

**Л. А. Лапицкая**

Факультет физической культуры,  
кафедра физического воспитания и спорта

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности является образ жизни. Здоровый образ жизни - это одно из условий эффективной профессиональной деятельности современного человека, а проблема формирования культуры, здорового образа жизни студентов имеет социальное значение. Состояние здоровья молодого поколения при любых социально-экономических и политических условиях является актуальной государственной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, ее экономический и научный потенциал, генофонд нации [1].

На данный момент психологическая структура физической подготовки состоит из специальных знаний, физических качеств и методов

воспитания физических качеств.

Специальные знания включают понятия и представления о физических качествах:

а) понятия формируются в процессе изучения специальной литературы и спортивной терминологии. В спортивной деятельности сложились общие понятия об основных физических качествах: быстрота, выносливость, сила, ловкость, а также из них вытекающих качествах: динамическая сила, общая выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость и др. Конкретизация физических качеств обуславливается специфическими особенностями вида спорта, в частности в мини-футболе это проявление быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, ловкости, специальной и общей выносливости и др.

б) представление, это воспроизведенный в сознании спортсмена образ физического качества во всем многообразии его элементов. В состав представлений о физических качествах входит следующее: величина и степень дифференцировки отдельных элементов его структуры, осознаваемые функции организма, связанные с напряжением и расслаблением мышц, частота и глубина дыхания и др.

Представления о физических качествах изменяются по мере развития физических качеств у спортсмена и зависят от его функциональных возможностей и уровня тренированности [3].

Ни для кого не секрет, что здоровье нации во многом зависит от физического воспитания как элемента культуры. Признано, что важнейшую роль в профилактике большинства заболеваний должны занимать оздоровительные программы в форме двигательной активности. Как пример – лидирующее место среди существующих профилактических методов при предупреждении остеохондроза позвоночника и других заболеваний, связанных с недостатком физических нагрузок, призвана занять именно оздоровительная физическая практика.

В последние годы поступает все более тревожная информация о неблагоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояние здоровья учащихся. Это касается как организации, так и содержания самого обучения, психологических особенностей взаимоотношений преподавателя со студентами, между самими студентами, методических подходов к обеспечению обучения и многих других аспектов.

Известно, что успешное достижение цели предполагает актуализацию по меньшей мере трех обязательных компонентов: осознание выраженного желания, формирование устойчивой воли, осмысленных действий по достижению поставленной цели. Несомненное значение

имеет также весомость стимула, его внутренняя значимость и внешняя привлекательность, а также соответствие ожидаемого и достигнутого результата. Эти моменты в теме массового физического воспитания приобретает особую актуальность и требуют углубленного анализа. Следует учесть также элемент сохранения достигнутого эффекта и удержание контроля над ситуацией в течение необходимого времени. В рамках проблемы физического воспитания речь, безусловно, идет не столько об одномоментности достигнутого результата, сколько, скорее, о последовательности множественных достижений, которые формируют строгую систему; при этом очевидно, что систему в идеале оптимально поддерживать в течение всей человеческой жизни. Наконец, важно отметить, что достижение оздоровительного компонента цели, опять-таки в рамках проблемы физического воспитания, следует трактовать как поощрение работы над собой. Культура здорового образа жизни студентов – это ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению.

Анализ психологических аспектов восприятия процесса физического воспитания в вузах субъектами этого процесса позволил очертить следующий блок проблем. Существующая система школьного и вузовского физического воспитания является обязательной, следовательно, в ней отчетливо прослеживается принудительный мотив. Принуждение касается как самого факта занятий, так и возможностей свободного выбора интересующей формы, направленности, объема и интенсивности физических нагрузок, времени занятий и оптимального расписания их. Ситуация усугубляется обязательностью сдачи многочисленных государственных тестов и контрольных нормативов, напрямую противоречащих по своей сути оздоровительным задачам массовых физических занятий. Такая принудительная постановка вопроса не только ограничивает свободу творческой реализации, но и становится постоянно присутствующим негативным фоном, который неминуемо внедряется в подсознание в виде соответствующих подсознательных программ неприятия и противодействия принуждению.

Очевидно, для повышения эффективности организации массового физического воспитания следует учесть как перечисленные проблемы, так и особенности психологии отношений в среде физической культуры, а для этого требуется серьезная трансформация существующей системы, предполагающая, безусловно, уменьшение принудительного компонента.

На обсуждение выносятся следующая программа коррекции:

- 1) предоставление большей степени свободы занимающимся в плане выбора занимающимися всех аспектов интересующих их и удобных им физических практик;

2) акцентирование внимания занимающихся на их внутренней свободе принятия решения и внутренней ответственности за принятое решение (понятие внутренней честности);

3) отмена системы тестов и контрольных нормативов в том виде, в каком она существует сейчас;

4) всемерная активация поощрения занимающихся [2].

С появлением новых современных методик систем телесно-ориентированной терапии имеет смысл рассмотреть вопрос об их внедрении в практику обучения. Во всяком случае, на эту мысль наталкивает проводимая частнопрактикующими организациями популяризация подобных методов и эффективность таких практик.

В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Вместе с тем в нашей стране 78 % мужчин и 52 % женщин ведут нездоровый образ жизни. В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два фактора – это генетическая природа данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. Существует множество оздоровительных программ по физической культуре, основанных на разных принципах воздействия на тело человека. Развитие знаний о человеческом здоровье во всем современном мире обусловило появление новых форм организации оздоровительной физической культуры, предназначенных для специфической профилактики определенных форм заболеваний.

Опыт понимания дисциплины «физическое воспитание» в качестве субъектов процесса, изучение мнения студентов из разных вузов разных регионов страны, а также недавних выпускников подтверждает правильность изложенного видения проблемы и подходов к ее решению.

### **Список использованной литературы**

1 WHO/FWC/MCA/ «Здоровье подростков мира: второй шанс во втором десятилетии» [Электронный ресурс]: Доклад. Всемирная организация здравоохранения от 14.05.2014. – [www.who.int](http://www.who.int)

2 Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; [пер. с англ. А. Грузберга] / Эрик Берн. – М.: Эксмо, 2015. – 352с.

3 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.