

Филимонцев Николай Матвеевич

канд. ист. наук, доцент, профессор,

Заслуженный работник высшей школы РФ

ФГКВОУ ВО «Санкт-Петербургский военный

институт войск национальной гвардии

Российской Федерации»

г. Санкт-Петербург

Козырева Елена Николаевна

канд. пед. наук, доцент

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет

МВД России»

г. Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ (ДВИГАТЕЛЬНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***Аннотация:** в статье раскрывается роль физической (двигательной) деятельности в совершенствовании личности обучающегося, его гармоничном развитии.*

***Ключевые слова:** физкультурная деятельность, физические упражнения, двигательная активность, личность, обучающиеся.*

Сущность любой деятельности такова, что она органически включает в свою психолого-педагогическую структуру потребности, цели, мотивы человека. Деятельность возникает и осуществляется под влиянием человека, который проявляется как личность.

Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирование

организма человека. Двигательная деятельность – это совокупность движений, направленных на решение двигательной задачи. Деятельность может быть направлена на: защиту организма, поиски пищи (у человека) – двигательные акты, связанные с бытовой, трудовой, спортивной деятельностью и пр.

Ж.Б. Ламарк, выдающийся французский естествоиспытатель, придавал двигательной активности исключительно важное значение в совершенствовании человека его гармоничном развитии и высказал мысль о том, что «работа строит органы», усиливает обмен веществ, энергии и ведет к биохимическим, морфологическим и функциональным перестройкам во всех системах организма, через которые он и адаптируется к этой работе [5, с. 12].

В исследованиях П.Ф. Лесгафта, были получены результаты о влиянии мышечной деятельности на развитие скелета человека (утолщение костей, увеличение прочности). Например, у юных спортсменов уже через 6–7 месяцев после начала тренировок происходят серьезные изменения химического состава костей (увеличение содержания кальция, фосфора), у штангистов значительно меняется форма лопатки и ключицы, сроков роста костей и их окостенения и т. д. В суставах также происходят изменения формы и величины суставных поверхностей, структуры связок и мягких тканей, окружающих суставы.

Серьезные изменения претерпевает и мышечная система. Увеличивается масса и объем скелетных мышц. Наблюдается особенно большая гипертрофия (от греческого «гипер» – сверх, «троф» – питание) мышц, выполняющих работу силового и статического характера (например, мышцы у штангиста). При этом в мышцах увеличивается число капилляров и тем самым улучшается кровоснабжение; разрастаются нервные окончания, увеличивая поверхность между мышечным волокном и нервом. Повышается содержание сократительных белков миозина и актина, запасов креатинфосфата. Внутри каждой мышечной клетки увеличивается число митохондрий («энергетических станций»). Мышцы становятся функционально более подвижны (лабильны), т.е. способны быстрее отвечать на раздражение. Быстрее и полнее могут переходить от состояния сокращения к полному расслаблению.

Благотворное влияние двигательная деятельность оказывает и на сердечно-сосудистую систему человека, на морфофункциональную перестройку сердца, сосудов и крови. Происходит увеличение размера сердца, полостей и гипертрофии сердечной мышцы (миокарда) – с 700 см до 900–1150 см³, снижается частота сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя (с 70–80 до 40–60 уд/мин). Сердце тренированного человека может перекачать в 2–2,5 раз больше крови за одну минуту, чем сердце нетренированного. Изменяется упругость сосудов. Увеличивается содержание эритроцитов и гемоглобина в крови, что обеспечивает повышенную кислородной емкости, а также количество лимфоцитов.

Дыхательная система реагирует менее частым и более глубоким дыханием в состоянии покоя. Происходит развитие дыхательных мышц, увеличивается объем грудной клетки, что ведет к увеличению жизненной емкости легких (с 3–4 до 5–7 л.). Возрастает и величина МВЛ – это максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть и выдохнуть человек (с 60–120 до 150–200 л.). Повышается время произвольной задержки дыхания [2].

Стимулируется работа пищеварительной системы ввиду повышений потребности в питательных веществах, что благоприятно отражается на протекании всех пищеварительных процессов. Сами по себе занятия физическими упражнениями способствуют расходованию калорий, совершенствуются регуляторные механизмы, координирующие работу всех органов выделительной системы. За 1 час энергичной ходьбы человек в среднем расходует 200–250 ккал., а за один час бега умеренной интенсивности можно израсходовать 500–700 ккал. Физические упражнения ускоряют процессы обмена веществ в мышечных клетках, что способствует снижению большого количества жиров и калорий. Во время физических упражнений жиры сжигаются в виде топлива. У тех, кто придерживается определенной диеты, связанной с голоданием, организм сжигает мышечную ткань, употребляя ее вместо «горючего», а не жиры (организм сохраняет жиры для питания сердца). При выполнении физических упражнений организм человека переключается на фазу сжигания жиров в качестве «горючего» и

забирает жир из любого депо, где только может его найти (из складок жира на животе, бедрах, ягодицах).

Физические упражнения приводят аппетит в соответствие с потреблением энергии. У большинства людей уменьшается аппетит, когда они регулярно занимаются физическими упражнениями. Физическая нагрузка также контролирует аппетит путем отдачи определенного количества жира в кровоток.

И, конечно же, в процессе занятий физическими упражнениями совершенствуется деятельность центральных и периферических отделов нервной системы. Формируются новые координатии в коре головного мозга, складывающиеся в динамические стереотипы (основа двигательных навыков). Увеличивается подвижность нервных процессов (укорачивается скрытый период двигательных реакций, повышается скорость переработки поступающей от анализаторов информации), вырабатывается более высокая степень уравновешенности нервных процессов.

Повышается устойчивость (иммунитет) организма по отношению к действию целого ряда неблагоприятных фактов внешней среды (например, температурных колебаний, недостатка кислорода в воздухе, укачивания, вибраций, радиоактивных излучений и др.).

Установлено, что тренированный человек, например, быстрее и лучше акклиматизируется в новой местности, более устойчив к различным инфекциям.

Разумеется, мы коснулись далеко не всех изменений, которые могут происходить под влиянием физической (двигательной) активности. Надо также понимать, что величина и характер этих изменений будет зависеть и от специфики этой деятельности. Например, одни изменения будут происходить при занятиях игровыми видами спорта, совсем другие при занятиях лыжными гонками.

Здесь нельзя не сказать и о возрастных особенностях развития организма, которые надо тщательно учитывать при двигательной деятельности. Иногда полагают, что физическое воспитание и спорт не столь уж важны для полноценного развития личности человека, которое может быть успешно достигнуто с помощью других социально важных видов деятельности, таких, как

производственный труд, общественная деятельность, творческая деятельность в области того или иного искусства.

Конечно, нет оснований требовать высоких спортивных результатов от каждого человека. Однако для общего процесса формирования личности очень важно, в каком возрасте влияют на человека те или другие факторы, благоприятные для ее развития. Физические упражнения особенно ценны для всестороннего развития личности в подростковом и юношеском возрасте. Педагогически правильное использование свойственной данному возрасту физической деятельности благоприятствует формированию связанных с нею психических свойств, а на этой базе и дальнейшему развитию психологических особенностей личности.

Очень важно понять, что правильно организованная двигательная деятельность стимулирует процессы роста и развития организма, максимального расцвета физических способностей человека и сдерживает процессы естественного старения. Например, рост, вес и другие показатели физического развития и подготовленности детей, занимающихся регулярно физическими упражнениями, обычно выше по сравнению с их сверстниками, не занимающихся ими.

Итак, результатом физической деятельности в зависимости от ее специфики, а также от возраста, пола, индивидуальных особенностей обучающихся и некоторых других условий, являются разнообразные биологические изменения на уровне всех систем организма в сторону развития их резервных возможностей. На базе этих частных изменений в организме происходят и общие, (суммарные). Вы становитесь более быстрыми, сильными, выносливыми, ловкими, гибкими. То есть происходит развитие физического Я-личности. Теоретико-экспериментальные исследования ряда отечественных авторов показывают, что одним из факторов, определяющих развитие самосознания особенно в раннем онтогенезе, является осознание ребенком своего Я-физического в результате манипулирования совместно со взрослыми. В сферу осознания Я-физического вовлекаются вначале отдельные органы чувств и части тела. «Поскольку отношение к человеку в известной мере зависит от его физических качеств, последние оказываются важной основой для формирования Я-концепции» [7, с. 183].

В этой связи, так же надо иметь в виду, что двигательная деятельность обучающихся обязательно сопровождается такими процессами как формирование умений и навыков, познание, общение и др. Более того, она осуществляется в социальных условиях жизни (труда, быта, воспитания, распределения и использования материальных благ). Поэтому ее воздействие не ограничивается только биологической сферой, а распространяется и на психику человека, на сознание, поведение, характер, способности и в той или иной мере сопутствует развитию его психического и социального Я. Эта мера зависит от состава и значимости ценностных ориентации подростков в области физической культуры и спорта, которые являются главным регулятором всей деятельности по этой учебной дисциплине и, в частности, двигательной. В подростковом возрасте формирование основных психических процессов и качеств личности завершается: по своему содержанию и форме они приближаются к тем, которые характерны для взрослых. У юношей наблюдается повышенное стремление к осознанному усвоению физических упражнений. Они не удовлетворяются простым повторением упражнений или предоставляемой на занятиях по физической культуре возможностью проявить двигательную активность. Они стремятся научиться сложным, иногда рискованным физическим упражнениям, проявить при этом наибольшую умелость, ловкость, мужество. Необходимо учитывать это стремление при организации занятий, которые должны проводиться на высоком методическом уровне.

Также надо иметь в виду, что развитие организма и личности в целом станет возможным, если двигательная деятельность обучающихся будет проходить при строгом соблюдении всех биологических и педагогических закономерностей. В противном случае эти изменения могут носить и негативный характер.

Таким образом, развитие личности обучающихся происходит под влиянием физической (двигательной) деятельности. Движение – важнейший атрибут жизни, нет более эффективного физиологического метода стимуляции различных систем организма человека, чем мышечная деятельность. Высокая двигательная активность развивает системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к

действию неблагоприятных факторов. К этому следует добавить и формирование таких качеств, как гуманизм, радость общения, развитие волевых, нравственных и умственных качеств, которые отражаются на формировании личности обучающихся. Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действия движения.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Изд-во Альфа-М, 2009. – 258 с.
2. Барчуков И.С. Физическая подготовка: теория и практика: Учебник / И.С. Барчуков, В.А. Соби́на. – М.: ВУ, 1999. – 200 с.
3. Козырева Е.Н. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. – СПб.: ВИНВ МВД РФ, 2010. – 142 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
5. Ламарк Ж.Б. Философия зоологии / Пер. с франц. С.В. Сапожникова. – М.; Л.: Биомедгиз, 1935. –Т. 1. – 330 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
7. Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов н /Д, 1999. – 539 с.