

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ШАГ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ

*Коцюбинская Аделина Анатольевна, факультет стратегического управления и
международного бизнеса, 3 курс,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
Донецкая Народная Республика, г. Донецк*

*Научный руководитель: Ерашов В. В., преподаватель кафедры
физического воспитания ДонАУиГС*

Проведено исследование влияния физической культуры и спорта на личностные особенности студентов. Регулярные занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на такие психические функции, как память, внимание и мышление, на способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса.

We have done research of influence physical culture and sports on the personal characteristics of students. The regular physical exercises have a beneficial effect on mental functions such as memory, attention and thinking, the ability of the individual to regulate his psychoemotional condition and prevent the development of stress.

Ключевые слова: уровень эмоциональной тревожности; внимание; виды памяти; психологические особенности личности; познавательные психические процессы; спортсмены; лица; не занимающиеся спортом.

Keywords: level of emotional of uneasiness; attention; types of the memory; psychological features of personality; cognitive mental processes; athletes; persons; who are not involved in sports.

Введение. В настоящее время мы все чаще можем наблюдать, как люди утрачивают интерес к проведению свободного времени на улице, пикниках, либо же оздоровительных площадках. Общество больше заиклено на возникающих проблемах, вопросах борьбы с трудностями, вследствие чего погружаются с головой, находятся в состоянии депрессии и прибегают к вредным привычкам (курение, алкоголь, ожирение), пытаются найти усмирение и решение проблемы. Однако такое состояние сопровождается не только вредными привычками, но и отсутствием распорядка дня, ежедневного рациона и быстрой утомляемостью организма.

Вышеуказанные факторы оказывают влияние как на жизнедеятельность человека, его моральное и психическое состояние, так и на работоспособность организма. Занятие спортом и физической культурой опять-таки находят выход из ситуации и депрессивного состояния: опираясь на исследования ученых, сделали вывод, что при физических нагрузках человек способен эмоционально разгрузиться, направить себя на определенную цель и дать толчок для ее достижения. Такой настрой при занятиях спортом помогает и в обычной жизнедеятельности. Однако занятия только физической культурой не приведут к совершенствованию.

Совершенствование личности осуществляется в комплексе. Помимо физических тренировок, необходимо следить и за здоровьем своего организма, уделять большое внимание времени сна, а также следить за потребляемой пищей. Выстраивание ежедневного рациона играет важную роль в формировании личности. Необходимо разработать план на день, а также проработать дробное питание, выявить необходимость употребления полезных веществ и продуктов для успешной жизнедеятельности человека, работы организма и балансирования витаминов. Также особое внимание следует уделить времени сна, так как даже после умственной и физической работы организму необходимо восстановление.

Стоит обратить внимание, что занятие спортом это не только приобретение навыков в физической подготовке, здоровое тело и правильный ежедневный рацион. Спорт необходимо рассматривать и как психологический фактор, который ведет к преодолению препятствий, достижению целей и задач. В процессе физической культуры у индивида вырабатываются такие качества как: целеустремленность, решительность, выносливость, выдержка, стойкость, самообладание, самоконтроль.

Цель. Исследование физической культуры и спорта и их влияние на личностные особенности студентов.

Задачи: Изучить уровень эмоциональной тревожности, память, внимание, и проведение их сравнительного анализа у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

В Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» на кафедре физического воспитания было проведено исследование влияния физической культуры и спорта на личностные особенности студентов (уровень эмоциональной тревожности, память, внимание) и проведение их сравнительного анализа у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 105 студентов. Из них 70 – студенты-спортсмены, возраст 17–20 лет, занимающиеся различными видами спорта и контрольная группа – не занимающиеся активно физической культурой и спортом (45 человек).

Методы исследования включали в себя:

методики «Зрительная память», «Слуховая память» и «Моторно-слуховая память»;

метод определения уровня тревожности Дж. Тейлора, состоящий из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет».

При исследовании были использованы методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе. Уровень и динамику умственной работоспособности, сопротивляемость организма утомлению определяли с помощью методики дозирования работы во времени (1 мин) по буквенным корректурным таблицам В. Я. Анфимова.

Результаты пробы оценивались по количеству ошибок (пропущенных, неправильно отмеченных букв); по количеству просмотренных и найденных букв. Оценку результатов проводили по показателю интенсивности внимания (ИВ).

Полученные данные исследования обрабатывали общепринятыми методами с определением математического ожидания, среднеквадратического отклонения, ошибки средней и достоверности различия (по Стьуденту). Достоверными считались сдвиги при $P < 0,05$.

В ходе исследования нами отмечено благоприятное воздействие физических упражнений на различные виды памяти студентов. Нами было выявлено, что уровень слуховой памяти превосходил аналогичный показатель у лиц, не занимающихся спортом, на 2 %; зрительной – на 4,1 % и моторно-слуховой – на 6,2 % (при $P < 0,05$).

Улучшение показателей памяти происходит за счет формирования новых условно рефлекторных связей, при которых образуются новые нервные пути, способствующие стимуляции деятельности соответствующих отделов центральной нервной системы и нормализация функциональной активности мозга, что приводит к быстрому пониманию и решению двигательных задач.

