

Библиографический список:

1. Конова Л.Б. Патологическая физиология/ Л.Б.Конова, Т.М.Шленкина, С.Б. Васина/Учебно-методический комплекс для студентов факультета ветеринарной медицины//Ульяновск, 2008. Том Часть 1.
2. Конова Л.Б. Патологическая физиология/ Л.Б.Конова, Т.М.Шленкина, С.Б. Васина/Учебно-методический комплекс для студентов факультета ветеринарной медицины//Ульяновск, 2008. Том Часть 2.
3. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов //Учебник. В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1: Общие основы психологии.
4. Нуркова В.В. Психология / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская // Учебник, М.: Высшее образование, 2007.
5. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования/ Составитель: Е.И. Рогов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. — Т. I. М., 1989.
7. Романова Е.М. Биология (часть 2) /Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова //Учебное пособие, Ульяновск, УлГАУ, 2017. – 200 с.
8. Романова Е.М. Биология с основами экология /Е.М. Романова, Т.М. Шленкина //Учебное пособие, Ульяновск ГСХА, 2012. – 304с.
9. Романова Е.М. Словарь биологических терминов и понятий / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина//Словарь, Ульяновск ГСХА, 2012. – 130с.
10. Шленкин К.В., Уланова У.В., Шленкин А.К. Психологические причины формирования опасных ситуаций и травматизма на производстве. XXII Международная научно - практическая конференция «Научные открытия 2017». Москва, изд. «Олимп», 2017. С. 670-672.
11. Шленкина Т.М. Теория эволюции / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова//Учебное пособие, Ульяновск ГАУ, 2016. – 258с.

DIFFERENCES IN THE DEVELOPMENT OF THE MIND AND CONSCIOUSNESS IN ANIMALS AND HUMANS

Shlenkina A. K., Dvoryaninova, A. V.

Ключевые слова: психика, сознание, животные, человек, эволюция, инстинкт, интеллект.

Работа посвящена изучению отличительных черт в развитии психики и сознания у животных и человека. В результате изучения данной темы необходимо отметить, что важнейшие отличия психики человека от психики животного заключаются в условиях их развития. Если на протяжении развития животного мира развитие психики шло по законам биологической эволюции, то развитие собственно человеческой психики, человеческого сознания подчиняется законам общественно-исторического развития.

УДК 612

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

**Шленкин А. К., студент 4 курса инженерного факультета
Дворянинова А. В., студентка колледжа агротехнологий и бизнеса**

**Научный руководитель - Шленкина Т.М., к.б.н., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: спорт, заболевание, физические качества, возраст, спортсмены.

Работа посвящена изучению влияния физкультуры и спорта на развитие всесторонне развитой личности. Физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека,

его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно - интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций [1].

Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Сами же спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно [2,3].

Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни [4,6].

«Десять лет, проведённых в большом спорте, - рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли, - были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, - людскую дружбу».

В одном из своих выступлений Юрий Титов заявил: «Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте – душевные, товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека. А чего стоит, например, борьба атлета за самого себя, за собственные возможности, за преодоление, казалось бы, недостижимых рубежей?...» [5].

Важно приглядываться и прислушиваться к самому себе. Начинать надо с самого простого: как я себя чувствую? Утром. Днём. До тренировки и после тренировки. Как я себя чувствую, когда всё хорошо? А если плохо? Конкретизируются вопросы, детализируются ответы. Человек анализирует, формирует самого себя, своё настроение, своё лицо на «людей». Возникают вопросы и сложнее. Сто тысяч «почему». Почему я вялый? Почему не мог заставить себя сделать ещё усилие? Почему, если разозлишься, не чувствуешь, что устал? Почему одну попытку выполняешь технически правильно: сильно, быстро, точно, а другую – как новичок? Почему в зале это получается хорошо, а на стадионе хуже? Почему так здорово сделал, хоть и разминался мало? На эти вопросы спортсмен ищет ответы.

Литературные данные о частоте тех или иных заболеваний у спортсменов и их сравнение с таковыми у не занимающихся многочисленны, но весьма разноречивы, что обусловлено разной методикой сбора и анализа материала, различиями в квалификации, возрасте обследованных, условиях обследования. Не всегда приводится и степень выраженности заболевания, его влияние на состояние и работоспособность человека и прочие (таб.1) [7-10].

Следует также учесть, что благодаря диспансеризации и постоянному врачебному контролю за спортсменами в процессе тренировки у них регистрируются даже малейшие признаки заболеваний, проявляющиеся главным образом в условиях больших физических нагрузок, которые у других категорий населения, как правило, не учитываются. Кроме того, сведения о заболеваемости населения чаще всего основываются на результатах обращаемости или однократных осмотров, что, как известно, далеко не отражает истинной картины здоровья.

Таблица 1 - Сравнение частоты некоторых заболеваний у спортсменов и практически здоровых рабочих аналогичного возраста (в%).

Заболевание	Частота	
	Спортсмены	Не занимающиеся спортом
Органические заболевания сердечно – сосудистой системы	-	1,1
Гипертонические состояния	4,2	10,6
Вегетодистания	3,8	7,7
Заболевания органов пищеварения	2,9	5,6
Заболевания органов дыхания	-	-
Хронический тонзиллит	1,6	6,2
Сколиоз	-	12,5

Спортсмены легче обычных людей побеждают болезни - это у них в крови. Неспортивный человек беззащитен перед болезнями и старением. Его «инструменты» - лекарства и очереди в поликлинику. Спортсмен, даже бывший - вооружен и подготовлен. Он сумеет вовремя мобилизовать дополнительные ресурсы организма, если понадобится.

