

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.93.89.009

**Психологические методы расширения восприятия предмета  
«Физическая культура и спорт» на начальном этапе обучения в  
вузе**

**Чернышев Виктор Петрович**

Кандидат педагогических наук,  
профессор кафедры физической культуры и спорта,  
Тихоокеанский государственный университет,  
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;  
e-mail: chernyshov\_vp@mail.ru

**Тимошков Егор Викторович**

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,  
Тихоокеанский государственный университет,  
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;  
e-mail: timtim.91@yandex.ru

**Варнина Анжелика Сергеевна**

Старший преподаватель  
кафедры теории, методики, практики физической культуры и спорта,  
Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского,  
690059, Российская Федерация, Владивосток, ул. Верхнепортовая, 50а;  
e-mail: lavrovasonya 6996@gmail.com

**Юречко Ольга Валентиновна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Амурский государственный университет,  
675027, Российская Федерация, Благовещенск, Игнатьевское ш., 21;  
e-mail: olga19674@yandex.ru

**Аннотация**

В статье анализируются психологические аспекты восприятия учебного предмета «Физическая культура и спорт». Показано, что отношение к предмету формируется на ранних этапах обучения, начиная с детского сада. В результате длительного процесса обучения предмету у студентов оказывается устойчиво сформированным отношение к данному виду деятельности, характеризуемое понятием «узнавание». Данный феномен психики опознает знакомый предмет, не требуя от агента действия усилий по его декодированию и включению в активный режим взаимодействия. Для разблокирования устойчивых психологических детерминантов предлагается использовать методический

прием «остранение», использовавшийся в практике изменения восприятия произведений искусства. «Остранение» позволяет изменить привычный формат восприятия предмета, радикально изменив ракурс его демонстрации. Возникающая при этом ситуация психологического шока может стать точкой восприятия, из которой привычный предмет оказывается новым и интересным. Данный методический прием требует подготовки при его использовании, но оказывается эффективным средством повышения интереса занимающихся. Первоначальное резко негативное отношение к новой форме предмета сменяется появлением заинтересованности и порождает психологическую активность субъекта по освоению нового опыта.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Чернышев В.П., Тимошков Е.В., Варнина А.С., Юречко О.В. Психологические методы расширения восприятия предмета «Физическая культура и спорт» на начальном этапе обучения в вузе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 6А. С. 78-85. DOI: 10.34670/AR.2023.93.89.009

#### **Ключевые слова**

Физическая культура и спорт, психологические методы, остранение, детерминанты восприятия, психология.

## **Введение**

В бурный период начала прошлого века, вместивший в себя огромное количество трагедий и побед человеческого духа, как всегда бывает в истории, довольно большое число людей, оказавшихся в бурлящем водовороте событий, пытались рационализировать восприятие происходящего через введение в устоявшийся дискурс новых понятий, которые могли бы помочь им хоть как-то описать становящуюся реальность. В подобные временные «взрывы в культуре» [Лотман, 1999] происходит активное перемещение специальных терминов из одной предметной области, для которой они были и есть вполне аутентичны, в смежные, для которых они неожиданно становятся важными маркерами. Перефразируя поэта, заявившего: «улица корчится безъязыкая», можно констатировать не столько «безъязыкость» улицы, сколько ее переполненность оторвавшимися от материнского лона понятиями, взаимодополняющими друг друга или взаимоуничтожающими.

## **Основная часть**

В 20-е годы XX века в культурологии и лингвистике ярко проявила себя российская школа гуманитариев, «изобретавших» новые языки описания реальности, достаточно вспомнить эксперименты В. Хлебникова, которого называли «поэтом для поэтов», то есть автором, сталкивающим различные языковые пласты друг с другом до тектонического взрыва, в результате которого рождались новые материки. Возникшая в эти годы русская школа формализма (Р. Якобсон, Ю. Тынянов, Б. Эйхенбаум) и ее яркий представитель В. Шкловский разработали новый прием восприятия искусства, названный ими «остранение». «Остранение» означало попытку восприятия субъектом произведений искусства и, шире, реальности в целом, как странного предмета, останавливающего привычное «узнавание» того же предмета. Прием

остранения использовал для описания своих представлений основоположник советской психологии Л.С. Выготский [Исторический смысл психологического кризиса, 2003]. Помочь, заставить человека удивиться, увидеть за привычным необычное – традиция, идущая еще от Платона и Аристотеля.

