

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

## **ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

**Яковлев А.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

**Яковлева М.А.**, магистрант

Смоленский государственный университет, г. Смоленск, Российская Федерация

В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты рационального и иррационального восприятия будущего в юношеском возрасте в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, так как планирование учебно-тренировочной деятельности, в том или ином варианте, предполагает успешность спортсмена в близкой и далекой перспективе. В игровых видах спорта наиболее активно проявляются психолого-педагогические особенности спортсмена, в силу исполнения роли игрового ампула. Соотношение рационального и иррационального в юношеском возрасте с позиций ученых до сих пор не выявлено, не нашло должного обоснования в спортивной психологии, что очень важно для расширения технико-тактического потенциала спортсмена.

**Ключевые слова:** иррациональное, будущее, юношеский возраст, физическое воспитание, физические качества, физкультурно-спортивная деятельность.

## **PERCEPTION OF THE FUTURE IN YOUTH IN THE PROCESS OF EMPLOYMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES**

**Yakovlev A.N.**, Ph.D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Polissky State University, Pinsk, Republic of Belarus

**Yakovleva M.A.**, Graduate

Smolensk State University, Smolensk, Russian Federation

The article discusses the psychological and pedagogical aspects of rational and irrational in the perception of the future in adolescence in the process of physical culture and sports activities, as the planning of educational and training activities, in one form or another, presupposes the success of an athlete in the near and distant future. In team sports, the psychological and pedagogical features of an athlete are most actively manifested, due to the performance of the role of playing a role. The ratio of rational and irrational in adolescence from the standpoint of scientists has not yet been identified, has not found proper justification in sports psychology, which is very important for expanding the technical and tactical potential of an athlete.

**Keywords:** irrational, future, adolescence, physical education, physical qualities, physical education and sports activities.

**Введение.** Изучение рационального и иррационального в юношеском возрасте обусловлено тем, что до сих пор не выяснено, какое реальное содержание имеет исследуемое соотношение, в силу того, что юношеский возраст (15 - 20 лет) характеризуется высоким уровнем интеллектуального развития, когда уже имеется ментальный опыт, и индивидуальность рассматривается через призму его внутреннего мира и сформированного двигательного навыка.

Особую значимость имеют игровые виды спорта, на занятиях которыми формируется модель поведения в зависимости от игрового амплуа (защитник, нападающий, капитан) и роли лидера, «Я-образ» приобретает черты самоопределения в спортивных планах. «Устремление» в будущее указывает на переход личности к следующему этапу – взрослости [2,4,5].

Изменение иерархии потребностей, процесс усложнения, формирования личности при решении задач своей успешности в жизни и спорте, связано с процессом адаптации организма к внешней среде, которая «тестирует» организм по всем параметрам телесного здоровья. Результатом такого «экзамена» являются: уровень телесно-двигательных характеристик, динамика системы ценностей и триединого источника сенсорной, вербальной, структурной информации.

Познание «себя» через ощущения собственного тела происходит в условиях психологического аспекта с позиции умственных способностей, волевых качеств, кругозора, отношения к труду и иным людям, эмоций [1,3,5].

В понимании вышеназванных терминов до сих пор не удалось охарактеризовать личностную организацию (психологического, физического, социокультурного,

исторического) времени. К.А. Абульханова, Т.Н. Березина (2001) указывают на рациональное и иррациональное с позиций онтологии [1].

**Методы исследования.** 1. Тест смысложизненных ориентаций Л.А. Леонтьева (2006), локус контроля – Я, позволяют контролировать события, вносить коррективы на будущее. 2. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н. В. Панина), (20 вопросов, 5 шкал характеризуют психологическое состояние человека и его удовлетворенность жизнью). 3. Методика диагностики иррациональных установок А. Элисса. 4. Психолого-педагогическое тестирование и медико-биологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве социальных институтов.

Доминирование биологизации сводится к отбору и концепции социального научения с позиций первичных и вторичных врожденных побуждений (страх и тревожность, вызванные предшествующим, ранее нейтральным стимулом, без понимания прошлого невозможно изменить будущее), что очень важно в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Построение психологического конструкта отражает основные тенденции и понимание о возможном их влиянии на решения, поведение человека.

**Организация исследования.** Анализ литературы, контент-анализ, психологическое тестирование, антропология, генетическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие юноши и девушки 16 – 21 гг., обучающиеся в Смоленской академии Профессионального образования: 1-й этап – теоретико-методологическое обоснование исследования и системный анализ; 2-й этап – апробация инновационной методики формирования иллюзорных представлений о будущем в контексте здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий в условиях функционирования образовательных учреждений; 3-й этап – обработка данных, характеристика рационального и иррационального в педагогической системе формирования образа будущего в юношеском возрасте.

В Полесском государственном университете принимали участие студенты первого курса факультета организации здорового образа жизни (n=20). Изучались приспособительные реакции организма на измерение временных характеристик силы мышц-сгибателей и разгибателей с учетом их проявления в различных режимах работы на уровне рабочих звеньев двигательного аппарата, с учетом

морфофункциональных и генетических особенностей организма в системном планировании будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

**Результаты и их обсуждение.** В современных образовательных учреждениях можно перестраивать педагогическую деятельность для сохранения, укрепления и развития телесного здоровья на всех этапах онтогенеза. В таблице приведены полученные нами данные.

