки заметно повышают показатели работоспособности, физического резерва.

Именно такие, выше перечисленные, аспекты медико-биологического развития человека должны стимулировать развитие подростка. То есть каждый должен осознавать, что занятие физической культурой и спортом это в первую очередь в его собственных интересах, а лишь затем в интересах общества и других лиц. Но, как показывает практика, эти знания о работе человеческого организма, известные, хоть и на другом уровне, человечеству с древних времён, лишь порождают перед ответственными людьми вопросы о психолого-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта, в том числе и в среде студенческой молодёжи.

Каждые несколько лет человечество делает всё новый шаг вперёд. Наука, медицина, промышленность – все эти отрасли совершают огромные прорывы. Мы слышим о создании новых приборов, техники, различной аппаратуры и медицинских добавок. Всё это серьёзно влияет на нашу психику. Поэтому необходимо серьёзно рассмотреть те основополагающие аспекты, которые формируют представления о физической культуре среди молодёжи.

На протяжении всей своей истории человечество стремилось к долгой и здоровой жизни. Этим занимались и занимаются мистики и экстрасенсы,

обещающие создание философского камня, а также различные учёные, которые за последнее столетие достигли небывалых вершин в понимании человека и способов продления нашей жизни. На их фоне всё тише звучат заявления различных спортсменов и тренеров о таком важном элементе повседневной жизни как спорт. Ведь, действительно, возникает вопрос: зачем ежедневно трудиться, затрачивать массу энергии и времени, если учёные и мистики предлагают то же самое, но быстро и без нашего непосредственного труда?

Особое воздействие данные аспекты оказывают на молодёжь, ведь в нашем возрасте так соблазнительно получить всё и сразу, без изматывающих тренировок и соревнований, без диет и каких-либо ограничений.

Безусловно, такая точка зрения может существовать, но не стоит забывать, что:

1) учёные, которым в отличие от мистиков можно чаще всего доверять, в большинстве своём не дают панацею прямо сейчас, а обещают добиться этого через десять и более лет;

2) услуги как тех, так и других, не дешёвые, поэтому не каждый сможет оценить на себе их чудесное воздействие;

3) у нас нет хорошо устоявшейся практики и примеров массового использования даже тех технологий, что уже существуют.

Кроме того, важным фактором, влияющим на мнение населения, являются работы современных врачей. Они утверждают, что Дефицит двигательной активности и стрессы в современных условиях развития общества являются важнейшими причинами тех негативных изменений в состоянии здоровья населения, которые наблюдаются сегодня во всех экономически развитых странах. Гиподинамия и нервные перегрузки не только ослабляют сопротивляемость организма человека, но и служат причиной тяжёлых патологических явлений, в значительной мере обуславливая рост сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, психических и других «болезней века». Медики в этой связи единодушно указывают на развитие физической культуры как одного из основных направлений профилактической работы.

Другим серьёзным психологическим аспектом были и остаются рассказы и примеры самих спортсменов и их тренеров, которые на собственном примере показывают те результаты и достижения, к которым нужно стремиться. Для нас же важно указать молодёжи на то, что они добились данных результатов в первую очередь из-за своей выдержки, целеустремлённости и приверженности здоровому образу жизни (ЗОЖ). То есть всего того, что и составляет правильные представления о физической культуре, которая состоит не только и не столько из чрезмерного развития мускулатуры, сколько из ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Несомненно, лидирующее место в социальной жизни, в культуре современного общества занимает олимпийское движение. Олимпизм - социально-культурное явление, оказывающее влияние на общечеловеческие

морально-этические ценности в мировом масштабе. Так, например, на XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро участвовало 207 стран мира [1].

Олимпийские игры – лучшее, на данный момент, средство для пропаганды и утверждения таких общечеловеческих ценностей, как мир, здоровый образ жизни, укрепление семьи, преодоление сословных, расовых различий. По мере развития олимпийского движения спортивные успехи становились показателем национального престижа.

