

Библиографический список:

1. <http://www.hrono.info/etnosy/rossia/mordva.php>
2. <http://www.erzan.ru/mordva>
3. Мордва // Народы России: Энциклопедия. М., 1994. С. 232-237.
4. Мордва: Историко-этнографические очерки. Саранск, 2000г.

TRADITIONAL HOLIDAYS MORDOVIA

**AS Razumov, a student of 2nd year the Faculty of Economics
The scientific adviser Butorina L.O., Ph.D., associate professor
FGBOU VPO "Ulyanovsk State Agricultural Academy"**

Keywords: ethnicity, subethnos, ethnic group, national folk festivals

The work is devoted to various kinds of Mordovia national holidays, mainly spring-summer cycle

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЭВОЛЮЦИИ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

**А.С. Ратаева, студентка 4 курса экономического факультета
Научный руководитель: А.Л. Макаров**

ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия»

8(84231)55-95-03, almakarov73@mail.ru

Ключевые слова: спорт, роль физической культуры, эволюция человека, физическая активность.

Работа посвящена определению роли физической культуры и спорта в эволюции человека.

Человек создан природой в условиях высокой двигательной активности, которая была необходимым условием его существования, биологического и социального прогресса. Тончайшая сработанность всех систем организма осуществлялась в процессе эволюции на фоне активной двигательной деятельности. Недостаточность движений в современном обществе — социальный, а не биологический феномен. Снимая саму проблему гипокинезии, спорт может рассматриваться как фактор, существенно влияющий на темпы современной эволюции человека. Спорт способствует формированию популяций людей, более устойчивых к воздействию издержек цивилизации: мало-подвижного образа жизни, увеличения агрессивных агентов среды обитания.

Являясь стрессором, спорт в то же время снимает или ослабляет последствия психических, умственных напряжений, при которых повышенное содержание стресс-гормонов не имеет в себе адаптивного содержания.

Средства физической культуры — физические упражнения различной интенсивности, естественные силы природы, гигиенические факторы — стали важным элементом повышения адаптивных возможностей человека, совершенствования его социальной и биологической природы. Действие главного фактора эволюции естественного отбора —

с начала появления человеческого сознания, а с ним и его вещественных результатов резко сократилось, а на современном уровне развития человечества практически оказалось исчерпанным. Сама эволюция человека пошла по пути совершенствования механизмов выживания за счет прогрессивного развития мозга, сознательного отражения действительности, изыскания эффективных форм адаптации к ней.

Важнейшую роль в реализации старых и формировании новых способов реагирования на действие агентов внешней среды сыграл стремительно эволюционирующий мозг человека. Эволюционирование головного мозга на стадии позднетретичных антропоидов характеризовалось стремительным, по сравнению с обычными темпами эволюции, увеличением его массы (эпиморфоз, по И. И. Шмальгаузену). Однако функциональное совершенствование головного мозга продолжается и теперь, но уже не путем увеличения массы, а совершенствованием тех областей мозга, которые несут наибольшую функциональную нагрузку (речь, язык, письменность).

Эволюционные тенденции развития мозга могут быть рассмотрены как форма реализации действия главного системообразующего фактора — получения полезного адаптивного результата в функциональной системе «головной мозг — внешняя среда». В соответствии с теорией функциональных систем П. К. Анохина, полезный приспособительный результат работы системы функционально определяет формирование органа. Эволюционирующий мозг не только перерабатывает, усваивает старое, известное ранее, но творит новое, опираясь на предшествующий опыт.

Высокая пластичность функций головного мозга — результат биологической эволюции. Человек появляется на свет с функционально и морфологически незрелым мозгом. Дозревание его завершается после рождения, под влиянием факторов внешней среды. Такой «компромисс» эволюция сделала не случайно: если бы мозг продолжал увеличиваться в период внутриутробного развития, то ни ребенок, ни мать не пережили бы роды. Конституциональные особенности женщины стали фактором, ограничившим внутриутробный рост мозга, но создавшим условия для его интенсивного развития после рождения. Но то, что на первый взгляд представляет собой издержки эволюции, для развития человека явилось мощным эволюционирующим фактором.

