

УДК 159.9: 796:799

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОТЕКАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

К. Ю. Акулова
А. В. Плахова

*Кандидат педагогических наук, доцент,
студентка,
Липецкий государственный педагогический
университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского,
г. Липецк, Россия*

ANALYSIS OF THE PECULIARITIES OF THE FLOW OF PSYCHOLOGICAL PROCESSES DURING PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL IMPROVEMENT

K. Yu. Akulova
A. V. Plakhova

*Candidate of Pedagogical Sciences,
assistant professor,
student,
Lipetsk State Pedagogical University
named after P. P. Semenov-Tian-Shansky,
Lipetsk, Russia*

Abstract. The article considers the degree of appropriate physical and technical-tactical readiness to achieve the planned sports result and takes into account the peculiarities of mental processes and properties of the nervous system.

Keywords: sport; physical development; psychology.

В публикации будут рассмотрены не только степени соответствующей физической и технико-тактической подготовленности для достижения планируемого спортивного результата, но и учтены особенности психических процессов и свойств нервной системы. Физическое развитие и совершенствование спортсмена представляет специфический комплекс требований к организму спортсмена, его психике, поведению, общей организации деятельности, без учета которых невозможно разработка системы педагогических и психологических воздействий, способствующих повышению контроля за

психо-эмоциональным состоянием, увеличивающего возможности управления процессом совершенствования физических качеств спортсмена. Вследствие этого необходимость анализа таких аспектов становится все более актуальной.

Целями данной работы являются: анализ научно-методической литературы по совершенствованию физических качеств у студентов, на его основе выявление приоритетных положений, на которые необходимо обратить внимание для дальнейшего совершенствования основных физических качеств; определение роли воздействия психо-эмоционального состояния; анализ

регуляции психологических процессов в условиях физического развития и совершенствования.

Первостепенное значение для нормального течения психических процессов имеет, безусловно, физическая активность в силу того, что между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует очень тесная связь. Остановимся на двух психологических аспектах физического воспитания; первый отражает активизирующее влияние занятий физической культурой на протекание различных психических процессов человека, второй связан с формированием психологических основ двигательного развития. Хорошо известно, какую важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. Надо отметить, что, несмотря на свое большое самостоятельное значение, активизация психических процессов не входит в число задач, которые выдвигаются различными теориями физического воспитания. А ведь она особенно важна для занятий по физической культуре, где часто у студентов и курсантов наблюдается умственное переутомление. Поэтому активизация психических процессов и подготовка нервной системы студентов и курсан-

тов к активному функционированию на протяжении всего периода обучения является, безусловно, первоочередной задачей [5, с. 250].

Становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни обучающегося морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей можно реализовать через один из компонентов физической культуры – соревнования. При рациональной постановке и коррекции целей и мотивов процесса физического развития и совершенствования задается программа индивидуальных механизмов, направленных на достижение результата, в которой большая роль отводится психической регуляции состояния организма во время выполнения физических упражнений. Психическая регуляция предусматривает управление психическим состоянием:

- в предсоревновательном периоде;
- в предстартовом состоянии;
- во время проведения соревнований
- после окончания соревновательной деятельности [2, с. 48].

Психологическое состояние в предсоревновательный период характеризуется заметным повышением возбудимости двигательных и вегетативных функций. В целях регуляции оптимального состояния целесообразно включить обучающегося в интеллектуальную деятельность, направленную на детализацию программы, направленной на физическое развитие и совершенствование; уточнение выполнения различных упражнений, обеспечивающих волевую настройку; конкретизацию способов педагогических и психических воздействий, регулирующих степень эмоциональной напряженности обучающегося [1, с. 85].

Предстартовое и, особенно, стартовое состояние характеризуется выраженным усилением деятельности вегетативных функций (минутного объема крови, легочной

вентиляции, потребления кислорода, повышением температуры тела и т. д.)

В зависимости от особенностей протекания физиологических реакций различают три вида предстартовых и стартовых реакций: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Состояние боевой готовности сопровождается оптимальными вегетативными реакциями, а так же возбудимости и лабильности двигательного аппарата. Это обеспечивает высокую работоспособность, создает благоприятные условия для достижения планируемого уровня физического совершенствования.

Предстартовая лихорадка – отличается широко иррадиированными процессами возбуждения в центральной нервной системе, сопровождающимися существенными изменениями в деятельности вегетативных функций, что нарушает сформированные ранее тонкие дифференцировки. При этой форме реакций обучающийся использует непривычный для себя темп двигательных действий, что нарушает рациональное распределение мышечных усилий, снижает работоспособность – это обуславливает неэффективность выполнения физических упражнений для физического развития и совершенствования [3, с. 49].

Предстартовая апатия характеризуется преобладанием тормозных процессов над возбуждающими, что удлиняет время решения двигательных задач. Характер представленных реакций в известной мере, можно регулировать с помощью педагогических и психологических приемов.

Педагогическими способами регуляции психологических процессов являются:

- приучение обучающегося к условиям соревновательной деятельности;
- включение элементов соревнований в содержание тренировочного занятия;

- организация специальной разминки, направленной на регулирование эмоционального состояния;

- применение приемов внушения и самовнушения. Например: «Ты хорошо подготовлен» и т. д. [4, с. 98].

Таким образом, повышение сложности тренировочной работы до уровня соревновательной деятельности повышает уверенность обучающегося в своих силах, способствует урегулированию его психоэмоционального состояния. Состояние устойчивой работоспособности в ходе физического развития и совершенствования проявляется в оптимальной точности, силе, скорости скоординированности элементов двигательного акта.

Библиографический список

1. Психология: учеб. для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – М., 2004.
2. Джамгарова Т. Т., Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
3. Шмелева А. Г. Основы психодиагностики : учеб. пособие для студ. Педвузов. – М. : Ростов н/Д, 2000.
4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 2002.
5. Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск, 2008.

Bibliograficheskijski spisok

1. Psixologiya: ucheb. dlya IFK / pod red. V. M. Mel'nikova. – M., 2004.
2. Dzhamgarova T. T., Puni A. Cz. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. – M., 2002.
3. Shmeleva A. G. Osnovy` psixodiagnostiki : ucheb. posobie dlya stud. Pedvuzov. – M. : Rostov n/D, 2000.
4. Platonov V. N. Podgotovka kvalificirovanny`x sportsmenov. – M., 2002.
5. Ganyushkin A. D. Zadachi, formy` i metody` sovmestnoj raboty` psixologa i trenera. – Smolensk, 2008.

© Акулова К. Ю.,
Плахова А. В., 2019.