Если вы никогда не занимались спортом, заставить себя начать (а особенно - не бросить после первых попыток) - крайне сложно, даже если вы осознаете насущную необходимость занятий. У спортсмена же существует так называемая «мышечная память», которая позволяет ему всегда привести себя в порядок легкими тренировками в любом возрасте [11,12].

А еще спорт – это, общение, связи и знакомства, в конце концов. Это дружба на века. Знаете ли вы, какое огромное количество деловых проектов возникло на почве того, что партнеры когда-то вместе занимались спортом?

Вот лишь некоторые цифры в подтверждение этого применительно к нашей стране. У 30% детей, поступающих в школу, налицо явные недостатки физического развития и состояния психики. До 10% детей дошкольного возраста физически не подготовлены к началу занятий в школе. 17-19% учащейся молодежи имеют избыточный вес. От 6 до 12% школьников страдают гипертонией, до 50% имеют нарушения различной степени в опорно- двигательном аппарате. Значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, часто (более 4 раз в году) болеют острыми респираторными заболеваниями (среди неорганизованных детей часто болеющие составляют почти половину). В связи с различными заболеваниями пропускают дошкольные учреждения и школу соответственно до 30 и до 20 дней. К окончанию 10-го класса у 45% детей ухудшается зрение. В последние годы наметилась тенденция к снижению уровня физического развития и повышению заболеваемости студентов. В среднем у 40% студентов имеются признаки различных хронических заболеваний, в основном нервно-психических, сердечно-сосудистых, органов дыхания, у 25% наблюдается снижение остроты зрения. По данным комплексной оценки состояния здоровья только 30% студентов признаны здоровыми. Среди заболеваний, приводящих к временной утрате трудоспособности, на первом месте находятся ОРЗ и грипп. По данным медицинских исследований, от I к IV курсу число студентов с заболеваниями нервной системы возрастает в 4-6 раз. Физическое воспитание учащейся молодежи обязано играть важную роль в образовательном процессе [13].

Те лица, которые ссылаются на нехватку времени для занятий физкультурой и спортом, находят время для того, чтобы в свое свободное время заниматься другими видами деятельности, например, смотреть телевизор, слушать музыкальные записи, ходить в кино, на танцы и т.д. Так, 39,8% опрошенных студентов регулярно и 41,4% часто читают газеты и журналы, 43,7% – регулярно и 37,3% часто смотрят телевизионные передачи и видеозаписи, 53,8% старшеклассников-юношей и 64,1% девушек регулярно читают книги, газеты, журналы и т.д. [14].

Мы пытались доказать, что физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Мы обратили внимание, как физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание.

Экология человека

Разумеется, не все стороны влияния физкультуры и спорта на развитие личности были упомянуты.

Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит – доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает

Таким образом, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями происходит становление условно-рефлекторных связей между внешней и внутренней средой, работающими мышцами и различными системами организма. Это становление двигательных рефлексов сопровождается выработкой целесообразных реакций организма.

Результаты физиологических исследований имеют существенное значение для правильной организации физического воспитания.

Библиографический список:

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. /П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак.//М.: Советский спорт, 1996.
2. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе/В.М. Выдрин// Москва, Физкультура и спорт.- 1980. - С.292.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - С.463.
4. Конова Л.Б. Патологическая физиология/Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина //Учебно-методический комплекс (часть 2). Ульяновск ГСХА, 2008. – 236 с.
5. Конова Л.Б. Патологическая физиология/Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина //Учебно-методический комплекс (часть 1). Ульяновск ГСХА, 2008. – 236 с.
6. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. №3. 2007.
7. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности /Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.
8. Романова Е.М. Биология (часть 2) / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова// Учебное пособие, Ульяновск ГСХА, 2017. – 200с.
9. Романова Е.М. Экология в общественном питании/ Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова //Учебное пособие. Ульяновск, ГАУ, 2016. – 144 с.
10. Романова Е.М. Биологический контроль окружающей среды в зонах повышенной антропогенной нагрузки /Е.М. Романова, Д.С. Игнаткин, В.В. Романов, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина //Ульяновск ГСХА, 2015. - 240 с.
11. Романова Е.М. Биология/ Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. Учебное пособие. Ульяновск, 2017. Том Часть 1.
12. Романова Е.М. Экология/ Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. Учебное пособие. Ульяновск, 2017. Том Часть 1.
13. Романова Е.М. Экология/ Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. Учебное пособие. Ульяновск, 2017. Том Часть 2.
14. Шленкин А.К. Вредное влияние автомобильного транспорта на человека и окружающую среду/ А.К. Шленкин, К.В. Шленкин, Т.М. Шленкина // IX Международная студенческая электронная научная конференция. 2017.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN DEVELOPMENT OF FEATURES MAN

Shlenkina A. K., Dvoryaninova, A.V.

Keywords: *sports, disease, physical performance, age, athletes.*

The work is devoted to studying of influence of physical culture and sport on the development of fully developed personality. Sports are not only a means of health promotion, physical improvement, rational form of recreation, a means of increasing social activity of people, but also greatly affect other aspects of human life, primarily at employment, disposition of material and intellectual qualities.