

Грищенко Алина Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматриваются психологические составляющие человека, оказывающие большое влияние на его физическое воспитание. Происходит анализ понятия «сила воли». В работе также исследуются эффективные методы успешного физического воспитания и факторы, от которых зависит его реализованность.

Ключевые слова: физическое воспитание, психология, спорт, сила воли.

Роль психологии в физическом воспитании человека очень актуальна в современном обществе. Сегодня все больше людей сталкиваются с проблемами психического здоровья, стрессом и депрессией, что влияет на их физическое состояние. Психологические аспекты играют важную роль в процессе физической подготовки, мотивации и управлении поведением в спорте и физической активности. Научные статьи, посвященные этой теме, могут стать ценным источником информации для психологов, тренеров, спортсменов, учителей физкультуры и всех, кто занимается вопросами физического воспитания. Такие статьи могут включать в себя исследования в области мотивации к занятиям спортом, влияние эмоционального состояния на результаты тренировок, методы психологической поддержки во время травм, стресса, а также психологические аспекты восстановления после физических нагрузок. Актуальность этой темы подчеркивается также глобальными тенденциями к увеличению уровня физической

неактивности, ожирения и других проблем, связанных с недостатком физической активности. Понимание психологических аспектов физического воспитания может помочь разработать более эффективные методики тренировок, улучшить результаты и общее здоровье людей.

Психологические составляющие играют огромную роль в физическом воспитании человека. Во-первых, мотивация и настроение человека могут значительно влиять на его способность к занятиям спортом и физическим упражнениям. Если человек чувствует себя уверенно и мотивированно, он будет более склонен к занятиям спортом и поддержанию физической активности. В то же время, негативные эмоции, стресс или депрессия могут затормозить его физическую активность [4, с. 7].

Кроме того, убеждения и установки человека по поводу физической активности могут сильно повлиять на его поведение. Например, если человек верит, что он не способен заниматься спортом или что физическая активность для него не важна, он скорее всего будет избегать занятий спортом. И наоборот, позитивные убеждения и установки могут мотивировать человека к активной жизнедеятельности.

Таким образом, психологические составляющие, такие как мотивация, настроение, убеждения и установки, играют значительную роль в формировании физического поведения человека. Поэтому важно уделять внимание не только физическим упражнениям, но и состоянию психики в процессе занятий спортом и поддержании активного образа жизни.

Одним из основных, немаловажных психологических составляющих является сила воли. Сила воли является одним из ключевых аспектов успешной жизни. Она позволяет преодолевать трудности, стоять перед вызовами и достигать целей, даже когда все кажется невозможным.

Изучением силы воли занимались множество ученых. Так, например Н.Н. Ланге считал, что воля понимается исключительно как импульс к действию. По его мнению, действию предшествует некое «влечение» (потребность), а волевое усилие («хотение») «есть именно только импульс к действию»

[1, с. 318]. Под этим импульсом понималось волевое решение и усилие, которое выражается в решении «Я это сделаю».

В энциклопедическом словаре дается ещё одно понятие «силы воли» – способность человека осознанно действовать для достижения поставленной цели, преодолевая внутренние препятствия. Сильная воля вызывает реакцию уважения, воздействует на партнера по общению или в плане принуждения к действию, или в плане убеждения [2].

Существует несколько эффективных методов успешного физического воспитания, которые помогают улучшить физическую форму и общее здоровье.

1. Регулярные тренировки. Регулярные физические упражнения, такие как бег, плавание, йога или поднятие тяжестей, помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и поддерживать здоровое сердце.

2. Правильное питание. Здоровое питание играет важную роль в успешном физическом воспитании. Питание, богатое фруктами, овощами, белком и здоровыми жирами, помогает поддерживать правильный вес и обеспечивает необходимые питательные вещества для активного образа жизни.

3. Полноценное восстановление. Сон не менее 7–8 часов. Для успешного физического воспитания не менее важен регулярный отдых. Отдых помогает мышцам восстановиться после тренировок и предотвращает переутомление.

4. Постоянное развитие. Постоянное улучшение физической формы возможно благодаря постоянному развитию. Это может включать в себя увеличение нагрузки, изучение новых видов спорта или участие в соревнованиях.

5. Поддержка со стороны специалистов. Консультации со специалистами, такими как тренеры, диетологи или физиотерапевты, могут помочь разработать индивидуальную программу физического воспитания, соответствующую конкретным потребностям и целям.

Реализованность физического воспитания человека зависит от нескольких ключевых факторов.

1. Мотивация. Важным фактором является наличие внутренней мотивации у человека. Чем сильнее его желание улучшить свою физическую форму и

заботиться о своем здоровье, тем больше вероятность того, что он будет регулярно заниматься спортом и следить за питанием.

2. Планирование и организация. Реализация физического воспитания также зависит от способности человека планировать свои тренировки, устанавливать цели и организовывать свое время так, чтобы уделять достаточно времени занятиям спортом.

3. Регулярность. Регулярные занятия спортом играют важную роль в реализации физического воспитания. Человек должен быть готов выделять время для тренировок несколько раз в неделю, чтобы достичь результатов [3, с. 15].

Эти факторы взаимодействуют и влияют на то, насколько успешно человек сможет реализовать свое физическое воспитание.

Исходя из всего выше написанного, можно сделать вывод, что психологические аспекты играют важную роль в физическом воспитании человека. Внутренняя мотивация, уверенность в своих силах, умение ставить цели и планировать свои тренировки, а также умение преодолевать трудности и стремиться к постоянному развитию – все это важные психологические составляющие, которые влияют на успешность реализации физического воспитания. Психологическое состояние человека может определять его уровень мотивации, регулярность занятий спортом, способность преодолевать сложности и стремиться к новым достижениям. Таким образом, психологические аспекты играют важную роль в формировании физической активности и образа жизни человека.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

2. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике.

3. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пунин. – М.: ФиС, 1999. – 286 с.

4. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Спорт, 2000. – 272 с.

5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с. – EDN YKXZEN

6. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва / О.М. Чикова. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 2003. – 235 с.