Таблица

**Результаты смысложизненных ориентаций (по Л. А. Леонтьеву),  
полученные обучающимися ОГБПОУ СмолАПО**

№ п/п	Код испытуемого	Шкала						Уровень
		Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля-жизнь	Общий показатель осмысленности жизни	
1	101	17	29	18	12	21	76	Низкий уровень
2	102	20	14	13	13	16	62	Низкий уровень
3	103	23	29	22	17	30	94	Средний уровень
4	104	34	32	26	21	36	109	Средний уровень
5	105	30	25	24	21	32	92	Средний уровень
6	106	22	29	25	20	27	93	Средний уровень
7	107	32	32	30	16	34	102	Средний уровень
8	108	31	35	29	21	39	113	Средний уровень
9	109	23	29	17	22	29	90	Средний уровень
10	110	20	32	21	20	19	92	Средний уровень
11	111	31	29	32	24	33	109	Средний уровень
12	112	32	32	30	20	31	105	Средний уровень
13	113	32	26	24	18	28	96	Средний уровень
14	114	29	30	23	19	29	98	Средний уровень
15	115	25	27	23	19	25	87	Низкий уровень
16	116	23	16	20	14	22	75	Низкий уровень
17	117	27	23	20	21	22	84	Низкий уровень

Таблица составлена из 4 столбцов, в 1 и 2 столбцах указаны порядковый номер и код испытуемых. В 3 столбце Шкалы, указаны результаты теста смысложизненных ориентаций Л. А. Леонтьева. 3 столбец разделен на 6 подстолбцов (цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля - Я, локус контроля-жизнь, общий показатель осмысленности жизни). В 4 столбце представлен выявленный уровень общего показателя осмысленности жизни: (низкий уровень – 28%); средний уровень – 68%; высокий уровень – 4%).

В ПолесГУ (n=20) изучались приспособительные реакции организма на измерение временных характеристик силы мышц-сгибателей и разгибателей с учетом их проявления в различных режимах работы на уровне рабочих звеньев двигательного

аппарата, особенностей соматотипирования (астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный), генетических показателей организма для системного планирования будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Иррациональное и рациональное отражает консолидацию усилий, где необходимо акцентировать внимание на междисциплинарные исследования в формировании новых представлений о «теле» и «телесности» человека (пропаганда, наука, здоровый стиль в течение жизнедеятельности человека, сервисные услуги физкультурно-оздоровительной направленности, этические нормы ценностные ориентации в ФСД, качественное образование в сфере ФКиС).

**Заключение (Выводы).** Деятельностно-аксиологический подход в юношеском возрасте, как понимание иррационального и рационального, является основой для разработки интегративной педагогической модели, где решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления физкультурно-спортивной деятельностью. Высокий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности имеют 28% испытуемых. У 32% тестируемых выявился средний уровень индекса общей жизненной удовлетворенности, 40% имеют низкий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности.

Высокий уровень выраженности наличия иррациональной установки (катастрофизация) имеют 81%; 77% выраженности установки – должествование в отношении себя; иррациональной установки (должествование в отношении других) – 43%. По шкале «самооценка и рациональность мышления» – 43%; 24% имеют высокий уровень наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность). Средний уровень имеют: 75% – шкала «фрустрационная толерантность»; 57% по шкале «самооценка и рациональность мышления»; так же средний уровень выявлен у 57% по шкале «должествование в отношении других»; 23% выраженности наличия иррациональной установки (должествование в отношении себя); 19% выраженности наличия иррациональной установки (катастрофизация). Низкий уровень выраженности наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность) имеют 2%. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности в вузе предполагает консолидацию усилий, где необходимо акцентировать внимание на междисциплинарные исследования в области физической культуры и спорта. Данные, полученные в ходе психолого-педагогического тестирования, и материалы лаборатории лонгитудинальных исследований ПолесГУ представляют интерес для тренера и спортсмена, имеют строго закрытый статус.

### Литература

1. Абульханова К. А., Березина, Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001. – 300 с.
2. Доброхотова Ю. В. Статусы профессиональной идентичности у старшеклассников и студентов // Молодые ученые – нашей новой школе: материалы XI межвуз. науч.-практ. конф. с межд. участием (Москва, 19 апреля 2012) /под ред. В. Рубцова и др. – М.: МГППУ, 2012. – С.27-28.
3. Кроник А. А., Головаха Е.Н. Психологический возраст личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 246 - 256.
4. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Наука. – 1972. – 212 с.
5. Яковлев А.Н., Яковлева М.А. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С.274 - 277.

### References

1. Abul`hanova K. A., Berezina, T.N. Vremya lichnosti i vremya zhizni. – SPb.: Aletejya, 2001. – 300 s.
2. Dobroxotova Yu. V. Statusy` professional`noj identichnosti u starsheklassnikov i studentov // Molody`e ucheny`e – nashej novoj shkole: materialy` XI mezhvuz. nauch.-prakt. konf. s mezhd. uchastiem (Moskva, 19 aprelya 2012) /pod red. V. Rubczova i dr. – M.: MGPPU, 2012. – С.27-28.
3. Kronik A. A., Golovaxa E.N. Psixologicheskij vozrast lichnosti // Psixologiya lichnosti v trudax otechestvenny`x psixologov. – SPb.: Piter, 2000. – S. 246 - 256.
4. Leont`ev A.N. Problemy` razvitiya psixiki. – M.: Nauka. – 1972. – 212 s.
5. Yakovlev A.N., Yakovleva M.A. Kreativnost` xaraktera i osobennosti fizkul`turno-sportivnoj deyatel`nosti v sisteme integracionnogo obrazovatel`nogo processa Respubliki Belarus` i Rossijskoj Federacii //Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. – № 10 (140). – S.274 - 277.

**Контактная информация:** yak-33-c1957@mail.ru