Современное общество остро нуждается сегодня в способах понимания и «расколдовывания» становящейся реальности. Для обычного человека становится невыносимым состояние бомбардировки его психики и сознания тем объемом информации, которое принесла с собой технологическая революция. Целью данной работы стало описание феномена остранения в практике жизни студентов младших курсов вузов, в их рациональном освоении ценностей физической культуры. Физическая культура и спорт как учебный предмет инкорпорирован в процесс обучения, начиная с детского сада. То есть приходящий в вуз молодой человек имеет достаточный опыт взаимодействия с данным социальным феноменом в определенной форме. Остранение использовалось нами не как понятие, а как методический прием, с помощью которого осуществлялась попытка разрыва устоявшегося континуума восприятия данного предмета. Беседуя с поступившими на первый курс студентами, удалось выявить два способа восприятия физической культуры, превалировавшие над всеми остальными. Первый способ восприятия – им отличалась малая часть студентов – характеризовался крайне позитивным отношением к любым видам физической активности, к данной группе относились в основном те ребята, которые в детские годы так или иначе участвовали в работе спортивных секций, то есть получали дополнительное образование по физической культуре. Большая часть студентов признавала в данном учебном предмете наличие определенного интересного содержания, но не рассматривала сам предмет как важное средство саморазвития личности. Этот факт коррелирует с нашими данными [Чернышев, 2019] об исчезновении физической культуры из ядра предпочтений современной молодежи. Причины этого состояния дел во многом связаны с внедренным в школьное обучение единого государственного экзамена. Не секрет, что старшеклассники сегодня жестко ориентированы на подготовку и сдачу ЕГЭ, необходимого для поступления в вуз. Так как предмет «Физическая культура» не входит в число приоритетных видов занятий, обеспечивающих социальное продвижение, отношение к нему становится равнодушным. Равнодушное отношение молодых людей к физической культуре подтверждается многочисленными исследованиями влияния пандемии COVID-19, в которых фиксируется полная неспособность большинства молодых людей самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями в отсутствие тренера-преподавателя [Чернышев, Строева, 2022]. При поступлении на первый курс университета молодые люди «приносят» с собой четкое представление о физической культуре как развлекательном, в лучшем случае, предмете, не требующем к себе сосредоточенного внимания и особой подготовки. Когда они видят в сетке расписания физическую культуру, у студентов срабатывает психологический эффект узнавания привычного контента, который обладает набором ожиданий, верификация которых для многих очевидна. Именно в этот момент возможно применение метода остранения, с помощью которого устоявшийся режим восприятия может быть радикально пересмотрен.

Актуальные стандарты третьего поколения ФГОС 3++ предусматривают организацию обучения предмету «Физическая культура и спорт» в вузе с включением в содержательную часть теоретического раздела [Чернышев, 2021]. В школьной программе обучения предмету теоретический раздел присутствует как дополнительный аспект обучения, призванный подкреплять знания, умения и навыки, получаемые на практических занятиях, социальная и

