

лифта на поднимание пешком по лестнице. Реже использовать транспорт – больше ходить пешком. Для активизации всех групп мышц очень полезен бег.

Если приходится долго сидеть в одном положении, то необходимо каждые 1,5 часа разминать мышцы или просто пройтись[3].

В заключение можно сказать, что одним из главных условий нормального функционирования организма человека является поддержание физической активности. Человек всегда может найти в своем плотном графике 30 минут на выполнение нескольких упражнений, которые принесут огромную пользу организму что будет способствовать профилактики возникновения заболеваний.

#### **Список литературы**

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Качелаева, Ю. В. Гиподинамия и здоровье человека / Ю. В. Качелаева, Р. Р. Тахаутдинова – Уфа: Мир научных открытий, 2010. - 365 с.
3. Лукьянов, В. С. О сохранении здоровья и работоспособности / В. С. Лукьянов - М.: Медгиз, 1954. - 216 с.
4. Радковец, А. И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16-17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. Экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.] / А. И. Радковец - Минск: БГУ, 2018. - С. 234-237
5. Ярцева, Д. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков / Д. Ю. Ярцева, Г. Е. Дергунова – Молодой ученый, 2017. – №18. - С. 126-129

**УДК 796.01**

### **К ОСМЫСЛЕНИЮ ПОНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Карлышев Владимир Михайлович**

Уральский государственный университет  
физической культуры, Челябинск, Россия

**Аннотация.** Рассматривается структура формирования процессов и явлений в физической культуре, их содержательное наполнение и трансформация в физкультурной деятельности. Раскрывается динамика внутренних компонентов психики и развития личности в процессе освоения действительности.

**Ключевые слова:** обучение, воспитание, образование, личность, характер, свойства, способности, качества, иерархичность, развитие.

### **TO UNDERSTAND THE CONCEPTS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Karlyshev Vladimir M.**

Ural state university of physical culture, Chelyabinsk, Russia

**Annotation.** The structure of formation of processes and phenomena in physical culture, their content and transformation in physical culture activity are considered. The dynamics of the internal components of the psyche and personality development in the process of mastering reality is revealed.

**Keywords:** training, upbringing, education, personality, character, properties, abilities, qualities, hierarchy, development.

Во все времена процессы обучения, воспитания и образования служили идее развития человека как личности. Именно в этой последовательности и используются данные процессы в становлении человека. Пока в ребенке формируется начальное сознание, его развитие осуществляется в программном варианте через процесс обучения управления телом и психикой. С определённого уровня включается сознание и ребенку объясняют правила и нормы, освоение которых формирует социальную часть (способствует становлению) личности. Процесс образования направлен на (способствует) закрепление социальных знаний и требований, формирование мировоззрения и подготовки его к профессиональной деятельности.

В разные времена в зависимости от потребностей общества иерархичность этих процессов менялась. До 19 века обучение доминировало в становлении человека. Постепенно образование получило приоритет и являлось показателем статуса и развития человека. Однако в наиболее сложные времена или резкой смены парадигмы развития общества ведущим становилось воспитание.

Само слово «в ось питание» подразумевает «питание оси». Мудрецы понимали под осью «Душу». Даже наука психология своим названием подтверждает это. Но поскольку Душу «не нашли» и заменили словом психика, то предложили ориентироваться на более ёмкое и размытое, социально обусловленное понятие личность. Личность характеризует сочетание внешних и внутренних характеристик, определяющих поведение и взаимоотношения с реальностью. Это тоже многогранное и многоуровневое понятие, вбирающее в себя индивидуальность, социальность, сознательность и степень самореализации в жизни.

В личности стержневой характеристикой считается характер. Характер – набор свойств и качеств, правда во многих словарях пишут слово «черт» как разграничителей отдельных свойств и способностей. Так в Википедии «харáктер» (от др.-греч. «примета, отличительная черта, знак») трактуется как структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности. Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую сумму свойств и качеств личности, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния.

Физическое и спортивное воспитание направлены на развитие специфических свойств и качеств личности. Под свойствами понимаются внутренние многоуровневые предпосылки (физические, биохимические, биологические, психические, социальные), а под качеством – уровень проявления этих предпосылок и возможностей, выраженных в своеобразии поведения и деятельности. Формирование конкретного уровня конкретного качества можно представить схематично. Согласно квантовому подходу вся последовательная цепочка явлений в формировании способностей и качеств распределена на семь уровней и может выглядеть следующим образом [2].

