УДК 796.011.1:794.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШАХМАТАМИ

Безбокова И.В.,ст.гр. ЭНЭ-144, 3 курс

Карпенко А.В., ст.гр. ЭУК-141, 3 курс

Научный руководитель: Сорокина Т.Н.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет»,

г. Новокузнецк

Занятия физической культуры, воздействуя на психофизическое состояние, одновременно производит и формирование адекватной самооценки личности, создание позитивных мотивационных установок, коррекция негативных психических процессов, развитие двигательных качеств, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом [1]. Особенно благотворно это влияние на личность занимающуюся шахматами.

Регулярные занятия этим видом спорта значительно повышают уровень профессионально важных качеств и функций занимающихся, а следовательно, способствуют снижению воздействия дезадаптирующих факторов на человека вообще и на процесс профессионального становления студента – будущего специалиста. К тому же чтобы минимизировать вредное влияние шахмат (большие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки) [2] стоит уделять внимание физической активности. Рекомендуются занятия различными видами спорта, например, лыжами, сноубордом, настольным теннисом, бадминтоном или футболом. Полезны занятия плаванием в бассейне [3]. Так согласно исследованиям ученых занятия плаванием улучшают общефизическое состояние спортсмена, оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Плавание тонизирует нервную систему, уравновешивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение, улучшает сон, внимание и память. Регулярные занятия плаванием дисциплинируют и повышают волевые качества [4]. Предлагается регулярное посещение бассейна (два раза в неделю) под руководством опытного тренера. В результате занятий в бассейне болеть простудными заболеваниями стали меньше, повысилась эффективность учебы и студенты смогли полностью реализовать свой творческий потенциал.

Психологический настрой на соревнование обязателен, большая роль в этом отводится тренеру-преподавателю. Однако студент должен уделять внимание и настрою на игру методом самовнушения [5].

Из этого следует вывод:

Физическая культура в системе высшего профессионального образования должна быть направлена, прежде всего, на формирование целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовать свои потенциальные возможности в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта : учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский. – М. : Советский спорт, 2015. – 461 с.

2. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция// Учебное пособие, 2008

3. Васильев А.С., Шенцов А.Н., Васильев Н.Н., Филинберг И.Н. Некоторые аспекты оздоровления студентов при помощи занятий плаванием в рамках уроков физической культуры. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Изд-во «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта». - Том 1, 2015. С 259-262. Омск, 2015.

4. Васильев А.С., Ерохина Н.Н., Верещагина Л.Г., Филинберг И.Н., Косарева Е.И. Особенности начального обучения плаванию студентов СИБГИУ./ Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Изд-во «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Омск, 2016. - Т. 14. № 1. - С. 61-62.

5. Вершинин М.А., Линовицкий Е.П., Найдоски Т. Развитие творческого потенциала методами саморегуляции при подготовке юных шахматистов 12–16 лет