(cc) BY

Усенко Александра Ивановна
канд. пед. наук, доцент
Стеблева Елизавета Александровна
студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

СВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С РАЗВИТИЕМ СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ВЗРОСЛЫХ

Аннотация*: в статье речь идёт о том, что физические упражнения и занятия спортом благотворно сказываются на психическом и физическом здоровье людей. При этом зачастую происходит серьезная недооценка значения регулярных занятий спортом в процессе социализации личности. Исследование социальных компетенций набирает обороты в связи с необходимостью разрешения ряда проблем современного общества. Одна из основных – это устранение социальных проблем – вновь нарастающих алкогольных, наркотических зависимостей, отсутствием положительного спада криминогенности, увеличение психических расстройств, ранних браков и разводов. Не менее важным стала необходимость иметь актуальный уровень социальных компетенций для обеспечения социальной мобильности.*

Ключевые слова*: личность, спорт, физические упражнения, развитие, здоровье, физическая активность, социальные компетенции.*

Здоровье – это состояние полного физического, социального и душевного благополучия, и для каждого человека жизненно необходимо максимально долгое нахождение в данном состоянии [5].

Социальные компетенции взрослых, в сравнении с профессиональными, не имеют поддержки в их формировании и развитии. В современной системе профессионального образования для получения профессиональных компетенций и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

их актуализации используются обязательные программы непрерывного образования, материальные поощрения и ряд других мер.

В процессе своей жизнедеятельности человек проживает множество событий, которые по-разному сказываются на его личности. Наличие негативного окружения в молодом возрасте может приводить к возникновению вредных привычек в виде курения, употребления алкоголя и плохой социальной ориентации. В таких условиях актуальным становится вопрос пропаганды здорового образ жизни, когда людям с малого возраста прививают любовь к физическим упражнениям, активному отдыху и правильному питанию.

Под социальными компетенциями понимаются характеристики личности, позволяющие вести активную деятельность в общественной жизни, способность приобретать и делиться жизненным опытом, а также умение общаться с окружающими.

Регулярные занятия спортом позволяют человеку чувствовать себя более уверенно, так как улучшается физическое и психическое здоровье. Недостаток физических упражнений, приводит к тому, что человек теряет тонус и становится менее энергичным. Люди же, занимающиеся спортом, всегда чувствуют себя более уверенно и спокойно, что напрямую сказывается на их социальных навыках. Походы в спортивный зал способны заменить такие вредные регуляции эмоций как наркотики, никотин и употребление алкоголя, что также влияет на социальные компетенции личности.

Соревнования являются одним из важнейших компонентов процесса физического воспитания. Роль соревнований заключается не только в том, что они дают возможность выявить спортивные достижения отдельных лиц и команд, но и в том, что соревнования являются наиболее эффективным способом вовлечения широких слоев населения в систематическое занятие физической культурой и спортом и одним из методов проверки работы любых физкультурных организаций [2].

Особого внимания заслуживают коллективные занятия спортом, когда люди имеют общие задачи, решение которых возможно только объединением совместных усилий. Таким примером может быть футбольная команда, в которой действия одного игрока во время матча непременно сказываются на передвижениях

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

товарищей по команде. Несмотря на различные типы темпераментов и черты характера, футболистам необходимо находить общее взаимопонимание, поэтому не удивительно, что игроки одной команды зачастую являются хорошими друзьями вне футбольного поля.

Текущий уровень общественного развития ставит перед личностями требования не только профессионального и социального характера, но их уровня здоровья. Хорошая производительность труда, выносливость, психологическая устойчивость к внешним раздражителям становятся одними из важных условий при принятии на работу. Поэтому во время образовательного процесса в учебных заведениях предусмотрен широкий спектр предметов, позволяющих расширять компетенции молодежи.

Систематические занятия спортом создают у людей положительное мышление, способствуют выбросу накопившейся энергии, заставляют вырабатывать режимы труда и отдыха, что повышает уровень дисциплинированности и ответственности человека к своему здоровью. В зрелом возрасте, будучи большее время занятыми трудовой деятельностью, людям становится сложнее высвобождать время для занятий спортом, накапливаемая усталость, перерастая в хроническую, делает человека раздражительным и необщительным.

Физические упражнения и тренировки в спортивных залах заставляют человека преодолевать самого себя, ставить новые цели и прогрессировать. Это также позволяют лучше функционировать организму, снижать уровень стресса. Физические нагрузки также вырабатывают эндорфины, гормоны счастья, уменьшающие депрессию и улучшающие настроение.

Во время тренировочного процесса человек может часто участвовать в коммуникациях с другими людьми группы, что опять-таки будет развивать социальные навыки. Тренировочный процесс также учит человека уважительному отношению к коллегам и оппонентам. Спортивные правила подразумевают соблюдение этикета и учит достойно принимать поражения. При этом этическая сторона спортивных состязаний также заставляет приходить к выводу о важности уважения и честности в различных сферах жизнедеятельности и социальных группах.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, можно сделать вывод, что физические упражнения и спортивные состязания становятся одним из необходимых элементов в процессе становления личности. Регулярные занятия спортом эффективно влияют на физическое, психологическое и социальное здоровье человека.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов. – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2022. – С. 166–167. – EDN LCYJDH.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы конференции. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2022. – С. 257–258. – EDN HUFVEJ.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – № 3–1. – С. 122–125. – EDN EWKISE.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 360–361. – EDN PRGLOQ.

5. Полякова И.И. Влияние занятий плаванием на развитие физического состояния студентов / И.И. Полякова, Ю.В. Соболь // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы конференции. – Издательский дом «Среда», 2022. – С. 250–252. – EDN IISBGL.

6. Бубенок Е.Д. Современные проблемы плавания / Е.Д. Бубенок, Д.А. Жалыбина, Ю.В. Соболь; под ред. И.И. Бородина // Актуальные проблемы физиче-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ской культуры и спорта в современных условиях: материалы конференции. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 20–21. – EDN TVBJOY.

7. Принципы физвоспитания в условиях севера / М.И. Уманский, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая [и др.] // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы конференции. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224–228. – EDN IYJSPQ.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)