

УДК 378

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА НРАВСТВЕННЫЙ ОБЛИК
СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**IMPACT OF PHYSICAL EXERCISES ON ETHOS
OF STUDENT DURING THE PHYSICAL EXERCISES**

©Макусев О. Н.,

канд. пед. наук,

Казанский национальный исследовательский
технологический университет,

г. Нижнекамск, Россия, kfysm14@mail.ru

©Makusev O.,

Ph.D.,

Kazan National Research Technological University,

Nizhnekamsk, Russia, kfysm14@mail.ru

©Дмитриева О. В.,

Казанский национальный исследовательский
технологический университет,

г. Нижнекамск, Россия, dmitrieva.oksana97@mail.ru

©Dmitrieva O.,

Kazan National Research Technological University,

Nizhnekamsk, Russia, dmitrieva.oksana97@mail.ru

Аннотация. На основе изучения влияния физической культуры на здоровье студентов установлено, что научно–технический прогресс, наряду с положительными эффектами, обрушил на современного учащегося огромный спектр отрицательных воздействий.

Особенно в сложном положении оказываются студенты, которые для успешного выполнения программы обучения и сдачи экзаменов вынуждены мобилизовать все резервы возможностей организма.

Занятия физкультурой снимают усталость нервной системы и всего организма, увеличивают его функциональное состояние, содействуют укреплению здоровья. Занятие физической культурой важно не только для развития общества или для улучшения учебной или профессиональной деятельности, но и для становления человека как личности и его всестороннего развития.

Abstract. Based on the study of the influence of physical culture on the health of students, it is established that scientific and technological progress, along with positive effects, has brought a huge spectrum of negative influences to the modern student.

Especially in a difficult situation are students who, for the successful implementation of the training program and passing the exams, are forced to mobilize all the reserves of the body's capabilities.

Physical education removes the fatigue of the nervous system and the whole body, increases its functional state, promotes health. Physical education is important not only for the development of society or for the improvement of educational or professional activities, but also for the emergence of a person as an individual and his all-round development.

Ключевые слова: здоровье, оценка здоровья, тренировочный эффект, физическая нагрузка, физическое воспитание.

Keywords: health, health assessment, training effect, physical activity, physical education.

Здоровье — главный из всех компонентов человеческой жизни, одно из обязательных прав личности человека, один из критериев удачного общественного и финансового становления.

Важно понимать, что здоровье человека — это ключевой компонент жизни. Его не приобретешь за деньги, и ни за какие средства, его важно охранять, беречь и совершенствовать с детства, с первых дней жизни ребенка. Необходимо быть самому здоровым и всюду и пропагандировать здоровый образ жизни.

Целью данной статьи является изучения влияния физической культуры и спорта на развития всесторонней развитой личности. В статье рассматривается, что физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Смысл физической культуры в жизни общества непросто переоценить. Улучшая здоровье, спорт улучшает не лишь только тело, но и дух — воспитывает мужество, настойчивость в достижении цели, закаляет волю. Но для достижения хороших результатов важно положительное личное отношение и стремление к здоровому образу жизни.

Физические свойства и процесс их развития подразумевает под собой систематический процесс преодоления себя, то есть реализацию своего потенциала сверх нормы и собственного представления о возможностях собственной физической подготовки. Для наиболее эффективного процесса развития физических качеств необходимо развитие способностей с раннего возраста, так как главным возрастным рубежом процесса развития является период от 7 до 25 лет. Именно данный возрастной промежуток считается возрастом сензитивного характера в отношении развития физических способностей.

Охрана личного здоровья — это конкретная цель каждого, и он не вправе сваливать ее на окружающих. Так как зачастую случается, что человек с неверным образом жизни, вредоносными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до ужасающего физического состояния.

Здоровье — это главная надобность человека, определяющая дееспособность его к труду и обеспечивающая гармоническое становление личности. Оно считается важным посылом к знанию находящегося вокруг мира, к самоутверждению и счастью человека. Функциональная бесконечная жизнь — это весомое слагаемое общественного фактора.

В общем, можно рассмотреть 3-и типа здоровья: физическое, психологическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье обеспечивается степенью развития органов и систем органов в соответствии с нормой развития, характерной для возрастных периодов личности. В случае нормативного развития организма осуществляется саморегулирующая функция, что обеспечивает внутреннее постоянство среды организма человека.

Психическое здоровье детерминировано уровнем развития психических процессов, а также степенью развитости головного мозга, что отказывает влияние на качество и характер взаимодействия с окружающей средой.