личностная значимость физического развития индивида как автора своего жизненного пути остается не просвеченной в таком объеме, который позволил бы индивиду осознанно включать в рацион жизненных предпочтений элементы физической активности. Такой существенный аспект обучения как самостоятельное выполнение домашнего задания в обучении физической культуре возможен, но явно в ограниченном формате. Таким образом, существенная часть физической культуры личности – когнитивная, эстетическая и этическая стороны остаются за рамками процесса усвоения учебного материала. У школьника формируется становящийся устойчивым взгляд на предмет, реализация содержания которого ограничена в основном учебным пространством школы [Ильин, 2000]. Сталкиваясь при поступлении в вуз с принципиально иным способом организации учебного процесса, требующем отличного от привычного напряжения сил, большинство молодых людей естественным образом организуют ментально-психологическую защиту своего опыта. Почти повсеместным с их стороны звучит вопрос «Когда мы будем заниматься физкультурой?». Привычный для них формат восприятия дисциплины стал странным, непонятным. Эффект «остранения» случился естественным образом. В этих условиях особая ответственность ложится на преподавателей, ведущих данный теоретический раздел. Для реализации этого сегмента программы должны подбираться специалисты, обладающие не столько практическими знаниями предмета, сколько люди с широким культурным кругозором, способным возникшее в сознании студентов состояние диссонанса превратить в желание получить ответы на возникшие вдруг вопросы. Это достаточно тонкая психолого-педагогическая задача, так как прямое императивное указание на важность проблематики не воспринимается современными молодыми людьми адекватно. Доминирующим тоном предмета в процессе обучения был и остается тон ЗОЖ, здоровый образ жизни как целевая установка развития личности. Но для большинства молодых людей ЗОЖ не представляется актуальной проблемой просто в силу имеющегося избытка физической энергии в этом возрасте. Закодированное в аббревиатуре ЗОЖ смысловое послание старшего поколения не несет внутри себя раскодировочного ключа, с помощью которого молодые люди могли бы воспринять здоровье как необходимый строительный материал на своей индивидуальной жизненной траектории. Не становится отправной точкой возникновения интереса в сознании молодых людей и раздел программы, связанный с историческими примерами функционирования физической культуры и ее роли в развитии того или иного общества или исторической эпохи. Путешествие по историческим примерам воспринимается как своего рода комикс, содержание которого не связывается непосредственно с современностью, а остается иллюстрацией развлекательного типа. По нашим наблюдениям, большим эффектом обладают темы, связанные с телесностью самого человека в различных модусах проявления. Относительно простые задания рассчитать достаточную норму калорий, необходимых для осуществления жизнедеятельности или попробовать оформить общение друг с другом языком жестов, используя для этого свое тело и другие темы вводят в сознание студентов принципиально отличное восприятие физической культуры. Интеллектуальная работа, связанная с производством знания как знания об объекте, в привычном восприятии лишенным этого модуса, становится для многих студентов увлекательной игрой оформления получаемого знания, применение которого на практике в обыденной жизни легко актуализируется. Промежуточный вывод, следовательно, заключается в том, что когнитивная сторона предмета «Физическая культура и спорт», обнаруживаемая студентами может стать расширительной практикой более полного психологического восприятия предмета в целом. Второй блок тем теоретического раздела может быть представлен в эстетическом обрамлении самого предмета.

Красота человеческого тела в самых разнообразных проявлениях должна быть подчеркнута специально так, чтобы именно разнообразие физического проявления оказалась той стороной, которую в определенных границах человек может формировать самостоятельно. Красоту бывает непросто увидеть, но произвести ее из себя самого гораздо более сложная задача. Оказалось, что для некоторой части молодежи проблема эстетического оформления своей природной ипостаси важнейшая психологическая задача. Выглядеть так, чтобы чувствовать себя аутентичным любой социальной ситуации, чтобы научиться снимать мнимые зажатости и скованности, этот блок теоретических сведений также оказался востребованным. И наконец этическая сторона физической культуры как коллективного действия особенно актуальна в исторические периоды развития общества, в которых характерно доминирование силы. Физическое превосходство в молодежной среде, как и во всей живой природе, важный социальный маркер. В человеческом общении в современных условиях этот маркер не утрачен, но взят под контроль общественным устройством специальных институтов. Однако каковыми бы ни были эти институты, личностное осознание каждым понимания, что использование природных преимуществ в обыденной жизни не цивилизационный путь развития достигается не всегда. Предшественник знаменитого Ч. Дарвина французский эволюционист Ламарк считал, что в природе всегда есть место сотрудничеству между отдельными особями, часто преодолевающими в своей жизнедеятельности не только родовые, но и видовые различия. «Дарвинистская» теория оказалась более привлекательной для сурового XIX века, однако сегодняшние достижения биологов «ламарковского» направления убедительно свидетельствуют о важности сотрудничества между особями в противовес борьбе за выживание. Психологии выживания любой ценой может быть противопоставлена психология взаимопомощи именно в разделе теории дисциплины «Физическая культура и спорт» как практике организации жизни в условиях толерантности и диалога.

