

¹Золотухина Т. В., ²Гаврилович Т. В.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ
НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

*¹ Белорусский торгово-экономический университет потребительской
кооперации, Гомель, Беларусь*

² Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Личность — существо социальное. Всегда и везде она является продуктом биосоциальных условий, обязанная своим происхождением, с одной стороны,

биологическому наследству, полученному от предков, а с другой — социальным условиям окружающей среды, социальной наследственности, благодаря которой из рода в род передаются все приобретения жизненного опыта предшествующих поколений. Без социальной среды нет, и не может быть личности. Человек воспитывается в ней со дня рождения: в кругу семьи, близких родственников и людей, в школьной среде, среди своих товарищей, а позднее совершенствует свой жизненный опыт в профессиональном окружении.

Правильное развитие и социальное здоровье личности — основа государственного благосостояния страны. Неудовлетворительные условия общественной жизни подтачивают душевное здоровье личности. Нет полного развития личности там, где нет общественной деятельности: ее отсутствие порождает праздность, бездеятельность, нравственное и физическое вырождение, умственный и физический упадок; личность останавливается в своем развитии, становится пассивным членом общества.

В целом проблема здоровья человека ставится сегодня в один ряд с такими фундаментальными науками, как физика, химия, биология. По своей практической значимости и актуальности она считается одной из сложнейших проблем современной науки, не уступающей таким направлениям, как проблема охраны природы, окружающей среды [1].

К основным факторам физического здоровья человека относятся: уровень физического развития и физической подготовленности; уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок; уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов.

Физическое развитие — это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическое развитие управляемо, с помощью подобранных и организованных соответствующим образом мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и т. д. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма [1].

Следует учитывать факторы, которые благоприятствуют или препятствуют физическому совершенствованию человека, т. е. наследственность, возраст, среда.

В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре, поэтому основой физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с выполнением физических упражнений.

Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач — восстановить, поддержать или развить свои физические качества. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение занимающихся к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Творческий уровень и образованность отражают глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры, ее социально-духовных ценностей для формирования всесторонней и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области физической культуры включены в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей. Физическое совершенство характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленности, индивидуальными особенностями или спортивными достижениями. Физическое самообразование и физическое самосовершенствование приобретают системность и творческую основу.

Работоспособность в учебной деятельности в определенной степени зависит от свойств личности студента, типологической особенности его нервной системы, темперамента. Наряду с этим, на нее влияют новизна выполняемой работы, интерес к ней, установка на выполнение определенного конкретного задания, информация и оценка результатов по ходу выполнения работы.

Чтобы изучить интерес и определить направление работы с учащимися на занятиях по дисциплине «физическая культура», мы провели опрос студентов 1–3 курсов Белорусского торгово-экономического университета, большую часть которого составляют девушки.

При опросе подавляющее большинство студентов ответило, что желали бы заниматься выбранными видами спорта или современными оздоровительными системами и направлениями. Юноши предпочитают заниматься спортивными играми и в тренажерных залах. Среди девушек около 30 % признали, что занимались или занимаются в спортивных секциях, танцами, аэробикой. Основной целью и желанием заниматься физкультурной деятельностью является укрепление мышц и коррекция фигуры или выступления (если речь идет о спортивных видах или танцах). Наименьший процент студентов не хочет ничем заниматься, но если бы представилась такая возможность, то попробовали бы некоторые из видов современных направлений в физической культуре.

Проанализировав данные опрошенных, можно представить общую структуру занятий физической культурой и их совершенствования. Основная направленность занятий заключается в том, чтобы укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и подготовленность, увеличить функциональные возможности организма человека, расширить диапазон его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности.

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья является одной из основных. Среди многочисленных проблем, которые стоят перед разными специалистами (медицинскими работниками, педагогами, психологами), особую актуальность занимает проблема формирования ценностного отношения у молодежи к своему здоровью.

Каждый исторический период развития человеческого общества был определен культурными рамками и своими ценностями. И, пожалуй, единственным стабильным показателем оставалось здоровье человека.

Литература

1. *Никифоров, Г. С.* Психология здоровья : учеб. для вузов / Г. С. Никифоров. СПб : Питер, 2003. 607 с.