

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Н. В. Ивашко, Е. С. Карпенко

(Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия)

В данной статье раскрывается психолого-педагогический аспект развития физического здоровья людей и совершенствование физического воспитания молодежи. Рассматривается статистика опроса ВЦИОМ. Приводится перечень мероприятий.

Ключевые слова: спорт, психология спорта, физическая активность, физическое воспитание.

Согласно данным социологического опроса для определения индивидуальных потребностей всех категорий и групп населения в

условиях для занятий физической культурой, который был проведен Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), совместно с Федеральным научным центром физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни», можно сделать вывод, что с возрастом люди уделяют все меньше времени систематическим занятиям спортом [1].

По данным отмечается, что пик активности занятиями физической культурой приходится на возраст 6-12 лет, и составляет 67% в систематических тренировках, и 93% в декларируемой физической активности. Статистика приведена в таблице 1.

Таблица 1

**Анализ активности занятиями физической культурой
в разные возрастные периоды**

	3-5 лет	6-12 лет	13-29 лет	30-59 лет	старше 60 лет
Систематически занимаются спортом	51%	67%	41%	36%	27%
Декларируемая физическая активность	81%	93%	73%	55%	54%

Занятие спортом – важный элемент воспитательно-образовательного процесса ребенка. В рамках социологического опроса родители отмечают, что занятие физической культурой особенно необходимы в процессе обучения для возраста 3-5-летних детей (62%) и для 6-12-летних (60%). Россияне видят пользу от физкультуры и спорта для своих детей в том, что это улучшает их здоровье (87 и 85% соответственно с возрастом), содействует их гармоничному развитию (29 и 22%), формирует характер (26 и 28%) и дисциплинирует (17 и 19%). В таблице 2 представлены анализ причин, по которым люди не занимаются спортом/физкультурой в разные возрастные периоды.

Поскольку процент систематически занимающихся спортом имеет резкий спад в период с 6-12 лет (67%) до 13-29 лет (41%), можно сделать вывод: люди реже занимаются спортом в периоды старшей школы, получения высшего образования, послевузовский период. Главная специфическая особенность воспитательной деятельности взрослого человека заключается в том, что освоение новых знаний происходит на основе практического к ним отношения. Соответственно, необходимо внедрять различные средства и формы физкультурно-массовой работы в воспитании в период обучения в школе и университете.

Таблица 2

**Анализ причин, по которым люди не занимаются спортом/физкультурой
в разные возрастные периоды**

Причины, по которым люди не занимаются спортом/физкультурой	3-5 лет	6-12 лет	13-29 лет	30-59 лет	старше 60 лет
Отсутствие свободного времени	23%		53%	43%	15%
Большая нагрузка на работе/дома	-	-	30%	32%	10%
Состояние здоровья	15%	29%	15%	19%	43%

Результаты исследований Д.А. Ульянова отражают положения, определяющие основные направления процесса здоровьесбережения в процессе физического воспитания студентов [4]:

- необходимость реальной модернизации процесса физического воспитания студентов в контексте действенного усиления его здоровьесберегающего потенциала;

- реализация фундаментальных идей в ходе физического воспитания студентов предполагает формирование модели здоровьесберегающей технологии и структуры медико-биологического обеспечения данного процесса;

- применение системного и комплексного подходов к модернизации теории и технологии формирования физической культуры у студентов.

Физическое воспитание в образовательном процессе школ и университетов состоит из физической культуры и спортивной психологии. Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта [3].

Одним из приоритетов модернизации физической подготовки является культура физического воспитания будущих специалистов в системе профессионального образования. Она будет зависеть от здоровья человека, его желания работать над собой и способностей, которые у него имеются [2]. Для формирования, укрепления и развития здоровья необходимо воспитывать обучающихся определенным ценностным ориентациям. Самой высшей ценностью является здоровье человека. Данный тезис необходимо интегрировать в образовательные институты через программы занятий физической культуры.

Предложенные мероприятия в рамках лекционных и практических занятий дисциплины «физическая культура»:

1) игровые форматы получения информации во время лекционных занятий: квизы, опрос-ответ, смешение целей и др.;

2) подготовка докладов с интерактивными элементами;

3) использование дневников-самоконтроля учащихся;

4) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, охватывающие несколько классов, параллелей школы / учебных групп, направлений, институтов университета;

5) разделение учащихся на подгруппы, олицетворяющие спортивные команды, каждый участник которой зарабатывает очки посещением, готовностью к занятию, количеством выполненных домашних заданий. При подведении итогов четверти / семестра учитывать очки команды-победителя, поощряя дополнительными баллами.

Физкультурно-спортивная деятельность при одинаковом уровне педагогического управления создает благоприятные условия для приобретения учащимися необходимого психолого-педагогического опыта, а также формирует социально-значимые качества личности.

Список использованной литературы

1. ВЦИОМ. Новости : Россия – спортивная страна! : аналитический разбор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rossiya-sportivnaya-strana>.
2. Блеер, А. Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / [А. Н. Блеер и др.] ; под ред. А. Н. Блеера. – Москва : Анита Пресс. – 2006. – С. 380.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин // Серия Мастера психологии. – 2012. – С. 352.
4. Ульянов, Д. А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 40–41.