### **Заключение**

Современные студенты вузов приходят в новое для себя пространство после окончания школы, стараются активно использовать сложившийся в их сознании опыт реализации учебного потенциала. Физическая культура и спорт в данном контексте «узнаются» достаточно легко, как привычная практика. В этом «узнавании» сущностная сторона предмета остается скрытой привычному глазу и требуется не мало усилий по психолого-педагогическому декодированию сознания студентов. Важно подчеркнуть, что никакое прямое воздействие с попыткой изменить восприятие молодых людей и заданием перспективы их нового восприятия не может оказаться эффективным средством. Только создание обстановки «остранения» объекта внимания, показ его возможностей для каждого индивидуально и для коллектива товарищей в целом как жизненной практики, состоящий из большого количества разнородных по содержанию сущностей, обеспечивающих возможность личностного саморазвития позволяет «увидеть» привычное в непривычном ракурсе.

### **Библиография**

1. Елагина А.С., Оздамирова Л.М. Концептуальные подходы к формированию когнитивной модели эмоционального интеллекта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 3А. С. 274-279. DOI: 10.34670/AR.2022.85.75.035
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.

3. Исторический смысл психологического кризиса // Психология развития человека. М., 2003. С. 41-190.
4. Ле-ван Т.Н., Алексейчева Е.Ю., Нехорошева Е.В. Клуб как пространство сопричастного управления горожан своим образованием в контексте социально-экономических и социокультурных преобразований города // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». 2019. № 2 (48). С. 78–92. DOI: 10.25688/2076-9121.2019.48.2.01
5. Лотман Ю.М. Внутри мыслящих миров. Человек – текст – семиосфера – история. М.: Языки русской культуры, 1999. 464 с.
6. Нехорошева Е.В., Алексейчева Е.Ю. Имидж как управленческий ресурс общеобразовательной организации // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Экономика». 2018. № 4 (18). С. 78-88. DOI: 10.25688/2312-6647.2018.18.4.9.
7. Чернышев В.П. и др. «Изобретение традиций» как социальная практика внедрения нового (на примере физической культуры и спорта) // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2021. № 6. С. 73-76.
8. Чернышев В.П. Исследование динамики «ядра предпочтений» молодежи при выборе траектории развития в области физической культуры и спорта // Проблемы высшего образования. 2019. № 1. С. 459-461.
9. Чернышев В.П. Моделирование теоретического раздела предмета «Физическая культура и спорт» при реализации стандартов последнего поколения (ФГОС 3++) // Педагогика, психология, общество: актуальные исследования. Чебоксары, 2021. С. 276-278.
10. Чернышев В.П., Строева В.Е. Коррекция содержания занятий по физической культуре в период пандемии // Olymplus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 56-58.

### **Psychological methods of expanding the perception of the subject “Physical culture and sport” at the initial stage of education at the university**

**Viktor P. Chernyshev**

PhD in Pedagogy,  
Professor of the Department of Physical Culture and Sports,  
Pacific State University,  
680035, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: chernyshov\_vp@mail.ru

**Egor V. Timoshkov**

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports,  
Pacific State University,  
680035, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: timtim.91@yandex.ru

**Anzhelika S. Varnina**

Senior Lecturer of the Department of Theory, Methods,  
Practice of Physical Culture and Sports,  
Maritime State University named after admiral G.I. Nevelskoy,  
690059, 50a, Verkhneportovaya str., Vladivostok, Russian Federation;  
e-mail: lavrovasonya 6996@gmail.com

**Ol'ga V. Yurechko**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Amur State University,  
675027, 21, Ignat'evskoe h., Blagoveshchensk, Russian Federation;  
e-mail: olga19674@yandex.ru

**Abstract**

The article analyzes the psychological aspects of the perception of the subject "Physical culture and sport". It is shown that the attitude to the subject is formed at the early stages of education, starting from kindergarten. As a result of a long process of teaching a subject, students have a steadily formed attitude towards this type of activity, characterized by the concept of "recognition". This phenomenon of the psyche recognizes a familiar object without requiring the agent to make efforts to decode it and include it in an active mode of interaction. In order to unblock stable psychological determinants, it is proposed to use the methodical method of "estrangement", which was used in the practice of changing the perception of works of art. "Estrangement" allows the usual format of perception of the subject to complement its content by radically changing the perspective of the demonstration. The resulting situation of psychological shock can become a point of perception from which a familiar object turns out to be new and interesting. This methodical technique requires training when using it, but it turns out to be an effective means of increasing the interest of those involved. The initial sharply negative attitude towards the new form of the object is replaced by the appearance of interest and gives rise to the subject's psychological activity in mastering new experience.

