

Занятия йогой полезны людям с нарушением зрения. В этом случае нет никаких противопоказаний, наоборот, йога, благодаря своим статичным движениям, способствует тренировке мышц глаз [4].

Таким образом, йога является отличным сочетанием работы над душой и телом. Она позволяет улучшить самочувствие, развить гибкость и избежать получения травм. В результате занятий восстанавливается подвижность суставов, приходит в норму эластичность и сократимость мышц, улучшается осанка, ускоряется обмен веществ, повышается работа сердечно-сосудистой системы, уходит нервное напряжение.

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. Москва: Флинта, 2016. 336 с.
2. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности // Омский научный вестник. – 2008. – № 3. – С. 160–162.
3. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / пер. с англ. А. Гарькавого. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 728 с.
3. Ханевская Г.В., Пермяков О.М. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. – 2016. – С. 191-195.

Михеева Е.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

Влияние физического развития на гармоничное становление личности

Главная задача высшего образования – это подготовить высококвалифицированные кадры, которые не только отлично владеют своей непосредственной профессией, но и свободно разбираются в различных областях деятельности, обладают большим набором знаний, умений и навыков, которые необходимы для дальнейшего карьерного роста.

Студенческие годы являются особым этапом в развитии личности молодого человека. В это время закладываются основные морально-нравственные качества, формируется характер. Занятия прикладной физической культурой помогают студентам не только повысить функциональные возможности организма, увеличить уровень физической подготовленности, но и развить психические процессы, необходимые в будущей профессиональной деятельности и в обычной жизни.

Для человека важно быть в гармонии с самим собой, а для будущего специалиста это важно вдвойне, так как от этого зависит качество его работы. Для того, чтобы студент смог достичь подобной гармонии, в ВУЗах страны введена дисциплина «Физическая культура». Благодаря физическому развитию, студент привыкает к дисциплине, развивает выносливость и закаляет волю. Данные качества — основа обучения и дальнейшей трудовой деятельности.

Физические упражнения благотворно влияют и на центральную нервную систему, и на психику человека. насыщение мозга кислородом помогает сосредоточиться, двигательная активность позволяет снять стресс, зарядиться положительными эмоциями. При занятиях спортом вырабатываются новые условные рефлексы, координация и согласованность движений значительно улучшается. Процессы возбуждения и торможения становятся более уравновешенными. Средняя физическая активность помогает человеку справиться с вредными привычками, переживаниями, депрессией и тревогой, поднимает самооценку.

Организм человека является единым целым, которое состоит в неразрывной связи физического и психического, и реализуется благодаря обмену веществ с окружающей нас природой. Все что создает человек – это результат его творческой деятельности. Наглядно-образное мышление дает возможность человеку представлять различные способы решения сложных задач, не используя практического действия [1].

При занятиях физической культурой у студента развивается сила воли, концентрация внимания, дисциплинированность, что прямо пропорционально

влияет на успешное обучение, и, как следствие, становление личности. Если же вся тренировка монотонная, основана на силовых упражнениях, то результатом будет сосредоточенность, которая так или иначе будет заложена в качества личности студента. Если же это активная спортивная игра, то со временем будущий специалист приобретёт способность быстро реагировать на создавшуюся ситуацию, развивается креативное мышление. Данные качества важны как для творческих специальностей, так и для любого человека в целом.

При занятиях спортом в мышцах происходят заметные изменения. Систематическая двигательная активность способствует их укреплению за счёт утолщения мышечных волокон. Мышцы более тренированного человека сокращаются с большей силой за счёт импульсов, поступающих из ЦНС. Кости становятся значительно большей прочности из-за того, что в них накапливаются соли кальция, фосфора и питательные вещества. Мышцы становятся более эластичными, увеличивается их способность к растяжению, повышается амплитуда движений [2].

Безусловно, ходьба – это лучший способ воздействия на свой организм в течение дня. Для студентов это максимально удобное средство для занятий физической культурой, так как данный метод позволяет, и принести пользу организму, и добраться до нужного места.

Ходьба задействует дыхательную систему, что дополнительно помогает снять стресс. Ходьба универсальна, это позволяет студенту практически в любое время положительно воздействовать на свой организм.

Во время занятий в бассейне кровь насыщается кислородом, улучшается регенерация, воспроизводство клеток. В том числе и клеток центральной нервной системы. Также плавание, как и любая физическая активность, регулирует уровень сахара в крови.

Физическая активность во многом действует на развитие личности студента. Лучше не допускать возникновения стресса и регулярно заниматься спортом, поддерживая в балансе уровень гормонов, тонус мышц и психоэмоциональное состояние. То, какой метод для этого выберет человек, не

важно: пешая прогулка, спортзал, комплекс упражнений дома – все это принесет пользу его организму. Двигательная активность позволит каждому найти гармонию между внешним и внутренним миром.

Положительное влияние физических упражнений на эмоциональное состояние человека давно известно. После занятий физическими упражнениями человек испытывает чувство радости, хорошего настроения, улучшается не только его физическое здоровье, но и выравнивается его психическое состояние.

Именно регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию не только определенных физических кондиций, но и психических процессов, но и воспитанию важных черт и свойств личности молодого человека. Студенты, систематически занимающиеся физической культурой, развивают у себя способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, мышления в условиях физического утомления, эмоционального напряжения и психологического стресса. Занятия физическими упражнениями способствуют профилактике психофизического утомления.

Во время занятий постоянно возникают новые двигательные задания, для решения которых требуется умственное напряжение. Элементарное решение двигательной задачи: как выполнить движение правильно, точно и быстро, как исправить допущенную ошибку при выполнении – все это ряд мыслительных операций, которые охватывают и наблюдение, и обобщение, и быстрое принятие решения по исправлению неправильно выполненного действия.

Во время занятий физическими упражнениями идет формирование психических свойств личности путем имитации различных жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавров средствами физкультурно-спортивной деятельности // Приволжский научный вестник. 2015. № 2 (42). С. 113-118.

2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях. / Педагогические инновации физической культуры в профильном профессиональном образовании. 2017. С. 154-158.

Муханина Е.В., Горелкин В.И.

Зауральский гуманитарно-технологический институт,
г. Курган

Физическая культура человека: исторический аспект

Первобытно общинный строй. Трудно представить, когда люди впервые стали прибегать к физическому воспитанию для поддержания своего тела в тонусе и совершенствования своих навыков. Можно лишь предположить, что ещё первобытные наши предки, понимая, насколько важную роль в их жизни играют такие физические параметры как сила, выносливость и ловкость, могли тренироваться для укрепления своего тела. Хороший пример существования физической культуры у первобытных людей – племенные состязания юношей, где они демонстрировали свои навыки и силу, свидетельство тому – наскальные рисунки. Очевидно, что физическая культура зародилась не ради развлечения и не преследовала никаких эстетических целей. Её появление есть вопрос выживания человека во враждебной окружающей среде.

Ведь перед тем, как узнать: опасен или нет какой-либо зверь, а потом и рассказать об этом другим, нужно сначала от него убежать. Для этого, как минимум, нужно иметь быстрые ноги, а лучше – абсолютно здоровое тело. Возникает прямая зависимость между шансами на выживание первооткрывателя, степенью его физической подготовки и крепкостью здоровья. Можно предположить, что выживали лишь те, кто не ленился поддерживать свое тело в тонусе.

К тому же, навыки и необходимые знания накапливаются посредством труда, поэтому первобытным людям приходилось привыкать к постоянным большим физическим нагрузкам. Большинство современных людей не прожило бы и пары дней, подвергаясь подобным нагрузкам.