

Харламов Алексей Александрович,
Студент, РГХПУ им. С. Г. Строганова, г. Москва

Самусенков Олег Иосифович,
заведующий кафедрой
физвоспитания РГХПУ им. С. Г. Строганова

Вострикова Алла Александровна,
старший преподаватель кафедры
физвоспитания РГХПУ им. С. Г. Строганова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация: В статье представлено реферативное изложение идей, касающихся связи физкультурного образования как инструмента формирования физической культуры человека и психофизиологических аспектов его развития. Мы попытались доказать влияние физкультурного образования в ВУЗе не только на формирование телесных навыков молодого человека, но и на его психо-эмоциональную сферу, интеллектуальное и личностное развитие.

Ключевые слова: психология физкультурного образования, воспитательные функции физкультурного образования, физкультурное образование в ВУЗе, развитие социальных взаимодействий с помощью физкультурного образования, физкультурное образование и развитие личности.

Введение. Физическая культура – одно из самых активных направлений развития современного общества. Все более актуальными становятся и вопросы влияния физкультурного образования в ВУЗе на физическое и психологическое здоровье молодежи, личностное развитие и гражданскую позицию молодого поколения. Античная истина «в здоровом теле – здоровый дух» приобретает особую ценность в условиях противостояния России и стран коллективного Запада, когда на первый план в нашей стране выходят такие ценности как коллективизм, стремление к общему благу, умение видеть цель и прилагать усилия для ее достижения. Государство вкладывает значительные средства в строительство спортивных сооружений и пропаганду здорового стиля и образа жизни. Однако важно рассмотреть и другие возможности физкультурного образования в ВУЗе.

Основная часть. Для того, чтобы ответить на вопрос «каковы психологические аспекты и воспитательные функции физкультурного образования, обратимся к основным понятиям и ответим на вопрос чем является физическая культура. «Физическая культура – часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни» Добавим, что физическая культура возникла и развивалась одновременно с культурой общечеловеческой, была и остается ее органической частью. С момента зарождения физическая культура играла важную роль в удовлетворении социальной потребности людей в общении – и в наши дни этнографы наблюдают феномен народной физической культуры, реализующийся в традиционных народных играх, которые требуют силы, ловкости, скорости реакции и смекалки. Такие игры служили способом самовыражения личности в традиционных сообществах, позволяли формировать нужный обществу тип личности, поддерживали здоровье всех его членов. Иными словами, мы можем



утверждать, что уже на стадии первобытно-общинного строя люди поставили воспитательную функцию физической культуры и ее способность влиять на эмоциональную и волевую сферу человеческой психики на службу развития общества.

Позже этот процесс был институализирован и возникло такое понятие как «физкультурное образование». В настоящее время под физкультурным образованием мы понимаем процесс и результат учебно-воспитательной работы по дисциплине «физическая культура и спорт», ориентированные на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительно-рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах с ориентацией на формирование физической культуры личности. Иными словами, физкультура и спорт, а также обучение человека физической культуре могут воздействовать не только на его тело, укрепляя мышцы, развивая силу, скорость и пластичность, но также способны формировать характер человека, воздействовать не только на его физическое здоровье, но и на здоровье психологическое.

Не секрет, что наши современники живут в ситуации хронического стресса. Это касается не только взрослого работающего населения, но и школьников, а также студенческой молодежи. Ритм современной жизни, обилие информации и плотность информационного потока, в котором мы живем, вынуждает человека испытывать чрезмерное умственное напряжение. Превращаясь в константу, такое напряжение становится причиной дистресса или хронического стресса, который в свою очередь приводит к эмоциональным перегрузкам, выгоранию и депрессии, способствует затормаживанию мыслительной активности человека, снижает успеваемость студентов. Каким же образом физическая активность может помочь молодому человеку? Во время интенсивных физических тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые вызывают ощущение счастья вплоть до эйфории. После занятий физкультурой человек не только расстаётся с отрицательными эмоциями, ощущая внутри приятную тишину, но и начинает думать более позитивно. Гормон, «ответственный» за хорошее настроение и самочувствие, называется бета-эндорфин. Было выявлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно увеличивается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. Физические нагрузки благотворно влияют на протекание всех психологических процессов, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения. Занятия спортом помогают избавиться от чувства тревоги, устанавливают мысли в нужном порядке, нередко выводят из депрессивного состояния, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения.

Во время занятий спортом также улучшается память. Мы уже говорили о том, что во время физических тренировок выделяются эндорфины, и это способствует регуляции деятельности нервной системы, стимулируют рост новых клеток мозга, повышает концентрацию и облегчает направление внимания на конкретную деятельность. Если речь идет о студентах, то физкультурное образование косвенно способствует повышению успеваемости по другим предметам, высвобождая энергию, снижая тревогу и депрессию, понижающие мотивацию к достижениям в обучении, а также улучшая способность к концентрации и память. «В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта».



Кроме воздействия на физическое и психическое здоровье человека, занятия спортом и физкультурное образование являются важными инструментом воспитания личности! Более того, некоторые исследователи выводят воспитательную функцию физкультурного образования на первое место. «Дисциплина «физическая культура и спорт» не может компенсировать гипокинезию. По материалам исследований урок физкультуры компенсирует 11% (максимально 40%) суточной потребности школьников в движении. Исследователи считают, что даже при ежедневных уроках физической культуры нельзя ликвидировать тот «двигательный голод», который сегодня ощущают школьники, а также студенты ВУЗов».