Специализированные занятия спортом, овладение сложнейшей техникой движений для развивающегося мозга не представляют значительных трудностей. С наступлением зрелости, с окончанием морфологической дифференцировки мозга, возможности освоения сложных по технике упражнений резко уменьшаются. Выбор оптимальных сроков начала (да и окончания!) специализированной спортивной подготовки требует объективного учета врожденных особенностей созревания, темпов структурной дифференцировки мозга. По-видимому, благоприятные возможности обучения движениям создаются уже к концу 2-го — началу 3-го года жизни. Редкие, но, тем не менее, чрезвычайно показательные возможности проявления необыкновенных способностей в раннем возрасте могут, по-видимому, служить аргументом в пользу этого. В Мюнхенской школе плавания двухлетняя Ева Герцигер проплыла под водой 26,5 м! Чемпион мира А. Карпов в 4 года играл в шахматы, а 6-летний М. Магистрате поднимал штангу больше своего веса. Знаменитая Соня Хени в 11 лет успешно выступала на Олимпийских играх, а 9-летний жокей Ф. Уотен стал чемпионом Великобритании. Подобные примеры можно приводить и далее, и они нисколько не противоречат фактам проявления высокой обучаемости людей в преклонном возрасте, так как при внима-

тельном анализе оказывается, что в их число попадают как раз те люди, которые уже в раннем возрасте проявляли свои недоюжинные способности.

В ходе эволюционного процесса возникли новые механизмы адаптации вегетативных и соматических систем организма, да и самого мозга к внешним воздействиям. Это сознательное управление адаптационными резервами организма. Мозг, этот материальный субстрат идеальных форм отражения мира, сам стал объектом управления! Эта способность сознательного волевого управления своими действиями успешно реализуется в спорте. Спортивная практика дает нам немало примеров того, насколько высока эффективность обучения, тренировки там, где к огромному опыту тренера добавляется воля самого спортсмена!

Отсутствие жесткой генетической программы специализированности двигательной функции позволяет человеку добиваться поразительно быстрых успехов в спорте по сравнению с биологическими особями, имеющими генетически детерминированную программу развития двигательной функции.

Биологически целесообразные нормы двигательной активности для современного человека являются довольно условным понятием. Они индивидуально вариабельны. Но и по данным экспериментальных исследований, они колеблются в очень широких пределах (от 4—6 до 12 — 15 часов в неделю). То же следует сказать и о другой потребности человека: овладении социальным опытом предшествующих поколений. Она проявляется только при специальных условиях воспитания, которое возможно только в человеческом обществе. Будучи изолированным от общества людей в раннем детстве, человек никак не проявляет потребности в подлинно человеческом познании окружающего нас мира. И напротив, чем больше он к этому побуждается специальным педагогическим руководством, тем быстрее и охотнее приобщается к ценностям человеческой культуры. В связи с этим активное приобщение студентов к овладению теоретическими основами спорта, тактико-техническими знаниями является необходимым условием не только спортивного роста, но и социализации человека, формирования его личности.

Библиографический список:

1. Фомин, Н.Я., Филин, В.П. На пути к спортивному мастерству [Текст]. / Н.А.Фомин, В.П.Филин.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- С.144-149.
2. Использованы материалы сайта:
[http:// www.sport-fcp.ru](http://www.sport-fcp.ru)

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE EVOLUTION OF MODERN MAN

A.S. Rataev, 4th year student of economic faculty

Supervisor: A.L. Makarov

FGBOU VPO "Ulyanovsk State Agricultural Academy"

Keywords: sport, the role of physical education, human evolution, physical activity.

The work is devoted to defining the role of physical culture and sports in human evolution.