

## **Психолого-педагогические аспекты физического воспитания в вузах**

Уже давно известно, что состояние здоровья нации во многом зависит от физического воспитания, как компонента культуры. Известно, что важнейшую роль в профилактике многих болезней должны захватывать оздоровительные программы в форме двигательной активности. Как пример, лидирующее пространство среди присутствующих профилактических способов при предупреждении остеохондроза позвоночника и других заболеваний, соединенных с недостатком физических нагрузок призвана занять именно оздоровительная физическая практика.

В последние годы действует все более тревожный материал о неблагоприятных краях влияния образовательного процесса в учебных заведениях в положение здоровья учащихся. Это относится как организации, так и содержания самого обучения, психологических особенностей связей учителя с учениками, между самими учениками, методических подходов к обеспечению изучения и многих других аспектов.

Темой данной работы является исследование психологического восприятия выдержки и процесса физического воспитания субъектов этого процесса.

Известно, что удачный успех цели предполагает актуализацию по наименьшей мере трех обязательных частей:

- осознание выраженного желания,
- формирование устойчивой воли,
- осмысленных действий по достижению поставленной цели.

Несомненное значение обладает весомость стимула, его внутренняя значимость и наружная привлекательность, а также соответствие ожидаемого и

достигнутого итога. Эти моменты в теме группового физического воспитания приобретает особую значимость и требует углубленного анализа.

Анализ психологических аспектов восприятия процесса физического обучения в высших учебных заведениях субъектами этого процесса предоставил очертить следующий блок проблем. Действующая система школьного и вузовского физического воспитания является обязательной, значит, в ней отчетливо имеется принудительный мотив. Принуждение имеет отношение как самого факта занятий, так и возможностей свободного выбора интересующей формы, ориентированности, объема и насыщенности физических нагрузок, момента занятий и оптимального расписания их. Состояние усугубляется обязательностью сдачи множественных государственных тестов и контрольных нормативов, напрямую противоречащих по собственной сути оздоровительным задачам массовых физических обучений. Такая принудительная постановка вопроса не только ограничивает волю творческой реализации, но и становится неизменно присутствующим негативным фоном, который неминуемо внедряется в подсознание в виде соответствующих подсознательных программ неприятия и противодействия принуждению.

Разумеется, для увеличения 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.

С возникновением новых современных методов систем телесно-ориентированной терапии, имеет значение проанализировать вопрос об их внедрении в практику обучения. Во любом случае, на эту мысль наталкивает проводимая частнопрактикующими организациями популяризация подобных способов и эффективность таких практик.

Анализ существующих программ по физическому воспитанию однозначно указывает на их консерватизм. Молодежь отчетливо ощущает

замедленную реакцию обучающего состава на внедрение новых элементов физических практик. Например, уже много лет новые для нашей страны, однако хорошо зарекомендовавшие себя на протяжении многих сотен лет так называемых Восточные оздоровительные практики до сих пор практически нигде не внедрены, даже в виде отдельных элементов. Речь идет, прежде всего, о таких сверхэффективных приемах традиционных Восточных практик, как: так называемые растяжки (которые оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются гибкость и подвижность в суставах, быстрота реакции, отчасти и сила мышц); практические навыки взаимосвязи между фазой дыхания и конкретной формой движения (дающие возможность качественно, на порядок, повысить эффективность физической работы без расширения ее объема и интенсивности); наконец, и это, возможно, самое главное, поскольку имеет прямое отношение к мотивации, духовное понимание значения физического здоровья в рамках философии жизни человека.

В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Это можно подтвердить тем, что, в частности, в США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения. Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни.

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

#### *Список литературы*

1. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория. 2008. – 700с.

2. 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. – М.: Физкультура и спорт. 1991

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики. 2004.

**Кузнецова А.Д., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Физическая культура в профессиональной деятельности**

Нельзя недооценить роль физической культуры для выпускников высших учебных заведений, а именно для бакалавров и специалистов. С одной стороны, физическая культура является неотъемлемым компонентом жизни каждого человека. С другой стороны, выпускники ВУЗов являются особой категорией, которые в начале своего профессионального пути должны максимально оптимизировать все свои способности, представляя работодателю только свои лучшие стороны как специалиста в той или иной области.

Несомненно, для каждой профессии представляются особые требования к состоянию специалиста: высокий уровень знаний в той или иной области, высокий уровень развития определенного психического познавательного процесса (например, зрительной памяти или концентрации внимания), а также физическое здоровье (отсутствие болезней, как отдельных органов, так и целых систем организма).

Как для человека с гуманитарным образованием, так и с техническим, особое значение при выполнении трудовой функции имеет уровень функционального состояния нервной системы, а именно важна оценка качества механизмов, осуществляющих регулятивную функцию в человеческом организме. Данные механизмы осуществляют формирование адекватного и своевременного ответа организма к изменяющимся условиям окружающего мира.