XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология для специальности "Физическая культура"» (учебное пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2886/

Глава 1
ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Понятие «культура» широкое: в него входят философия, идеология, литература, искусство, наука, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер образования, общения и поведения человека, его нравственные качества и т.д.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») [1].

Физическая культура способствует организации эффективной общественно-полезной деятельности, профилактике здоровья, досуга, физической и психоэмоциональной рекреации, реабилитации, коммуникации, развитию всесторонних качеств человеческой личности.

Занятия физической культурой способствуют формированию свойств личности, разумных потребностей, ценностных ориентаций, социально-психологических отношений, моральных и физических качеств, необходимых специалистам в их профессиональной, трудовой и оборонной деятельности.

Физическая культура является важным средством воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности

в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Основные показатели состояния физической культуры в обществе — это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [2].

Физическая культура решает задачи не только физического развития, но и задачи гармоничного развития здоровья граждан. Следовательно, данная тема является актуальной.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «**здоровье** — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (Устав ВОЗ, 1948).

Выделяют различные компоненты (виды) здоровья: соматическое, физическое, психическое, сексуальное, духовное.

Отношение к здоровью — это система индивидуальных, избирательных связей человека с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью. Основными компонентами отношения к здоровью являются: когнитивный, эмоциональный, мотивационный и поведенческий. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления зависит от общей культуры и знаний человека.

Культура здоровья — важнейшая составляющая общей системы культуры. Сформированность культуры здоровья включает следующие составляющие:

- представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- знания о способах укрепления и сохранения здоровья;
- осознание базовых ресурсов своего организма;
- понимание всей полноты ответственности за состояние своего здоровья;
- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля;
- отсутствие вредных привычек [3].

Культура здоровья — это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активного укрепления и стабилизации здоровья.

Повысилась роль физической культуры в связи с урбанизацией, автоматизацией труда, малоподвижным образом жизни (теле- и интернет-

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология для специальности "Физическая культура"» (учебное пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2886/

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 видов 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