**For citation**

Chernyshev V.P., Timoshkov E.V., Varnina A.S., Yurechko O.V. (2022) Psikhologicheskie metody rasshireniya vospriyatinya predmeta «Fizicheskaya kul'tura i sport» na nachal'nom etape obucheniya v vuze [Psychological methods of expanding the perception of the subject "Physical culture and sport" at the initial stage of education at the university]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (6A), pp. 78-85. DOI: 10.34670/AR.2023.93.89.009

**Keywords**

Physical culture and sport, psychological methods, estrangement, determinants of perception, psychology.

**References**

1. Chernyshev V.P. et al. (2021) «Izobretenie traditsii» kak sotsial'naya praktika vnedreniya novogo (na primere fizicheskoi kul'tury i sporta) ["Invention of Traditions" as a Social Practice of Introducing the New (on the Example of Physical Culture and Sports)]. *Meditsina. Sotsiologiya. Filosofiya. Prikladnye issledovaniya* [Medicine. Sociology. Philosophy. Applied research], 6, pp. 73-76.
2. Nekhorosheva E.V., Alekseicheva E.Yu. (2018) Imidzh kak upravlencheskii resurs obshcheobrazovatel'noi organizatsii [Image as a management resource of educational organization]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Ehkonomika* [Vestnik of Moscow City University. Series «Economics»], 4, pp. 78-88.
3. Chernyshev V.P. (2019) Issledovanie dinamiki «yadra predpochtenii» molodezhi pri vybore traektorii razvitiya v oblasti fizicheskoi kul'tury i sporta [Study of the dynamics of the "core of preferences" of young people when choosing a development trajectory in the field of physical culture and sports]. *Problemy vysshego obrazovaniya* [Problems of higher

- 
- education], 1, pp. 459-461.
4. Chernyshev V.P. (2021) Modelirovanie teoreticheskogo razdela predmeta «Fizicheskaya kul'tura i sport» pri realizatsii standartov poslednego pokoleniya (FGOS 3++) [Modeling the theoretical section of the subject "Physical culture and sport" in the implementation of the latest generation standards (FSES 3++)]. In: *Pedagogika, psikhologiya, obshchestvo: aktual'nye issledovaniya* [Pedagogy, psychology, society: current research]. Cheboksary.
  5. Elagina A.S., Ozdamirova L.M. (2022) Kontseptual'nye podkhody k formirovaniyu kognitivnoi modeli emotsional'nogo intellekta. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (3A), pp. 274-279. DOI: 10.34670/AR.2022.85.75.035
  6. Chernyshev V.P., Stroeva V.E. (2022) Korrektsiya sodержaniya zanyatii po fizicheskoi kul'ture v period pandemii [Correction of the content of physical education classes during the pandemic]. *Olymplus. Gumanitarnaya versiya* [Olymplus. Humanitarian version], 1 (14), pp. 56-58.
  7. Le-van T.N., Alekseicheva E.Yu., Nekhorosheva E.V. (2019) Klub kak prostranstvo soprichastnogo upravleniya gorozhan svoim obrazovaniem v kontekste sotsial'no-ekonomicheskikh i sotsiokul'turnykh preobrazovaniy goroda [Club as a space for citizens' participatory management of their learning in the context of socio-economical and socio-cultural transformations of the city]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Vestnik of Moscow City University. Series «Pedagogy and Psychology»], 2, pp. 78-92.
  8. Il'in E.P. (2000) *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives]. St. Petersburg: Piter Publ.
  9. (2003) Istoricheskii smysl psikhologicheskogo krizisa [The historical meaning of the psychological crisis]. In: *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. Moscow.
  10. Lotman Yu.M. (1999) *Vnutri myslyashchikh mirov. Chelovek – tekst – semiosfera – istoriya* [Inside the thinking worlds. Man, text, semiosphere, history]. Moscow: Yazyki russkoi kul'tury Publ.