

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF YOUTH PHYSICAL CULTURE

Л. В. Фисунова

L. V. FISUNOVA

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

e-mail: phyl@bsu.by

Статья содержит обобщение информации в области влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние молодёжи, в области психологических аспектов физической культуры и тенденций её развитие в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: Белорусский государственный университет Минск, Республика Беларусь.

The article contains a generalization of information in the field of physical culture influence on the psycho-emotional state of youth as well as in the field of psychological aspects of physical culture and trends in its development in higher educational institutions.

Keywords: Belarusian State University, Minsk, Belarus

Целью данной статьи является теоретический анализ влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние студенческой молодёжи, формулировка выводов и рекомендаций о повышении уровня физического воспитания в ВУЗах.

Для достижения цели нам необходимо выполнить следующие задачи: 1) изучение общей информации о социально-психологической стороне физической культуры, о влиянии двигательной активности на психологическое состояние молодёжи; 2) формулировка базовых рекомендаций и тенденций развития и улучшения физического образования молодёжи в высших учебных заведениях для поддержания стабильно положительного психологического состояния студентов.

Актуальность данной статьи заключается в том, что физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса в высших учебных

заведениях, её исследование в данной статье поможет лучше разбираться в психологическом аспекте физической культуры, сформировать тенденции развития и улучшения физического образования студентов в высших учебных заведениях.

Под термином «физическая культура» понимается не только физическая активность. Физическая культура — это целая сфера социальной деятельности, которая направляется на развитие психофизических способностей и умений человека в ходе осознанной физической активности, а также на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровье молодёжи является неотъемлемой ценностью политики нашего государства. Задача о сохранении и укреплении здоровья молодёжи решается путём спортивных конструкций, увеличение интереса молодёжи к физической деятельности, возможность бесплатно заниматься спортом с профессионалами в учебных заведениях.

Физическая культура охватывает большое количество социально-психологических пунктов: развитие командного духа, совершенствование физической и психологической природы, формирование социальных отношений с помощью командных игр, развитие способности к адаптации в незнакомой среде, формирование уверенности в поведении, поддержание чувства собственного достоинства. Физическая культура является частью общей культуры и выполняет множество важных функций: воспитательная, закаляющая, созидательная. Безусловно, занятия физической культурой полезны не только для совершенствования вашей фигуры, здоровья, но и для развития внутреннего мира, многих социальных качеств и характеристик, обогащения духовного образа студенческой молодёжи.

Говоря о психологических аспектах физической культуры, мы должны оперировать таким термином, как психология физической культуры — это отрасль, которая изучает закономерности прогресса и проявления психики в особенных условиях физического воспитания. Это означает, что в процессе занятий физической культурой молодёжь опирается на зрительные, осязательные, мышечно-вестибулярные ощущения и восприятия, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию собственного психического состояния [1].

Студенческая молодёжь — это социальный организм, достаточно непростой, находящийся в постоянном движении, развивающийся, коммуницирующий. Для такого социального организма характерны многие психологические качества, которые воплощаются и развиваются в процессе занятий физической культурой: коммуникация, взаимопонимание, сплочённость, командная работа, развитие лидерских качеств, соперничество. Параллельно с этим происходит подготовка психомоторной

стороны к будущей профессиональной сфере, поэтому мы можем утверждать, что эффективность развития физической культурой будет зависеть от психологического состояния молодёжи и от овладения ими умения управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Деятельность каждого студента, каждой личности совершенно индивидуальна, в это время человек проходит через множество препятствий, в том числе связанных с формированием и укреплением черт собственного характера. Физическая культура является неотъемлемым способом полного и правильного преодоления описанных выше проблем.

Для развития и усовершенствования процесса освоения физической культуры в высших учебных заведениях можно сформулировать перечень основных тенденций:

1. формирование интереса к активным занятиям физической культурой;
2. совершенствование интеллектуальной сферы личности студентов;
3. частичная и полная (при необходимости) индивидуализация обучения;
4. повышение информированности студентов о позитивном действии физических упражнений на здоровье и психологическое состояние человека;
5. формирование и развитие физического потенциала студентов;
6. формирование и правильная подача мотивационных установок к занятиям физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья.

Развитие физической культуры в вузе должно идти не только по линии спортивной подготовки, а также в направлении всестороннего развития у студентов, сенсорной культуры, управления своим психоэмоциональным состоянием. И это возможно при создании специальным образом организованной рекреационно развивающей среды на базе системного подхода с развитием индивидуальных технологий, активным участником которой является сам студент [2].

В результате исследования хотелось бы сделать выводы о том, что студенческий возраст имеет большое значение во всей жизни человека как период активного формирования и укрепления комплекса социальных функций взрослого человека. Занятия физической культурой помогут молодёжи расширить перечень данного комплекса и овладеть всеми необходимыми социально-психологическими навыками. Физическая культура должна обеспечивать решение оздоровительных задач. Двигательная активность является одним из важных факторов поддержания

в хорошем состоянии органов, систем организма, а также психологического состояния человека. Появление оздоровительной физической культуры как самостоятельного вида физической культуры обусловлено постоянно увеличивающейся потребностью человека в укреплении здоровья [3]. Физическая культура, здоровый образ жизни студенческой молодёжи нашей страны стоят в приоритете, являются одними из главных толчков и способов правильного и полного развития для формирования нового поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андрианов, А. Ю.* // Психологические аспекты физической культуры студенческой молодёжи / А. Ю. Андрианов. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/viewer> – Дата доступа: 23.01.2022
2. *Костанова, Н. А.* // Психологический аспект физической культуры в вузе / Н. А. Костанова. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://upload.pgu.ru/iblock/3a6/uch_2008_viii_00044.pdf – Дата доступа: 23.01.2022
3. Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования / А. Н. Яковлев, Н. Г. Кручинский, В. В. Маринич, С. В. Власова, Н. А. Глушенко, Н. Г. Вронская, А. Д. Косова – Пинск : ПолесГУ, 2018. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rep.polesu.by/bitstream/Fizkul%20uchrezhdeniia%20obrazovaniia.pdf> – Дата доступа: 23.01.2022