**Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи**

Одной из приоритетных задач национальной политики нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов и привлечением к занятиям спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме воспитания здорового образа жизни. Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного ученого материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать школьника на много проще, чем студента. Но Не стоит забывать, что привычки, стереотипы поведения, а в нашем случае – желание и интерес заниматься спортом, прививается с раннего возраста.

Главная специфическая особенность воспитательной деятельности Взрослого человека заключается в том, что освоение новых знаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании студентов видеть в этом важные отличительные детали: ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим Студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

1.     Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.

2.Обладает запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников.

2.Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей. 2.Стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств.

Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий). Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, оптимистичность процесса воспитания, укрепление у студента, нередко страдающего различными комплексами, веры в себя и свои возможности. Физическая культура как вид общечеловеческой культуры тесно взаимосвязан и с материальной, и с духовной культурой. С материальной культурой физическая культура связана самим процессом двигательной деятельности, являющимся ее главным содержанием, результаты которого Материализуются в физических качествах. Наряду с этим, она требует специальной материальной базы спортивных залов, дворцов спорта, инвентаря, оборудования. Практика физкультурного движения,информации и знаниях, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознании подлинных и мнимых ценностей. В сфере физической культуры и ее видов складываются своеобразные формы общения студентов представителе Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи

Одной из приоритетных задач национальной политики нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов и привлечением к занятиям спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме воспитания здорового образа жизни. Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного ученого материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать школьника на много проще, чем студента. Но Не стоит забывать, что привычки, стереотипы поведения, а в нашем случае – желание и интерес заниматься спортом, прививается с раннего возраста.

Главная специфическая особенность воспитательной деятельности Взрослого человека заключается в том, что освоение новых знаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании студентов видеть в этом важные отличительные детали: ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим Студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

1.     Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.

2.Обладает запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников.

2.Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей. 2.Стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств.

2.     Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий). Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, оптимистичность процесса воспитания, укрепление у студента, нередко страдающего различными комплексами, веры в себя и свои возможности. Физическая культура как вид общечеловеческой культуры тесно взаимосвязан и с материальной, и с духовной культурой. С материальной культурой физическая культура связана самим процессом двигательной деятельности, являющимся ее главным содержанием, результаты которого Материализуются в физических качествах. Наряду с этим, она требует специальной материальной базы спортивных залов, дворцов спорта, инвентаря, оборудования. Практика физкультурного движения, физкультурно-массовой работы дала достаточно много примеров того, как забота о внедрении физической Культуры молодежи сопровождалась положительными социально-экономическими эффектами. Массовые физкультурные и спортивные мероприятия способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них потребности в широкой культурной й разных национальностей, принимающих вид игры патриотического характера. Игра как специфическая форма общения молодежи преследует цель физического и духовного развития личности.

Отсюда игра есть подлинная культурная ценность, способствующая укреплению контактов между людьми не только на социальном, но и на биологическом уровне. Весьма актуальным являются условия и возможности, создаваемые в процессе массовых занятий физической культурой и спортом, для формирования у студентов навыков межличностного общения и коллективного взаимодействия. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

В основе предложенной психологической классификации видов спорта и соревновательных упражнений в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем группируются изучаемые объекты, избрано взаимодействие спортсменов. Оно проявляется в двух основных формах: по отношению к противнику – в форме противоборства (соперничества), по отношению к партнерам – в форме сотрудничества. Отличаясь от отношений противоборства, конфликтности, соперничества, свойственных взаимодействию противников, отношения между партнерами направлены на объединение усилий для достижения общей цели спортивной победы. Несмотря на то, что исследования убедительно показывают, что решающим фактором воспитания является не характер спортивно технического взаимодействия, а уровень педагогического руководства, приводящий к возникновению или, напротив, отсутствию коллективистских отношений в команде вне зависимости от специфики вида спорта, все же нельзя не учитывать, что большая взаимосвязанность участников деятельности, интенсивность их общения приводят к значительной эмоциональной насыщенности контактов, что, способствует при правильном педагогическом руководстве формированию необходимых нравственных отношений в студенческом коллективе. При этом создаются психологические условия для перехода формируемых отношений в личное, субъективно становясь характерными чертами личности, они впоследствии могут переноситься ею в новую социальную среду, способствуя быстрой и успешной адаптации к новым условиям. В то же время наблюдения показывают, что имеют место факты нежелательного влияния приобретенных в спорте качеств, например, агрессивности, чрезмерной мотивации притязаний, которые могут затруднять спортсмену контакты с окружающим исследования позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в студенческих коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший представители индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств таким образом, виды физкультурно-массовой работы способствую расширению коммуникативного опыта студенческой молодежи. Данный опыт используется с целью своевременного принятия решения, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов.