

нируют заболевания органов зрения, костно-мышечной и дыхательной систем [2]. Эти статистические данные очень важны и нуждаются в пристальном наблюдении. Они дают понять, что подход к пропаганде здорового образа жизни в наше время нуждается в изменениях и конкретизации. Особенно важна узконаправленная пропаганда, основывающаяся как на вышеперечисленных, так и на актуальных, постоянно меняющихся тенденциях в заболеваемости студентов.

Подводя итоги, в настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вузов стоит остро и оказывает влияние на все общество. Студенческие года – одни из самых важных в жизни каждого человека становятся одними из самых опасных, как для физического, так и для психологического здоровья. Масштаб сложившейся ситуации позволяет утверждать, что она нуждается в привлечении внимания не только со стороны руководства высших учебных заведений, но и со стороны правительства.

Список литературы

1. Ожегов С. Н. Толковый словарь русского языка / С. Н. Ожегов, Н. Ю. Шведова. Изд-во: Москва: ИТИ Технологии, 2006. 223 с. Текст: непосредственный.

2. Церковная Е. В. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодежи и необходимость новых подходов к его сохранению / Е. В. Церковная. Москва, 2008. 123 с. Текст: непосредственный.

Мухлынина Е. С., Звонарь Т. А.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск

Взаимосвязь личностного и физического развития человека

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 психиче-

ские 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 не только для творческих специальностей, но 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 прочнее 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. Текст: непосредственный. // Приволжский научный вестник. 2015. № 2 (42). С. 113-118.

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

Наймушина А. Е., Комлева С. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Детские направления в фитнес-клубах в условиях кризиса

Фитнес-индустрия пострадала от ограничительных мер, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции, в течение длительного времени в спортивно-физкультурных организациях было нельзя осуществлять привычные ранее тренировки и занятия. Для руководителей фитнес-центров встала задача поиска новых решений сохранения бизнеса, изменения привычной стратегии руководства, принятия управленческих решений и ответственности за них [2].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является важным и ответственным заданием общего развития ребенка, потому что дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, сильными, гармонично развитыми. Именно в раннем детстве формируется здоровье, выносливость, трудоспособность, активная жизнедеятельность. Этот возраст наиболее благоприятен для приспособления организма для получения жизненно необходимых навыков.

Современные городские дети растут в условиях гиподинамии, так как изменились условия организации досуга детей [3]. Дети дошкольного возраста сейчас, как правило, не гуляют во дворе самостоятельно, их прогулки не просто под присмотром взрослых, но и организованы взрослыми: посещение парка,