Уровни психики	Явления и феномены			
надсознание	Накопления души,		навсегда	<b>качество</b>
			<b>способность</b>	Постоянные возможности
подсознание	Опыт, надолго	пережитое	<b>чувство</b>	Ощущение, освоенное на собственном опыте
		<b>навык</b>	Автоматически рациональное использование по назначению	
сознание	Временно	<b>умение</b>	Освоенный уровень пользования на практике	
	<b>знание</b>	Освоенная мною информация в мировоззрении		
<b>информация</b>	Смысловая энергия для меня			

Рис. 1. Уровневые явления, их составляющие и обобщенные признаки

В данной схеме все начинается с информации. Это кодированная в словах, цифрах или образах энергия, которую человек пропускает через себя и свой внутренний мир, и которая оказывает определённое воздействие на состояние тела и психику человека.

Проведя определённую внутреннюю работу с данной информацией (услышать, осмыслить, попробовать и проверить, использовать по назначению), можно перевести её в разряд собственных знаний. С рождения человек накапливает знания для адаптации и выживания. Это накопление формирует уровень психики и мировоззрения, которые в дальнейшем и определяют его взаимоотношение с окружающим миром.

На этапе осмысления знаний происходит их проверка в реальности, которая выражается в определённых действиях и участии в ситуациях, в результате которых появляются умения (у меня). То есть информация осмысливается, проверяется и пока используется согласно уровню развития и индивидуальности, но не всегда эффективно, а при этом требуется постоянное совершенствование для перевода в следующий уровневый статус. Умения временны и формируются за счет постоянного упражнения на основе переработки ощущений тела, выполнения действия не только в привычных ситуациях за счет осмысления обратной информации и их коррекции в направлении повышения эффективности. И осуществляется это благодаря сознанию.

Многочисленное осмысленное повторение умения в различных ситуациях (тренировка) создает внутри устойчивую взаимосвязь всех систем организма и психики с переводом процесса в автоматический режим, за который отвечает подсознание. Но это уровень «бездушного робота», выполняющего деятельность стабильно только в определённых условиях и не всегда готового к новым изменяющимся условиям, неожиданному, а в спорте такие ситуации постоянны. Согласно словарю навыки – это умения, доведенные до

автоматизма путем повторений и практического использования. Это сформировавшийся приспособительный механизм, помогающий адаптироваться к выполнению определенной деятельности, значимой для человека. То есть, в каждой деятельности отрабатываются свои необходимые навыки, которые совершенствуются человеком многие месяцы и годы тренировок. У строителей – одни, у военных – другие, у спортсменов в каждом виде спорта – свои.

С определённым накоплением мастерства включается уровень подсознания, базирующегося на глубинном опыте личности – чувстве. Это «ощущения уровня души», которые базируются на чувствовании личности, работающие без ошибок и конкретно для неё на уровне максимального проявления индивидуальности и которое часто называется талантом, красотой, мастерством, харизмой и т.п. Именно с достижения этого уровня спортсмен становится неповторимой индивидуальностью с высоко эффективной деятельностью при наличии соответствующих личностных задатков. Это легко увидеть на примере выдающихся спортсменов. Тренеру желательно понимать это и перестроить подготовку спортсмена начиная с уровня первого разряда на чувственный уровень, что происходит не сразу и для многих вызывает затруднения, поскольку к такому нужно быть готовым. Этот уровень подготовки в науке пока не описан и лишь единицы тренеров выходят на данный уровень работы, чаще всего спонтанно, по наитию.

И вся эта цепочка уровневой деятельности в дальнейшем направлена на формирование новых возможностей, способностей, а затем граней качеств человека, составляющих основу жизнедеятельности и направления её развития в последующем. Способности – это свойства личности, являющиеся условиями успешного осуществления определённого рода деятельности. «Способности развиваются из задатков в процессе деятельности» (Википедия). По сути способности – это варианты наработки накоплений (знаний, умений, навыков), которые помогают оптимально реализовываться в жизни и выстраивать недостающие компоненты (грани) качеств. Способность свидетельствует об уровне готовности к реализации вариантов возможностей. Суть способностей – рациональная деятельность, свойство и характеристика возможностей, принадлежащие живому и неживому объекту. Чем больше способностей, тем колоритнее и богаче личность, выше и многогранней уровень накопления качеств. Телу свойственны только двигательные и психомоторные способности [3]. А тесты позволяют оценить лишь отдельные проявления двигательных возможностей и признаки способностей.

Качество как следующая ступень индивидуальности дополняет способность признаками, свойствами, особенностями, гранями отличающих её от других феноменов, как бы раскрывая наиболее важные, значимые аспекты индивида и особенности проявления в конкретный момент реальности. Качества могут относиться только к прочному, постоянному, но и соответствующему уровню (низкие (эгоизм, например), средние (трудолюбие), высокие (доброта)). Если рассматривать вопрос в эзотерическом плане по сути,

то это – накопленные определённого типа и уровня энергии в ячейке матрицы души при совершенствовании поступков, мышления и формирующие характер личности, её свойства и способности, новые возможности и склонности. Именно эти накопления делают личность неповторимой, а её характер индивидуальным.

