

Стародубцева О.М.<sup>1</sup>, Сивашенко П.П.<sup>2</sup>**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ В НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**<sup>1</sup> Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

**Аннотация.** Метод формирования сознания – это особый способ организованной педагогической деятельности, направленный на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества. Здоровье человека является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80 %. Суть метода формирования сознания в необходимости занятия ФК и спортом заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей. Можно со всей определенностью сказать, что сложившаяся в нашей стране, по сути, однотипная система форм занятий по физической культуре во многом устарела, слабо формирует потребность в физическом совершенствовании. Учебные заведения должны иметь право широкого применения разнообразных форм организации физического воспитания учащихся и студентов с учетом их интересов. От однотипности, традиционной («заданности»), «зарегламентированности» следует избавляться и в организации физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью. Необходимость создания «для всех людей, таких условий жизни, при которых каждый получит возможность свободно развивать свою человеческую природу», о которой писал Ф. Энгельс, оказалась актуальной и для нашего времени.

**Ключевые слова:** содействие, формирование, методы, деятельность, сознание, личность, спорт

Starodubtseva O.M.<sup>1</sup>, Sivashenko P.P.<sup>2</sup>**METHODS OF FORMATION OF CONSCIOUSNESS IN THE NECESSITY OF SPORTS**<sup>1</sup> North-Western state medical University named after I.I. Mechnikov<sup>2</sup> S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

**Abstract.** The method of forming consciousness is a special way of organized pedagogical activity aimed at solving a specific educational task of forming a certain personal quality. Human health is a socially significant phenomenon, by the level and condition of which they judge the welfare of society. Deterioration of health occurs against a background of low motor activity, inactivity among children and adults in Russia has reached 80%. The essence of the method of forming consciousness in the need to engage in FC and sports is that physical culture should contribute to maintaining and strengthening health, increasing adaptive capabilities. It can be said with certainty that the system of physical education classes that has developed in our country, in fact, of the same type, is largely outdated and weakly forms the need for physical improvement. Educational institutions should have the right to widespread use of various forms of organizing the physical education of pupils and students, taking into account their interests. From the same type, the traditional "assignment", "regulation" should be disposed of in the organization of physical education and health work with students. The need to create "for all people, such living conditions under which everyone will have the opportunity to freely develop their human nature", which F. Engels wrote about, turned out to be relevant for our time.

**Keywords:** assistance, formation, methods, activity, consciousness, personality, sport

**Введение.** Метод формирования сознания – это особый способ организованной педагогической деятельности, направленный на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества. К субъектам физической культуры и спорта в РФ относятся:

1) физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивно-технические общества, спортивные клубы, физкультурно-спортивные клубы и их объединения, центры спортивной подготовки, студенческие спортивные лиги, а также общественно-государственные организации, занимающиеся проведением соревнований по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

2) спортивные федерации;

3) образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

4) оборонные спортивно-технические организации;

5) научные организации, осуществляющие исследование в области физической культуры и спорта;

6) Олимпийский комитет России;

7) Паралимпийский комитет России;

8) Сурдлимпийский комитет России;

9) Специальная олимпиада России;

10) Российский студенческий спортивный союз;

11) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов РФ, органы ме-

стного самоуправления, подведомственные этим органам организации;

12) федеральные органы исполнительной власти, осуществляющие руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;

13) профессиональные союзы в области физической культуры и спорта;

14) граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и их коллективы (спортивные команды), зрители, спортивные судьи, тренеры и иные специалисты в области физической культуры и спорта в соответствии с перечнем таких специалистов, утвержденным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

**Цель исследования:** определить методы формирования сознания в необходимости занятий спортом.

**Результаты и обсуждение**

Действенным фактором, способным усилить формирование потребностей людей в физическом совершенствовании, является воздействие на этот процесс со стороны различных сфер духовной культуры.

Так, уровень престижности физкультурно-спортивных занятий во многом зависит, например, от активного участия в его повышении литературы и искусства.

Возрастанию ответственности человека за свое физическое состояние и здоровье могли бы существенно способствовать разработка и введение соответствующих правовых норм.

Уровень знаний человека, нужных для понимания жизненной необходимости физического со-

вершенствования, тесно связан с развитием науки в этой области.

Известно, что одним из условий, без которого физкультурно-спортивные занятия просто теряют для человека смысл, является наличие у него жизненно важных целей, мотивов, ценностных ориентаций. Формирование их в настоящее время не может быть достаточно успешным без включения в этот процесс литературы, искусства, телевидения, кино, печати и т. д.

Чтобы сформировать новые потребности, интересы, взгляды людей, изменившееся бытие должно осмысляться, пройти через их сознание. Значение материальных условий и общего культурного уровня в формировании потребности физическом совершенствовании людей нередко абсолютизируется, в то время как недооценивается роль информационно-пропагандистских, воспитательных факторов, целенаправленной деятельности по изменению сложившихся взглядов, отношений, стереотипов именно в области физической культуры. Реальность такова, что сегодня многие люди плохо информированы и имеют низкий уровень знаний по основам гигиены, медицины, физической культуры. Сведения о своем организме и физиологических процессах, происходящих в нем, о роли физической культуры и спорта человек черпает из школьных, вузовских уроков, передач по радио и телевидению, книг, журналов, из разговоров в семье и т.д. Вместе с тем, в силу стихийности получения и восприятия этой информации у людей далеко не всегда формируется научно обоснованный взгляд на свою социально-биологическую сущность, на роль и возможности физической культуры и спорта в жизнедеятельности и развитии организма человека, в борьбе с неотвратимыми последствиями гиподинамии.

