FORMATION OF A COGNITIVE COMPONENT IN SPIRITUAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF A PERSONALITY

Makhamadiev Marat Mamadiyorovich

Annotation

The article proposes a cognitive component of sports and physical culture, and also consider the problems of human formation as spiritual and bodily integrity.

Keywords: cognitive components, sport, physical culture, worldview.

Человечество нового тысячелетия в своем социокультурном развитии столкнулось с множеством проблем кризисного характера в области истории, экономики, политики, демографии, этики и разрушением традиционных жизненных представлений и мировоззренческих принципов. В основе этих кризисных явлений лежит состояние духовности человека, в конечном счете, интегрирует все эти процессы [1]. В результате общество начал приобретать богатый опыт в изучении различных областей человеческой жизнедеятельности. Создаются новые теории, объясняющие социальные явления и факты. Человек не только в процессе научного познания, но и в обыденной жизни, в своем стремлении к выживанию впитывает эти явления и факты, и они становятся достоянием дальнейшего общественного развития, социального «обмена веществ», которые осуществляются человеком в виде широкого спектра взаимодействий [2]. Однако в центре всех преобразований остается сам человек в его многообразных отношениях с миром природы и обществом.

Биологическая природа человека оказывается бессильной перед чрезмерными нагрузками технического века – физическими, химическими, психологическими, когнитивными.

Поэтому когнити́вная структу́ра (от лат. cognitio «познание») — система познания человека, сложившаяся в его сознании в результате становления его характера, воспитания, обучения, наблюдения и размышления об окружающем мире. На основе этой системы ставятся цели и принимаются решения о том, как надо действовать в той или иной ситуации, стараясь избежать когнитивного диссонанса. В основе когнитивной системы лежит взаимодействие мышления, сознания, памяти и языка; носителем такой системы является мозг человека.

Человеческие организм часто проигрывает в соревновании с техникой, что проявляется в увеличении стрессовых ситуаций, роста психических и психосоматических заболеваний [2,3]. Поэтому современная цивилизация придаёт, особое внимание на условия для полноценного воспроизводства человека во всем богатстве его сущностных сил. Нет сомнения в том, что особое место в этом ряду занимают физическая культура и спорт, виды деятельности, выступающие в качестве средства преобразования природы человека как общественного индивида. Этот процесс, определённые нормы и ценности человек усваивает ещё в раннем детстве, в семье. Но собственно знания (общие и специальные) он получает лишь в процессе образования, а кроме того, осознаёт себя членом группы, коллектива, общества. Поэтому спорт и физическая культура рассматривается как сфера общественной жизни, в рамках которой формируются и проявляются лучшие человеческие качества, происходит становление человека как духовно-телесной целостности. Вместе с тем становится все более явственной способность спорта создавать и негативные стимулы для развития личности. В спорте человек раскрывает и «измеряет» свои физические и ментальные возможности,

однако в нем содержится также и опасность выхода за пределы этих возможностей, за границы допустимого для индивида напряжения сил.

Проведённые исследования показали, что спорт не только повышает физическую работоспособность, но и улучшает производительность и обучаемость. При занятии спортом высвобождаются определённые белки, усиливающие пластичность мозга, что, в свою очередь, способствует созданию новых нейронов, синапсов и нейронных связей**.**

Согласно утверждениям испанской обсерватории здоровья детей и подростков, физическая активность способствует поддержанию и даже улучшению ментального здоровья и когнитивной работоспособности.

Спорт, кроме прочих преимуществ, способствует повышению когнитивных способностей человека, в частности:

— Улучшаются успеваемость и концентрация внимания.

—Снижается риск приобретения депрессии или тревожного расстройства.

— Улучшается настроение и эмоциональное состояние [5].

Спорт как культурное явление продолжает выступать частью сферы физической культуры, которая призвана преобразовывать природную плоть человека в его культурно-оформленную телесность, т.е. трансформировать морфологические характеристики тела в соответствии с наличным культурным идеалом. Благодаря спорту и физическому культуру становятся очевидными, зримыми те физические и ментальные возможности, которыми обладает человек. С одной стороны, спорт, олицетворяющий состязательность в области физических и психических возможностей человека, является типичным феноменом западной культуры. Культ успеха наряду с культом тела выступает важнейшей ценностью, мотивирующей спортсмена, который стремится всегда к максимальному результату, означающему победу. С другой — спорт как сложные практики духовно-телесного совершенствования, основанные на особом типе мировоззрения, связывающем воедино человека и одухотворенную природу — феномен восточной культуры [1, 2, 3].

Литература

1. Гребнев И.В. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии и культуре: Автореф. дис. соис. канд. философ.наук. – Чебоксары, 2009. – С. 3.
2. Мазов Н.Ю. Спорт как явление: Автореф. дис. соис. докт. философ.наук. – Уфа, 2009. – С. 5.
3. Мавлоназаров Б. история развития физической культуры и спорта в Горно-Бадахшанской Автономой области, 1950-1990 гг.: Автореф. дис. соис. канд. истор.наук. – Хорог, 1998.
4. Бабаев И.И. Физическая культура и спорт в годы независимости Республики Таджикистан: 1991-2004 гг.: Автореф. дис. соис. канд. истор.наук. – Душанбе, 2005.
5. https://www.syl.ru/article/288687/new_kognitivnyie-tehnologii-v-obrazovanii#image1581373