При высоком уровне освоения качество переходит в автоматический режим действия и превращается в управляющую силу, подчиняющую поведение человека. Так ответственный человек всегда будет проявлять это качество, не задумываясь, в любой ситуации. У каждого качества свой механизм действия, своя мощь, от которой зависит сила его воздействия и эффекта. Телесные (физические) качества, как их называют тренеры, теряются со смертью человека, но не полностью, а проявляются затем в задатках (гены). Поэтому, на наш взгляд, следует говорить о физических или двигательных способностях, что и подчеркивают авторы метаучения о двигательных способностях [3].

Именно уровневые задатки человека с рождения определяют возможности тела и психики (строение тела, пороги ощущений тела и психики, уровень и вариативность поведения), которые пропускают соответствующие уровневые знания (через интересно-неинтересно), определяющие особенности формирования возможностей и мировоззрения личности и, следовательно, характер и взаимоотношения с действительностью. Последние реализуются через способности и качества, создавая индивидуальность и трансформацию личности во времени при условии постоянной работы её над собой, что и достигается в длительном тренировочном процессе и при прохождении определённых ситуаций.

Физическое и спортивное воспитание в большей мере способствует наработке волевых способностей и качеств (через формирование мотивации: целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, решительности и через контроль сознания: самостоятельности, инициативности, смелости и др.). В возрастном аспекте это обеспечивается на ранних этапах становления ребенка (до 6-10 лет) волевыми актом и/или усилием. На последующих – волевым действием и/или качеством. На высоком уровне развития – качеством и нравственностью [1].

Тренеру желательно понимать внутренний механизм появления качества и влияния его на жизнь спортсмена. У народа давно сформулирована упрощённо технология развития качества:

Посеешь мысль, пожнешь действие.

Посеешь действие, пожнешь поступок.

Посеешь поступок, пожнешь привычку.

Посеешь привычку, пожнешь характер.

Посеешь характер, пожнешь судьбу.

В народном варианте отсутствует первая строка и она добавлена для тех, кто не действует бездумно. Именно мысль-желание является пусковой кнопкой, даже если она не зафиксирована. Что касается практической работы с

формированием качества, то начинается всё в работе с мировоззрением. Об этом хорошо написано в книге Хохеля С. «Ступени сознания», которую вы можете скачать в интернете [4].

В спортивной психологии считается, что психологическая подготовка спортсмена должна быть направлена на развитие ведущих качеств для избранного вида спорта, а вот развитие качеств личности для её успешной жизнедеятельности в психологии пока глубоко не изучены, а предлагаются лишь для конкретной сферы деятельности и взаимоотношений.

Качества нарабатываются благодаря длительной работе в трех процессах: обучении, воспитании и развитии. В научной среде постоянно дискутируется проблема разведения сути понятий *развитие* и *воспитание*, особенно в спорте. Это два процесса, по мнению специалистов, обеспечивают появление способностей и качеств. Мы не будем касаться всех взглядов и противоречий на эту тему. Согласно новой парадигме, эти понятия разводятся по уровню и глубине внутренней деятельности личности. Всё, что относится к телу и психике, и формируется через собственную работу с ними, т.е. через **сознание** желательно считать **развитием**, в том числе и в обучении. Всё что относится к личности (душе) и формируется социумом (родителями, воспитателями, тренером) и переводится в **подсознание**, а затем и в **надсознание**, на основе внутренней деятельности личности, желательно считать **воспитанием**.

#### *Список литературы*

1. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – Москва : Питер, 2009. – 364 с.
2. Карлышев, В.М. Новая парадигма в понимании способностей и качеств / В.М. Карлышев // Ученые записки университета им. Лесгафта, № 1, 2020 – С. 163-172.
3. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж : Элист, 2016. – 506 с.
4. Хохель, С. Ступени сознания. Учебник по становлению человека через развитие его качеств от психологии успеха до духовного развития / С. Хохель. – Екатеринбург : «Литур», 2003. – 464 с.

**УДК 37.016:796**

## **РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ**

**Касмалиева Анаркан Сарыгуловна,  
Акматов Айдар Рахманович**  
Кыргызско-Турецкий университет «Манас»,  
г. Бишкек, Кыргызская Республика

**Аннотация:** В данной статье приводятся данные анализа заболеваемости школьников по классам болезней и основные причины снижения уровня здоровья школьников и рассматривается актуальная проблема формирования здоровья школьников в процесса обучения в школе. Формирование ценностного отношения к здоровью на уроках физической культуры, способствующей формированию положительной мотивации подростков и молодежи к физкультурно-спортивной деятельности и ЗОЖ в значительной мере зависит от деятельности учителя физической культуры, побуждающей школьников к активным занятиям физической культурой и спортом.