

1. Андерег, Г. Справочная книга кинолюбителя Глава VI. Техника съёмки фильма / Г. Андерег, Н. Панфилов. – Л. : Лениздат, 1977. – 436 с.
2. Антипина, Ю.В. Жанровые особенности фанатской прозы (на примере фанфикшена по творчеству братьев Стругатских) / Ю.В. Антипина // Вестник Челябинского государственного университета – 2011. – №13 (228). – С. 21–25.
3. Фан-арт // Гарри Поттер вики [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа : <http://ru.harrypotter.wikia.com/wiki/Фан-арт>. – Дата доступа : 19.02.2016.
4. Jenkins, H. The Cultural Context of Chinese Fan Culture: An Interview with Xiqing Zheng // The official weblog of Henry Jenkins. 2013. – Режим доступа : <http://henryjenkins.org/2013/02/the-cultural-context-of-chinese-fan-culture-an-interview-with-xiqingzheng-part-one.html>. – Дата доступа : 26.02.2016.

Колосовская М.А., студ. 202 а гр.

Научный руководитель – Цыркунова Г.М.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СПОСОБ САМООРГАНИЗАЦИИ

В современном обществе нехватка времени является актуальной проблемой. Количество дел, которые необходимо выполнить за день может лечь непосильных грузом для незакаленного, физически и морально, организма и привести к усталости и снижению работоспособности, нежеланию выполнять поставленную цель, лени. Важна ли роль физических нагрузок в самоорганизации и организации

повседневной активности человека, и какие эффекты несут за собой физические нагрузки? Понять это можно, рассмотрев аспекты физической деятельности, влияние их на деятельность человека.

Здоровье – главный показатель эффективного управления ресурсом активности и работоспособности человека. Его основным методом управления, является поддержание здорового образа жизни [2]. Настроиться на деятельность (учебную, трудовую) с наименьшими волевыми затратами помогут физические нагрузки. Физические нагрузки нельзя рассматривать только как способ поддержания организма в тонусе, так как существуют другие функции физических нагрузок. Развивающий аспект состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям [5].

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие [1].

Воспитательный аспект направлен на укрепление и закалку морального духа человека. Физическое здоровье обеспечивает ощущение полноты и радости жизни, успех в труде и творческой деятельности. Образовательный аспект подразумевает ознакомление людей со значением физических нагрузок в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры и спорта как средством удовлетворения физических и духовно-эстетических потребностей [5]. Также существует такой аспект физической деятельности, как самовоспитание. Самовоспитание – это активная творческая деятельность личности, имеющая своей целью совершенствование физических, интеллектуальных, духовных качеств,

воли, настойчивости, борьбу против собственных отрицательных качеств и недостатков.

Самовоспитание – это составная часть и результат общего воспитания и всего процесса физического и духовного развития человека. В основе его лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности. Но эта потребность возникает только при достаточно высоком развитии сознания, умении осуществлять самооценку и самоанализ, при желании и стремлении к самоутверждению. Все эти качества формируются как стихийно, в процессе накопления жизненного опыта, так и под воздействием целенаправленного воспитания. Большое значение приобретают самообразование, поиски советов и рекомендаций для осуществления желаний и достижения цели [1]. Это значит, что занимаясь физическими нагрузками в зале, вы можете посоветоваться с тренером, или завязать знакомство в интернете. Из этого выявляется ещё один аспект – общение. Занятие физической деятельностью может способствовать развитию коммуникативных навыков. Достигая результатов при физических нагрузках, и наблюдая результатом своей деятельности, человек самореализуется. Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива: если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять.

Физические нагрузки способствует развитию волевых качеств: упорство в достижении цели, самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции;

собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании несмотря на возникающие помехи. К волевым качествам относятся решительность, характеризуемая минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение [1].

Самоорганизация – упорядочение каких-либо элементов, обусловленное внутренними причинами, без воздействия извне [3]. Самоорганизация подразумевает под собой регламентацию своих действий, которой способствует привычка приобретенная при ежедневных физических нагрузках. Если вам тяжело заставить себя определенное задание составляет проблему, то, занимаясь физическими упражнениями постоянно, вы поддерживаете дисциплину и становитесь более исполнительными. Также при постоянных физических нагрузках увеличивается уровень трудоспособности, при том же объеме работы вы утомляетесь меньше. Физические нагрузки повышают уровень выносливости организма, уменьшают восприимчивость к стрессам, что влияет на психо-эмоциональное здоровье человека.

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг человека [1].

Рассмотрев аспекты физической деятельности, можно подытожить, что физические нагрузки являются неотъемлемой частью самоорганизации. Физические нагрузки оказывают позитивное влияние на человека: на физические характеристики организма, такие как: общее

физическое развитие, поддержание и укрепление здоровья, повышение выносливости организма и на психо-эмоциональное состояние человека: удовлетворение потребности в общении, самореализации, самовоспитании, развитию волевых качеств, уменьшение восприятия к стрессам. Все вышеперечисленные навыки и способности влияют на уровень человеческого развития, идентификацию в социуме, на организационную деятельность, самоорганизацию.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Калюгина, С.Н. Самоменеджмент. Учебное пособие / С.Н. Калюгина. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 498 с.

3. Кузнецов, С.А. Большой толковый словарь русского языка / С.А. Кузнецов. – Изд. 1-е. – СПб. : Норинт, 2000. – 1536 с.

4. Куликов, В.М. Физическая культура как общественное явление : Курс лекций / В.М. Куликов. – Гродно. – 2007. – 38 с.

5. Лихачев, Б.Т. Педагогика: Курс лекций / Учеб. пособие для студентов педагог, учеб. заведений и слушателей ИПК и ФПК / Б.Т. Лихачев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт-М, 2001. – 607 с.

Колосовская М.А., студ. 202 а гр.

Научный руководитель – Лещенко Н.В.

ИСТОРИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО КОСТЮМА ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Национальная одежда – это достояние народа, воплощение его культуры и традиций, отображение мировоззрения и способа жизни.