В стране за последние годы уменьшилось количество читаемых лекций по физической культуре. Недостаточна профессиональная подготовка многих лекторов. В слабой работе средств массовой информации по пропаганде среди населения физкультурно-оздоровительных занятий отражается не только их недооценка, но и неготовность ряда авторов к трудоемкому и сложному анализу накопившихся проблем массового спорта и оздоровительной физической культуры.

Передовой отечественный и зарубежный опыт показывает: чтобы выполнить свою роль, пропаганда должна постоянно стремиться выходить непосредственно на человека. Ее содержание и направленность не могут не учитывать профессиональных, возрастных, психологических и других особенностей аудитории.

Она должна дифференцированно воздействовать на различные слои населения, социально-демографические группы. Для юношей наиболее действенной является пропаганда занятий, как фактора выработки воли и мужества, силы и ловкости. Девушек же в физическом совершенствовании привлекает, главным образом, возможность стать более пластичными, стройными, изящными.

Пропаганда физической культуры не может ограничиваться показом лишь одной ее оздоровительной функции, когда возрастает понимание

того, что физическая культура нужна не только для здоровья, но и для активного отдыха, наслаждения движением, жизнью, что она — элемент человеческого счастья, то ее ценность и роль значительно возрастает. Одним из главных условий эффективности пропаганды, как показывает опыт, являются свежесть, новизна, оригинальность ее форм.

Повторяться могут идея, смысл, суть того, что надо довести до аудитории, но не форма или сюжет. А это требует от специалистов физической культуры постоянного творческого поиска, неординарности.

Но бесспорно то, что человек все же может и должен сам активно укреплять свое здоровье, а не разрушать его. Отказаться от курения и злоупотребления алкоголем, ограничить себя в употреблении жирной пищи, закаливаться воздухом, водой, больше двигаться, т.е. организовать свой собственный, максимально возможный в данных условиях, здоровый образ жизни.

Человек, понявший необходимость физического совершенствования, имеющий соответствующую потребность, практически всегда сам находит возможность позаниматься в отличии от тех кто не имеет такой потребности и кого надо каждый раз «привлекать», «организовывать», «приобщать» и т.д.

Истинно духовной потребностью в физическом совершенствовании становится тогда, когда она осуществляется именно сознательно, на основе закономерного сближения личных и общественных интересов. Хорошо известно, что любому человеку свойственно неприятие принуждения, сопротивление ему.

Принуждение воспитывает упрямство, нежелание следовать ни советам, ни требованиям тех, от кого они исходят. Игнорируя эту педагогическую аксиому, нельзя добиться положительных результатов в формировании любой культурной потребности, в том числе в физическом совершенствовании. «Рефлекс свободы», открытый И. П. Павловым, можно загнать вглубь, но изъять его из сознания человека невозможно.

В недооценке, игнорировании этой закономерности видится одна из главных причин отчуждения многих учащихся от физической культуры и спорта, наблюдаемой сегодня тенденции снижения интереса молодежи к физической культуре и спорту в целом. В формировании потребности людей, особенно учащейся молодежи, в физкультурно-спортивных занятиях мы исходим пока в основном из принципа «социальной обязанности», а не «естественной необходимости». Переход от первого ко второму представляется делом крайне непростым, требующим промежуточной ступени. Ею может быть, очевидно, лишь «свободная самодетельность», превращающая навязываемую личности извне деятельность (которая так и остается для нее внешней обязанностью) во внутреннее, осознанное и принятое ею убеждение в необходимости этой деятельности, отсутствие возможности самовыражения, которая объективно сдерживает процесс формирования потребности молодежи в физическом совершенствовании.

**Заключение.** Можно со всей определенностью сказать, что сложившаяся в нашей стране, по сути, однотипная система форм занятий по физической культуре во многом устарела, слабо формирует потребность в физическом совершенствовании. Учебные заведения должны иметь право широкого применения разнообразных форм организации физического воспитания учащихся и студентов с учетом их интересов. От однотипно-

сти, традиционной «заданности», «зарегламентированности» следует избавляться и в организации физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью.

Необходимость создания «для всех людей, таких условий жизни, при которых каждый получит возможность свободно развивать свою человеческую природу», о которой писал Ф. Энгельс, оказалась актуальной и для нашего времени.

#### Список источников

1. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – URL: [http://v-ugnivenko.ru/FOT\\_lec.1.htm](http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm) (дата обращения: 25.10.2016).
2. Ф3 от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Татаренцев В.Л. Пути формирования сознания естественной необходимости физкультурно-спортивных занятий Татаренцев В.Л., Стародубцева О.М. В сборнике: Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. 2015. С. 91-93.
4. Медведев Д.С. Избранные вопросы спортивной физиологии: учебное пособие / Д.С. Медведев, А.Е. Чиков, С.Н. Чикова, Н.Ю. Петров. – СПб: Из-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2018. – 84 с.
5. Медведев Д.С. Применение низкоинтенсивной крайне высокочастотной терапии для психофизиологической реабилитации спортсменов: учебное пособие / Д.С. Медведев, И.Б. Сиваченко. – СПб: Из-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2018. – 64 с.
6. Выучейская Д.С. и др. Оценка профессионального здоровья с позиций системного подхода. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 3. С. 62-65.
7. Медведев Д.С. и др. Методика оценки устойчивости к стрессу при физической нагрузке. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 3. С. 139-142.
8. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
9. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
10. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
11. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
12. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
13. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
14. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
15. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
16. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
17. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
18. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
19. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
20. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
21. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
22. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
23. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия. СПб, 1999. 202 с.
24. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.