Умственная работоспособность является одним из показателей, характеризующим напряженность процессов адаптации у студентов. Корректирующие тесты по таблице Анфимова позволили оценить показатели, характеризующие умственную работоспособность и показать существенные различия между исследуемыми группами. У спортсменов отмечалась динамика таких показателей, как количество просмотренных, найденных знаков и индекса внимания, что свидетельствует о лучшей их умственной работоспособности.

За период наблюдения у студентов, не занимающихся активно спортом, отмечалось снижение количества просмотренных знаков с $412,2 \pm 19,2$ до $369,2 \pm 17,3$, в то время как у спортсменов отмечался постоянный рост данного показателя с $443,54 \pm 24,5$, до $523,15 \pm 19,45$ знаков ($p < 0,05$). У студентов-спортсменов отмечалась тенденция совершать меньшее количество ошибок, что свидетельствовало о лучшей концентрации внимания и памяти, поскольку эти параметры совершенствуются в тренировочном процессе.

Следовательно, процесс адаптации со стороны умственной работоспособности наиболее оптимально протекал у спортсменов. Опираясь на исследования большинства авторов, рассматривающих связь здоровья человека с личностными особенностями, в качестве одного из главных факторов риска выделяют тревожность. Для тревожного человека характерен когнитивный стиль, сопровождающийся заниженной оценкой собственных сил и преувеличением трудностей (тревожная диада по А. Бекку).

Кроме того, высокая тревожность обуславливает снижение уровня притязаний личности, самооценки, решительности, уверенности в себе, выступая фактором риска для психологического здоровья.

По полученным показателям уровня тревожности спортсменов, принимавших участие в исследовании можно распределить по трем группам:

I – спортсмены с низким уровнем тревожности 0–5 баллов и спортсмены со средним уровнем тревожности (с тенденцией к низкому) 5–15 баллов;

II – спортсмены со средним уровнем тревожности (с тенденцией к высокому) 15–22 балла; III – спортсмены с высоким уровнем тревожности 22 балла и выше.

По полученным показателям у 40 % спортсменов выявлен уровень тревожности с тенденцией к низкому, у 53 % – средний уровень тревожности с тенденцией к высокому, у 8 % – высокий уровень тревожности. Более высокий уровень тревожности имели менее квалифицированные спортсмены и спортсмены, выступающие в единоличных видах спорта. Низкий уровень тревожности имели спортсмены, выступающие в команде. Таким образом, эти показатели зависели как от специфики вида спорта, так и от личной квалификации спортсмена.

При сравнительном анализе личностных особенностей у студентов-спортсменов и студентов контрольной группы было выявлено следующее. Спортсмены были более общительны и менее тревожны, что является следствием богатого опыта налаживания взаимодействия с партнером для достижения цели.

В силу специфики спортивной деятельности, спортсмены в большей степени склонны к риску, стремятся к самоутверждению, уверены в себе и менее зависимы от оценок окружающих, чем лица, не занимающиеся спортом. Спортсмены менее чувствительны к болевым раздражителям, чем не спортсмены, у которых порог раздражения ниже, что провоцирует нервную напряженность и дискомфорт у последних. Спортсмены более спокойны и уверены в себе, чем лица, не занимающиеся спортом.

Выводы. Результаты нашего исследования позволяют сделать заключение о позитивном влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на личностные особенности студентов-спортсменов и на основные познавательные психические процессы (внимание, память и мышление). За период наблюдения у них было отмечено увеличение количества просмотренных знаков при тенденции совершать меньшее количество ошибок, увеличение показателей умственной работоспособности. Установлено, что показатели памяти и внимания у студентов-спортсменов достоверно превосходили аналогичные показатели студентов контрольной группы.

Исследования подтвердили, что спорт благотворно влияет не только на здоровье и функции всех органов человека, но и на его психическое и нервное состояние, работоспособность и продуктивность за счет увеличения скорости принятия решений, его отношения с другими людьми.

Именно поэтому на территории Донецкой Народной Республики особое внимание уделяется сбережению здоровья населения и создаются новые условия для систематического занятия спорта гражданами. Это является одной из важнейших задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.

Значимость физической культуры в жизни человека намного многогранней, так как человек приходит к самовоспитанию ряда психологических черт и свойств личности, проявлению социальной активности, успешной трудовой деятельности, выстраиванию ценностных ориентаций и целеустремленности

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савельева, О. В. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / О. В. Савельева, Ю. А. Шириязданова // Научное сообщество студентов 21 столетия №6 (33). 2017. – 79 с.
2. Кривенков, С. А. Твое здоровье в твоих руках / С. А. Кривенков. – М. : Физкультура и спорт. – 2018 г.
3. Пискайкина, М. Н. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения / М. Н. Пискайкина, П. П. Николаев // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2011. – № 2 (3). – С. 58–61.
4. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Academia. 2009. – 104 с.
5. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт. 2007. – 391с.

moush86@mail.ru