

мания), способствующими гипокинезии. Для решения этих проблем создаются эффективные модели физкультурно-спортивного движения, активно внедряются такие физкультурные программы, как «Бег ради жизни», «Терренкуры», «Здоровое сердце», «Походы воскресного дня» и другие, которые направлены на формирование и поддержание адекватного состояния собственного здоровья и образа жизни.

Основные элементы физкультуры следующие:

1. Утренняя зарядка.
2. Физические упражнения.
3. Двигательная активность.
4. Любительский спорт.
5. Физический труд.
6. Активные двигательные виды туризма.
7. Закаливание организма.
8. Личная гигиена.

Таким образом, на современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

Физическая культура имеет четыре основные *формы*:

- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры — реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха и развлечения — так называемая рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

Таким образом, физическая культура, являясь одной из характеристик общей культуры человека, его жизнедеятельности, в большой степени способствует эффективности деятельности человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, решению социально-экономических, нравственных, эстетических, этических и гражданско-патриотических задач [4].

1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Предметом психологии физической культуры является изучение психологических особенностей личности физкультурников и специалистов в области физического воспитания, а также физкультурно-оздоровительная деятельность. Объекты психологии физической культуры:

- физкультурники и занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- тренеры, преподаватели, инструкторы, методисты, консультанты и т.п. в области физической культуры;
- коллективы (команды в подвижных играх, эстафетах, игровых видах физкультурно-оздоровительной деятельности, классы, группы здоровья и т.п.).

Под *психологическим обеспечением* физкультурно-оздоровительной деятельности нами понимается интегративное многоуровневое междисциплинарное образование, реально существующее в практике психологической поддержки и защиты спортсменов.

Специалисты выделяют следующие самостоятельные *виды* психологического обеспечения физкультурной деятельности:

- информационная работа;
- психолого-воспитательная работа;
- социально-психологическая работа;
- научно-методическая работа;
- социально-правовое обеспечение;
- культурно-досуговая работа;
- материально-техническая работа;
- учебно-тренировочная и управленческая деятельность и др.

Психологическое обеспечение в области физической культуры — это комплекс мер, способствующих вовлечению граждан в физкультурно-оздоровительную деятельность, реализации материальной, социальной, технической, культурной, технической, теоретической, тактической, моральной, физической, функциональной, психологической видов подготовки среди населения Российской Федерации (РФ). Психологическое обеспечение физкультурной деятельности включает следующие *меры*:

- увеличение детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ);
- увеличение спортивных клубов, Дворцов спорта, спортивных баз (стадионов, бассейнов, фитнес-залов, тренажерных залов, спортивных комплексов и площадок);
- включение физкультурной работы в образовательные программы дошкольной, начальной, средней и высшей школы;
- внедрение на государственном уровне системы привилегий организациям, реализующим оздоровительные программы;
- поощрение деятельности физкультурно-ориентированных объединений граждан различной направленности и др.;
- меры, направленные на обеспечение психологической безопасности физкультурников и спортсменов, благоприятного