Нравственное здоровье ориентируется на моральные принципы, которые считаются почвой общественной жизни человека, т. е. жизни в конкретном социуме. Критериями нравственного здоровья человека считаются, в первую очередь, намеренное отношение к труду, стремление постигнуть культурные ценности, осознанное неприятие характеров и привычек, противоречащих обычному виду жизни. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих свойств, которые и делают их реальными людьми.

Важно, чтобы студент не только на занятиях по физкультуре занимался спортом и различными физическими упражнениями, но и сам занимался в этом направлении постоянно и самосовершенствовался.

Занятия физкультурой снимают усталость нервной системы и всего организма, увеличивают его функциональное состояние, содействуют укреплению здоровья. Занятие физической культурой важно не только для развития общества или для улучшения учебной или профессиональной деятельности, но и для становления человека как личности и его всестороннего развития.

Как социокультурный парадокс, физкультура — считается не только изучением физиологической энергичности. Она же включает в себя влияние на духовные свойства и умственные возможности человека. Разъясняется это тем, что моральное составление личности происходит в процессе работы, которая подразумевает корпоративные дела между людьми, что присутствует в упражнениях физкультурой и спортом. Осваивая физкультуру, любой малыш учится не лишь только механическим движениям, он принимает участие в данном процессе всеми уровнями собственной личности. Еще П. Ф. Лесгафт отдавал себе отчет в том, что здоровье — это согласие физического и духовного становления, а физическое образование как важный компонент в процессе формирования гармонически развитой личности.

Физическое образование дает уникальную возможность успешно решить дилемму гармонизации природного, общественного и духовного компонента в человеке. Можно заметить, что механизмом, с поддержкой которого возможно одолеть имеющийся в данный момент в сознании множества ребят разрыв между осознанием моральных общепризнанных мерок и поведением.

Составление тела без формирования духа глупо, потому что тело надо человеку для поступков. А то, какими станут воздействия, ориентируется миропониманием, нравственными свойствами человека.

Физическое развитие содержит гигантские вероятные способности для формирования целостной личности, методом влияния на дух сквозь работу с туловищем. Оно имеет для себя большое количество вероятностей воздействовать на миропонимание и мораль обучаемых. При этом, обучая, нужно, например, возводить данный процесс, для того чтобы физическое и духовное развивались, дополняли друг друга.

Создавая дух, миропонимание человека сквозь физическое образование преподаватель поможет становлению культуры личности, развивает влечение к удаче, дееспособность понимать и воспроизводить духовные и вещественные значения.

Таким образом, занятия физической культурой — это необходимая часть культуры современного человека, формирование которой необходимо начинать с занятий физкультурой в школьном возрасте.

Список литературы:

1. Бочкарева С. И., Буянова Т. В., Высоцкая Т. П. Физическая культура в формировании мировоззрения современной молодежи // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. 2016. №1. С. 176-178.
2. Ярлыкова О. В. Влияние педагогических технологий в процессе занятий физической культурой на формирование личности будущего педагога // Профессиональная ориентация. 2017. №1. С. 236-241.
3. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Концепт. 2017. №4.
4. Казанцева Н. В., Мендот И. Э., Изотова И. И. Развитие мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2017. №1. С. 96-100.
5. Ландарь А. А., Носик О. В., Иванова О. Л. Мотивация к спорту в нашей жизни // Успехи в химии и химической технологии. 2017. Т. 31. №14 (195).

References:

1. Bochkareva, S. I., Buyanova, T. V., & Vysotskaya, T. P. (2016). Physical culture in the formation of the worldview of modern youth. *Pedagogy and psychology: topical issues of theory and practice*, (1), 176-178.
2. Yarlykova, O. V. (2017). Influence of pedagogical technologies in the process of physical training on the formation of the future teacher's personality. *Professional orientation*, (1), 236-241.
3. Shuteva, E. Yu., & Zaitseva, TV (2017). The influence of sport on human life and health. *Concept*, (4).
4. Kazantseva, N. V., Mendot, I. E., & Izotova, I. I. (2017). Development of students' motivation for a healthy lifestyle with means of physical training. *Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University V. P. Astafieva*, (1), 96-100.
5. Landar, A. A., Nosik, O. V., & Ivanova, O. L. (2017). Motivation for sports in our lives. *Successes in chemistry and chemical technology*, 31 (14 (195)).

*Работа поступила
в редакцию 06.03.2018 г.*

*Принята к публикации
10.03.2018 г.*

Ссылка для цитирования:

Макусев О. Н., Дмитриева О. В. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре и спорту // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №4. С. 512-515. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/makusev-dmitrieva> (дата обращения 15.04.2018).

Cite as (APA):

Makusev, O., & Dmitrieva, O. (2018). Impact of physical exercises on ethos of student during the physical exercises. *Bulletin of Science and Practice*, 4, (4), 512-515