

## Психофизическое развитие школьников в системе физического воспитания

*«Путем эмоционального воздействия доходят до ребенка правила, которые, закрепляясь частично как привычки, регулируют его волю».*

*С.Л. Рубинштейн*

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физвоспитание представляет собой образовательно - воспитательный процесс, имеющий специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Ведь уже с рождения развитие психических и физических качеств ребенка шагает в ногу друг с другом, стараясь не отставать. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей, свойственных возрастной периодизации развития человека.

В период активного формирования личности (обучения в школе) освоение двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации развития. И именно здесь эти два направления требуют особой сопряженности. Эффективность их развития во многом зависит от нас, педагогов и родителей.

Актуальность темы велика. Роль педагога физической культуры, совместная деятельность с учениками направлена на реализацию гармонии развития как физических качеств, так и психических.

Учитывая, что психология-наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, можно говорить о том, что основное предназначение психологии физвоспитания -это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, учитывая закономерности и особенности психического развития человека для формирования личности как социального существа.

Считая вышесказанное очень важным, мной была проведена исследовательская работа на тему «Особенности эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся спортом».

Целью исследования было изучение особенностей эмоционально-волевых качеств подростков, занимающихся спортом в системе дополнительного образования; сравнение их с группой подростков, не занимающихся спортом.

Группа испытуемых состояла из подростков, занимающихся в спортивной секции школы. Группа для сравнения – из учеников такого же возраста.

Почему же именно подростки? Потому что именно на рубеже подросткового возраста в связи с включением подростка в новый вид ведущей деятельности, с изменением социальной ситуации развития, возникновением

новых референтных групп, необходимости творческой реализации, ослаблением контроля, важнейшим требованием становится наличие саморегуляции, самоконтроля.

Воля как сознательная саморегуляция деятельности направлена на преодоление внутренних трудностей - власти над своими чувствами, действиями. Спортивная же деятельность непременно связана с преодолением объективных и субъективных трудностей, что подчеркивает возможность влияния ее на личностные качества подростка, на моральные предпочтения, на формирование эмоционально-волевой регуляции в таком сложном (кризисном) возрастном периоде развития ребенка!

Методы моего исследования позволили определять эмоционально-волевые качества с трех позиций: подростка, тренера и учителя.

В ходе исследования было выявлено, что подростки, занимающиеся спортом, с удовольствием занимающиеся физической культурой, имеют более высокий уровень волевых качеств. В том числе решительности, смелости, организованности.

У подростков, занимающихся спортом, имеющих высокую мотивацию при занятиях как на уроках, так и в секции, школьная тревожность ниже, чем у не занимающихся.

Исследована и обычная тревожность, где показатели также в пользу подростков, которые занимаются спортом и систематично посещают уроки физической культуры.

Резервными качествами «спортивных» подростков стали выдержка, самообладание, целеустремленность. А в сравниваемой группе таковыми качествами являются прилежание и самостоятельность.

Выявленная в ходе исследования взаимосвязь между физическими, волевыми качествами и эмоциональной сферой подростков, позволяет рекомендовать активное привлечение детей к спортивной деятельности, где существуют широкие возможности и условия для развития эмоционально-волевых качеств формирующейся личности параллельно с развитием физических качеств, так необходимых для активной и плодотворной жизни.

И это не только привлечение к занятиям спортом. Но и сам процесс физического воспитания в образовательной системе на всех этапах обучения в школе, на всех этапах развития ребенка непременно требует концентрации на сопряженности психофизического развития личности.

Поэтому приоритетное внимание современных учителей уделяется формированию физического, психического, социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу, общеприкладной направленности в физическом воспитании, возможности использования знаний и умений в жизненных ситуациях.

Альтернативные занятия позволяют решать множество поставленных перед образованием задач. Предлагаются упражнения для формирования черт характера, социально-значимых качеств личности, контроля эмоционального состояния (в т.ч. дыхательные упражнения); профилактика нарушений осанки, зрения, развитие гибкости совмещены с вышеперечисленными упражнениями.

Эффективность таких занятий выражается в формировании мотивации к обучению, совмещенности физических упражнений с развитием психических качеств ребенка, оздоровительной направленности, социализации.

Одним из видов работы с учениками в наше время является проектная деятельность, использование современных технологий в образовании как средство привлечения к занятиям спортом, пропаганда здорового образа жизни, а прежде всего - творческое развитие личности.

В заданном направлении практикуются и интегрированные уроки с использованием учебников. Что позволяет проводить уроки познавательно и интересно. Здесь имеет место системный подход в преподавании как теоретических знаний, так и возможность использования их на практике.

Это и основы безопасности жизнедеятельности, анатомии, дыхательной и центральной нервной систем, закаливания и др.

Привлечение детей к внеклассным мероприятиям позволяет решать воспитательные задачи, формировать творческие личности (в мероприятия включены творческие конкурсы).

Результаты такой деятельности - это желание детей развиваться, шагать в ногу со временем. Ведь маленькие победы - тоже победы; прежде всего - над собой!

Привлечение к занятиям зимними видами спорта в наше время достигается не только лыжной подготовкой как базовой частью программы по физической культуре, но и действующим на базе школы прокатом лыж, поддерживаемой лыжней в течение зимнего периода, что позволяет и родителям быть вовлеченными в процесс взаимодействия с образованием.

Все вышесказанное призывает общество участвовать в агитации детей к оздоровлению, всестороннему развитию; а также взаимодействию разных социальных институтов в процессе воспитания будущего нашей страны.

**Жукова О.Е.,  
учитель физической культуры**