Давайте, так же, посмотрим, как формируется здоровый образ жизни и как его можно формировать в четырех основных сферах жизнедеятельности человека:

1. Трудовой – при рассмотрении формирования ЗОЖ среди молодёжи, и в частности студентов, можно говорить о достаточно объёмной физическо-спортивной нагрузке на эти группы населения, в том числе используя принудительный характер. Да, в данной сфере культивирование ЗОЖ имеет наибольший размах и конкретный результат, но всё же результат был бы лучше, если бы усилились не нормативы, необходимые для сдачи, а убеждение молодёжи в необходимости постоянно придерживаться ЗОЖ, так как нормативами можно добиться сиюминутных результатов, но не длительного следования нормам ЗОЖ.

2. Общественной – в этой сфере большую роль играет телевидение. Именно благодаря ему мы можем увидеть истории великих спортсменов, которые невероятным трудом привели своё тело к прекрасному состоянию. Именно истории таких спортсменов стоит транслировать по телевидению для формирования ЗОЖ. Ведь в нашем возрасте так важно видеть и иметь идеалы, к которым стоит стремиться. Хотя нельзя и отрицать тот факт, что допинг скандалы часто подрывают нашу веру в спортсменов, поэтому борьба с допингом будет помогать ещё и формированию здорового образа жизни.

3. Семейно-бытовой – в этой сфере важнейшую роль имеет личный пример родителей и их отношение к ЗОЖ. В этой сфере государство не может непосредственно влиять на людей, но вполне может влиять на их родителей во всех остальных сферах.

4. Досуговой – для этой сферы, также как и для общественной, важно не только телевидение, но и конкретная деятельность государства по обеспечению соответственной материальной базы, а именно, создание дворцов спорта, стадионов, катков, судходных каналов и других спортивно-культурных комплексов. То есть формирование среди молодёжи уверенности, что в свободное время необходимо заниматься спортом и проводить время на свежем воздухе. В этой сфере важную роль играет государство и его политика. Расценивая же психологический аспект, по нашему мнению, можно с уверенностью сказать, что если государство сможет добиться восприятия спорта среди молодёжи как добровольного способа проведения досуга, то и результат будет намного больше, чем от воздействия на трудовую сферу.

Таким образом, любое государство старается достаточно активно формировать здоровый образ жизни среди молодёжи, в частности студентов.

Ведь несмотря ни на что, физическая культура была и остаётся основным способом сохранения нашей долгой и активной жизни. Нельзя не отметить достаточно существенные результаты на этом поприще, но это не предел. Стоит более активно продвигать культуру ЗОЖ по телевидению и интернету, более активно общаться и показывать реальные достижения спорта не только молодёжи, но и всему населению. Серьёзным подспорьем в данной сфере будут знаковые достижения спортсменов и команд, новые мировые рекорды.

Список использованной литературы

1. Летние Олимпийские игры 2016 // Wikipedia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние_Олимпийские_игры_2016 – Дата доступа: 28.03.2021.
2. Бельченко, Л. А. Физиология человека. Организм как целое : учебно-методический комплекс / Л. А. Бельченко, В. А. Лавриненко. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 232 с.

О. В. Зайцева, П. А. Абрамович
г. Минск, БГУКИ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Здоровье – это главная потребность человека, от которой зависит его способность к труду и гармоничное существование. Основным способом поддержания физического здоровья является ведение здорового образа жизни. В век технологий частой является ситуация, когда человек проводит основную часть дня в сидячем положении, вследствие чего возникает недостаток физической активности. Его можно восполнить искусственно, создавая себе физические нагрузки: к примеру, посещать спортзал либо занятия физической культурой в университете.

Однако наличие физического здоровья не определяет здоровье человека в целом. В связи с ростом количества людей, страдающих психическими расстройствами различного происхождения, на первый план выходит проблема психического здоровья. Эту проблему призваны решать соответствующие специалисты: психологи и психотерапевты. Физические нагрузки также могут выступать в качестве индивидуального способа саморегуляции, борьбы с психоэмоциональным выгоранием, особенно для студентов, имеющих плотный график учебы и не всегда способных в обычное время справляться с эмоционально напряженными ситуациями.

Объект исследования: занятия физической культуры в учреждении высшего образования.

Цель исследования: выявление зависимости между занятиями студентов физической культурой и изменениями в их психоэмоциональном состоянии.