Для чего же тогда нужно физкультурное образование? Установлено, что регулярно осуществляемые занятия физкультурой способствуют развитию в человеке силы воли, умения преодолевать свои слабости, способность ставить цели и достигать их. Занятия физкультурой в рамках физкультурного образования приучают школьников и студентов к дисциплине, делают их более выносливыми, развивают способность справляться с жизненными проблемами и непредвиденными ситуациями. В процессе тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, а также использовать навыки саморегуляции в других сферах жизни. Конечно же, воспитательные задачи физкультурного образования будут различаться в отношении различных возрастных категорий людей. Так в младшей школе на первый план физкультурного образования выходит задача оптимального развития двигательных способностей учащихся. Для тех, кто перешел в среднюю школу, к обозначенной выше добавляется задача по формированию волевых качеств. Также физкультурное образование этой категории учащихся должно способствовать развитию социальных взаимодействий в группе – наиважнейший навык. И наконец, в старшей школе у физкультурного образования появляется еще одна задача – вписать навыки физической культуры в формирующееся мировоззрение. Эти аспекты формируются и в ВУЗе.

Разберем эти утверждения подробнее. В процессе физического воспитания маленькие дети учатся управлять своими движениями на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, за счет чего развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний. Таким образом в процессе физического воспитания целенаправленно развиваются и совершенствуются психологические качества, навыки и умения, а также психологические процессы, среди которых двигательная память, мышление, воображение, внимание и т.п. Все эти качества, навыки и сформированные воспитанием психологические процессы становятся основой для формирования определенных свойств личности. На этом этапе мы уже можем говорить о том, что физкультурное образование способствует формированию характера человека, влияет на его личностные установки, мотивационную сферу, определяет его эмоциональную палитру. Ребенок, занимающийся физкультурой в группе, обучается работать в команде, развивает в себе лидерские качества, учится брать ответственность за успех группы в целом, развивает навыки эффективной коммуникации. Не будет преувеличением сказать, что благодаря грамотному и последовательному физкультурному воспитанию формируются активные члены общества, люди, готовые брать на себя ответственность за себя, семью и страну. Это очень важно в вузовском образовании.

Сделаем выводы по вышеизложенному материалу: человек вне зависимости от возраста является субъектом педагогического воздействия, занимаясь физкультурой под руководством тренера или преподавателя. В результате взаимодействия преподавателя (тренера) и студента у последнего формируются новые знания и двигательные навыки, развиваются биологические «параметры», психологические функции, воспитываются духовно-нравственные и волевые качества личности. В результате физкультурного воспитания студент развивается не только физически, но и психологически, а в конечном



итоге – лично. Физкультурное образование воздействует на личности обучающихся комплексно, переводя их в принципиально иное качество, совершенствуя их внутренний мир. В том, что физическая культура и спорт – действенное средство воспитания личности не сомневается никто из исследователей и педагогов. Однако часть из них отмечает, что воздействие их на личность студента не так однозначно, как нам хотелось бы думать. «Можно выделить два типа спортсменов: человек долга и человек-одиночка. Общее для них то, что они умеют побеждать себя и соперников. Но мотивы их спортивной борьбы и занятий спортом противоположны. Человек долга... руководствуется чувством ответственности перед тренером, коллективом, Родиной. Для человека-одиночки характерны отрицательные мотивы: злость, неприязнь к сопернику, граничащая с ненавистью; противопоставление себя окружающим, желание добиться победы любой ценой. И, что не менее важно, им подражают некоторые юные спортсмены». Авторы учебника «Психология культуры и спорта» считают, что для реализации воспитательной функции физкультуры и спорта необходим целый ряд условий, в частности, личность тренера, его общественная позиция, его целеполагание, понимание того, что спортивные достижения, достижения в занятиях физической культурой не являются самоцелью, а служат для максимально полной реализации интеллектуального, эмоционального, личностного потенциала человека. «Спортивная деятельность должна быть инициативной и творческой. В этом случае у занимающихся формируется самостоятельное принятие учебных задач за собственные, что будет способствовать формированию личности. Предъявляемые некоторыми тренерами такие требования, как «сказал, значит, делай», «я лучше знаю, что тебе надо делать и сколько» и т. п. не принесут должного воспитательного эффекта. Занятия физической культурой и спортом должны быть интересными. Если у занимающихся сформирован глубокий и устойчивый интерес к спорту, то это уже залог его воспитательного воздействия. Любовь к спорту заставляет занимающихся отказываться от вредных привычек и воспитывать у себя многие положительные качества».

Заключение. Физкультурное образование в ВУЗе – важный инструмент в формировании психологического здоровья личности, актуализации его интеллектуального и психоэмоционального потенциала. Огромен вклад регулярных занятий физической культурой и спортом в ВУЗе в формирование личности молодого человека. Однако на первый план в вопросах воспитания выходит личность преподавателя, его ценности, духовное содержание, умение правильно поставить перед учащимися цель регулярных занятий спортом, а также правильное понимание задач физкультурного воспитания, стоящие перед учащимися различных возрастных групп. При соблюдении этих условий регулярные занятия физической культурой обеспечивают студентам гармоничное физическое развитие, стабильное эмоциональное состояние, ясный ум, быструю реакцию, волю к победе и ответственное отношение к себе, своим близким и своей стране.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студентов высших пед.учеб.заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-272 с.
2. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 67-75
3. Макусев О.Н. «Физкультурное образование. Пути повышения эффективности».



4. Психология физической культуры и спорта. Учебник для физкультурных ВУЗов под редакцией профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. Омск, 2007, - 7с.

5. «Физическая культура». Учебно-методические рекомендации для студентов не физкультурных специальностей, обучающихся на заочном отделении. Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

