

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.А. Тропец, студент

*Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Введение. Обобщение исследований в области психологии физического воспитания студенческой молодежи необходимо для изучения проблемы укрепления стрессоустойчивости и управление психоэмоционального состояния, что обуславливается особой ролью педагогической психологии в системе физического воспитания, как ведущего инструментария его качественного роста [1, 193 с; 2, 420 с; 3, С.124-125; 4 С. 86; 5, С 85 – 87].

Цель: изучение с точки зрения теории влияния такого аспекта, как физическая культура на студенческую среду, а также влияние на качество жизни студенческой молодежи.

Материалы исследования. Социально-психологические аспекты физической культуры отражают процессы, характерные для двигательного развития и управления своим психофизическим состоянием. Постоянная физическая работа развивает индивидуальные личностные принципы и установки, помогает достигать успехов.

Психология физической культуры и спорта – это область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическое влияние в физической культуре способствует расширению коммуникативного опыта студенческой молодежи, свидетельствует о высокой эффективности – это формирует у молодежи здоровые интересы бороться с вредными привычками, воспитывать высокие волевые качества, выносливость.

Совместная физкультурно-спортивная деятельность способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи и эффективно решает задачи повышения индивидуального уровня физической подготовленности студентов и профессионального становления.

Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи являются одним из важных средств развития жизни и социализации студента на данном этапе.

Двигательное развитие в его психологическом аспекте зависит от уровня умственного развития, за счет процессов анализа и сравнения, при которых психомоторика тесно связана с образом двигательного действия, формирование этого образа довольно сложный механизм, т.е. – это отражение познавательной сферы субъекта.

Выявление отчетливых ориентиров сходства и различия о выполняемом действии дает возможность методически правильно регулировать нагрузку по ощущениям.

Формирование образа двигательного действия – это сущность действия, которое должно с позиции «живого движения» вписываться в структуру эталонного образца, наполненного индивидуальными особенностями выполнения. В этой связи роль слова велика, так как от описания основных элементов движения зависит и точность выполнения самого движения.

Системный подход, несомненно, повышает умственную активность студента, что связано с механизмом мыслительных операций (анализ, обобщение, сравнение, дифференцирование и опыт).

Эталонное или качественное выполнение по структуре и содержанию двигательного действия позволяет выйти за пределы заданных параметров, т.е. формируется индивидуальная техника, отражающая адекватный образ движения.

Анализ и синтез должен выйти на такой уровень, чтобы прослеживалась возможность высокой степени расчлененности восприятия (мысленное расчленение на отдельные элементы, при установлении взаимосвязей и переходов между ними), поэтому интегрирование результатов этого анализа в виде целого, но внутренне расчлененного.

В программе по физическому воспитанию, включаются специальные физические упражнения, которые приводят к осознанному, отчетливому осуществлению изолированных движений, сложно-координированных движений, выполнение которых требует высокой степени дифференциации отдельных мышечных ощущений.

Сопровождение выполнения этих движений их вербальным описанием должно привести к формированию у студентов способности к четкому, дифференцированному восприятию отдельных элементов любой двигательной структуры.

Выводы. Постановка перед физической культурой в вузе психологических задач требует достаточно высокого уровня психологической культуры и психологических знаний от самого преподавателя.

В современных учебных и методических пособиях по физическому воспитанию не уделяется должного внимания двум выше обозначенным психологическим аспектам физического воспитания в вузе, а это возможно лишь при создании организованной рекреационно-развивающей среды на базе системного подхода с развитием индивидуальных здоровьесберегающих технологий, активным участником которой является сам студент.

Рассмотрев физические и психологические интересы студенческой молодежи, можно сделать вывод, что они полностью дополняют друг друга и повышают социальную активность личности, когда важна мотивационная сторона. Оздоровительные мероприятия должны вызывать «функциональное» удовольствие от их выполнения.

Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимой физкультурно-массовых видов работы является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель - стремление к победе [7, С. 273-281].

Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками тем в большей степени становятся потребностью студентов, чем более приятны они для них [6, 331 с.].

Список использованных источников

1. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 193 с.
2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2008. - 420 с.
3. Сущенко, В.П. Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов / В.П. Сущенко, Ю.Р. Нигматулина, И.К. Яичников // Иновационные технологии в воспитательной работе вуза: методические рекомендации. – Санкт-Петербург, 2014-С.124-125.
4. Костанова, Н.А. Личностно-развивающие и реабилитационные программы на базе образовательного учреждения [Текст] / Н.А. Костанова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социальные и медико-биологические аспекты здоровья человека». – Пенза, 2002. – С. 86.
5. Simakov, A. M., Vinogradov U. I., Korostelev E. N. Contribution of women's competitive performance rates to team scoring in taekwondo ITF / Theory and Practice of Physical Culture, № 3, 2020. С 85 - 87.
6. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании. Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск : ОАБИИ, Омский ГАУ, 2017. - 331 с.
7. Яковлев, А.Н. Систематизация ценностей телесности и взаимосвязь тела с объектами культуры и процессом воспитания физической культуры личности / А. Н. Яковлев, В. В. Маринич // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы научно-практической конференции / Санкт-Петербургский государственный университет, Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта; под редакцией Ш.З. Хуббиева и др. - М. : Перо, 2012. - С. 273-281.