

Бабенко Егор Иванович

преподаватель, Мастер спорта России по Легкой атлетике

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Такирова Анастасия Сергеевна

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ СВОИХ ЛИЧНОСТНЫХ ЗАДАЧ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема физической культуры современного поколения, проанализированы методы физического совершенствования, а также факторы, влияющие на физическое воспитание личности. На основе проведенного исследования было выявлено, что способность человека решать свои проблемы с помощью физических нагрузок напрямую зависит от состояния его психического и физиологического здоровья, а также от ряда сопутствующих факторов.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, физическая готовность, средство, индивидуальные особенности, задачи физического воспитания, культура.*

Физические упражнения – одно из основных средств, с помощью которых формируется физическая культура человека. Термин «средство» имеет происхождение от слова «средний», «серединный». Средство – это прием, созданный для осуществления какой-либо деятельности. Факторы гигиены и естественные силы природы являются одними из средств улучшения физического состояния. Однако главным средством для достижения

физического совершенства все же является наличие физических упражнений. Это определенный вид двигательной активности, при котором совершается направленное влияние на занимающегося. Физические упражнения помогают найти решения для задач образовательного и воспитательного характера, и проблем физического формирования. Ведь в процессе осуществления профессиональной деятельности и в повседневной жизни человеку постоянно приходится преодолевать какие-либо трудности, противостоять стрессовым ситуациям [5].

Природные силы и гигиена являются сопутствующими факторами, при поддержке которых основное средство применяется правильнее и целесообразнее, способствуя созданию условий для результативного воздействия физических упражнений на занимающихся, эффективной организации и проведения занятий. Однако при использовании лишь одного, отдельно взятого упражнения, у занимающегося нет практически никакой возможности добиться поставленной цели и решить задачу развития своей физической культуры. Требуется неоднократный повтор и разнообразие упражнений (наличие двигательной деятельности) для совершенствования движений или формирования физических качеств. Также стоит учитывать, что во время двигательной активности в организме протекает целый ряд сопутствующих процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.), при которых происходит ряд соответствующих изменений как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Физическая нагрузка оказывает влияние не только на мышцы, но и на самого человека, имея многоплановое и глубокое воздействие. При регулярном использовании физических нагрузок улучшается работа всех органов и систем, благотворно влияя на организм. Также физическая нагрузка является одним из главных средств предупреждения заболеваний и борьбы с ними.

Однако, если использовать физические упражнения, не принимая во внимание закономерности физического развития, есть вероятность получить негативный результат и навредить своему организму. Следовательно,

занимающемуся необходимо знать и учитывать воздействие физических нагрузок в определенных условиях, потому что человеческий организм – это единое целое, и каждое движение порождает деятельность почти во всех его органах и системах, оказывая на него повсеместно и специфическое влияние. Более общим фактором, который определяет разумное влияние физических упражнений, является верное управление занятием, необходимость методики обучения и воспитания. А также, огромное значение играют такие факторы как:

- индивидуальные особенности занимающихся (их возраст, пол, состояние здоровья и физиологического формирования, степень интеллектуальной, моральной, физической и психологической подготовленности, режим работы, учебы, развлечений, быта). Те же самые физические нагрузки (бег, прыжки, метания и т. п.) в связи с индивидуальными особенностями дают различный результат. Таким образом, физическая подготовка (общая и специальная) у атлетов разной квалификации не схожа, следовательно, небольшая нагрузка для мастера спорта будет являться максимальной для спортсменов более низкого уровня подготовки;

- характерные черты самих физических упражнений, то есть их техника, эмоциональность, сложность, направленность, новизна, величина нагрузки и т. д. Упражнения, которые выполняются неаккуратно, без стараний и особого желания, не оказывают подобного сильного воздействия на занимающихся, как те упражнения, которые выполнены осознанно и активно;

- свойства внешних условий (синоптических, условий местности, качества оснащения, санитарного состояния помещения и др.). Каждый должен знать ключевые научные положения о трудоспособности человека (вработываемость, реакция организма на работу и отдых);

- верный и систематический учет факторов, которые определяют воздействие физических упражнений, предоставляет способность методично и рационально продумывать и осуществлять занятия, благополучно решая проблемы физического воспитания.

В общее содержание физического упражнения входит комплекс процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопутствующих выполняемому движению и порождающих перемены в организме занимающихся. Как результат – наличие у человека способности к двигательной деятельности, которая выражается в его психических и физических качествах. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом, воспитывают у студентов волю и уверенность в себе [5].

Таблица 1

Форма	Характеристика	Пример
Внутренняя организация	К внутренней форме относится взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении движений	Связь процессов (биологических и других) при беге будет иной, нежели при борьбе.
Внутренняя организация	Внешняя форма представлений представлена видимой стороной движений, двигательного действия, совокупностью его частей, его техникой	
Согласованность	Содержание и форма находятся в единстве, они влияют друг на друга, но содержание играет при этом ведущую роль. Так, на разных дистанциях при различном проявлении качества быстроты, разными будут и компоненты техники бега (длина шага, темп и т. д.) На проявление физического качества влияет техника двигательного действия	Выносливость в разных видах спорта имеет специфический характер. С другой стороны, нецелесообразная техника ведет к нерациональному расходованию энергии и ухудшает проявление физических качеств
Упорядоченность		

Для поддержания хорошей физической подготовки необходимо формирование личностных и волевых качеств, специальных навыков и умений, следовательно, в процессе занятий физической культурой, учитывая ее

профессионально-прикладную функцию, рационально будет решать такие задачи, как:

- сохранение высокой работоспособности при длительном пребывании в условиях гиподинамии;
- повышение устойчивости организма к монотонным движениям и действиям;

В конце статьи мы можем подвести итог, что готовность к использованию средств физической культуры для решения своих личностных задач формируют ряд факторов:

- индивидуальные особенности;
- особенности физического упражнения;
- особенности внешних условий.

Чем больше человек физически развит, чем больше находится в гармонии его физическое и психологическое здоровье, тем больше готовность к использованию средств физической культуры для решения своих личностных задач.

Список литературы

1. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – 3-е изд. – Казань: Центр инновационных технологий, 2012.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл; Академия, 2007.
3. Баранов В.А. Теория и практика физической культуры в вузе: Учеб. пособ. / В.А. Баранов, Г.П. Венгинский, К.Э. Столяр. – М.: РГТЭУ, 2004.
4. Бордовская Н.В. Педагогика / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2011.
5. Витун Е.В. Оценка психологической устойчивости студентов на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.В. Витун, В.Г. Витун, И.В. Горшенина // Университетский комплекс как региональный центр

образования, науки и культуры. Материалы Всерос. научно-методической конференции. – Оренбург: ОГУ, 2016.

6. Черных З.Н. Интерес к физкультурно-спортивной деятельности как условие формирования профессиональной готовности студентов педагогического вуза // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – №10.

7. Черных З.Н. Формирование профессиональной готовности студентов педагогического вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук. – Шуя, 2012.