

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Мартинovich С.В.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье ведется обсуждение проблемы взаимосвязи психологии и физического воспитания, изменение состояния студентов в связи с различными психологическими воздействиями, их саморазвития и совершенствования в этой сфере.

Ключевые слова: образовательный, процесс, профессиональные качества, условия, психологический, педагогический, аспект.

Воспитание в высшем учебном заведении является целенаправленным процессом диалектического единства объективных условий и субъективных факторов воспитательного воздействия и взаимодействия субъектов воспитания. Специфика данного процесса в вузе заключается в том, что он включает в себя формирование педагогической направленности преподавателей, порожденной специфическими особенностями собственно процесса физического воспитания. Ведь деятельность любого учителя, как правило, направлена на развитие, формирование и совершенствование интеллектуальной сферы личности. Учитель физкультуры при этом еще и обязательно влияет на совершенствование и развитие биологической сферы личности, укрепление здоровья, организации здорового образа жизни. Бесспорно, что физкультурные занятия, положительно влияя на человека, повышают его эффективность труда. Однако, отдача от таких занятий проявляется опосредованно через ряд составляющих: повышение работоспособности, сокращение экономических расходов от затрат рабочего времени при утомляемости или болезни, улучшение двигательных навыков, повышение общественной активности, улучшение трудовой дисциплины, лучшее использование свободного времени. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, в совокупности хорошо выстраиваются в организованную систему и налаженную методику воспитания студентов. Психическая устойчивость - это качество спортсмена, которое позволяет сохранять в тяжелых условиях тренировок и соревнований положительное эмоциональное состояние, необходимую работоспособность и психические качества, а не обращая внимание на влияние факторов, вызывающих негативные эмоции и психическое напряжение [1].

В психологической подготовке студентов большое значение имеют также отношения с семьей, товарищами и знакомыми. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у студента психической готовности к соревнованиям, поединка и тому подобное. Цель состоит в том, чтобы перед соревнованиями и в его ходе спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечит эффективность и надежность саморегуляции поведения действий. Существенными факторами такого состояния является установка на достижения успеха (победы) и определенный уровень эмоционального возбуждения, которое способствует, с одной стороны, проявления необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурой невозможно четко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не исчезнет совсем. Неправильное выполнение физических упражнений приводит лишь к потере лишней энергии, а, следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но теми, которые приносят пользу от правильного выполнения. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут быть адресованы тренеру, спортсмену, руководителям, массажистов, доктор, семьи, друзьям - всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими действиями или словами влиять на его психическое состояние. Эти рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, определением тренировочного занятия или цикла, соревнований и спортивному режиму [1].

Волевая активность спортсменов характеризуется [2] как разноуровневая динамическая структура, обусловленная спецификой вида спорта и детерминирована в каждом из его видов своеобразным симптомокомплексом разноуровневых индивидуальных свойств. Интенсивность волевых усилий связывается со степенью трудности препятствий и значимости действий, с отношением к действию и с побудительной силой мотивов [4]. Существует прямая взаимосвязь между проявлениями волевого усилия и уровнем развития волевых качеств: чем стабильнее проявления волевого усилия, тем выше уровень проявления комплекса волевых качеств (в типичных ситуациях волевых проявлений: в состоянии усталости, в ситуациях преодоления физиологически обусловленных трудностей, в умственной деятельности при наличии помех). Существует трехуровневая вертикальная структура волевых качеств, которая включает в себя нейродинамические особенности личности, волевые усилия и мотивационные факторы. В процессе спортивной деятельности формируются такие волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание,

решительность и смелость, склонность к риску, инициативность. Свобода базируется на мотивации человека, мотивах поведения в сознании. Мотивация составляет основу волевого поведения, но не исчерпывает собой всех ее детерминант. Производительность действия волевой регуляции зависит от развития мотивационной сферы. Механизм волевой регуляции может рассматриваться только в структуре деятельности, обусловлен особенностями личности человека. Необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов – это многолетнее, непрерывное и настойчивое тренировки, что, в свою очередь, требует от спортсмена максимального проявления волевых качеств. Для спортивной деятельности характерны различные виды и степень проявления волевых усилий: волевые усилия, связанные с преодолением негативных субъективных ощущений, которые сопровождают процессы утомления; волевые усилия, связанные с проявлением максимальных и сверхмаксимальных мышечных усилий; волевые усилия, связанные с преодолением трудностей, опасности; волевые усилия, связанные с многочисленными ограничениями, необходимостью соблюдать спортивный режим и т. д. К основным волевым качествам спортсменов относятся [2, 3]: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержку, дисциплинированность. Каждое из качеств характеризуется определенными признаками, которые определяются особенностями управления самим собой, своими действиями и поступками в различных условиях спортивной деятельности и др. Следующие основные волевые качества спортсменов влияют на результаты выступлений на соревнованиях. Целеустремленность – проявление воли, характеризующееся конкретностью целей, задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, неуклонным стремлением к их достижению, несмотря на трудности, посвящая решению этих задач все мысли, чувства, действия и др. Успешная спортивная деятельность находится в прямой зависимости от наличия четко сформулированной и осознанной цели. В зависимости от уровня притязаний, места человека в спорте, его исходных позиций и результатов, основная цель может быть разной. Цели и задачи спортсмена достаточно динамичны, что обусловлено целым рядом факторов, среди которых решающую роль играют повышение спортивной подготовленности и результатов. Одним из показателей целеустремленности является способность ставить перед собой реальные цели, а при их достижении ставить новые, еще более высокие и сложные. Воспитание целеустремленности органически связано с формированием мотивов спортивной деятельности. Настойчивость – проявление воли, характеризующееся неуклонным, длительным и активным достижением поставленной цели, преодолением большого количества трудностей, несмотря на временные неудачи. Во время соревнований данное качество воли проявляется высокой результативностью и работоспособностью в условиях нарастающей усталости и связанных с ней физиологических сдвигов в

организме. Воспитание настойчивости предусматривает регулярную тренировку, терпеливое и многократное повторение однообразных упражнений. Решительность и смелость - проявления воли, проявляющиеся в способности самостоятельно находить и принимать обдуманные решения вопросов и задач, возникающих в процессе деятельности, в своевременной и целенаправленной реализации решений в напряженных ситуациях. К основным условиям воспитания решимости ученые относят практическую деятельность спортсмена, за ходом которой его необходимо стимулировать, побуждать к достижению цели. Итак, предпосылкой воспитания решительности является воспитание целеустремленности. Инициативность и самостоятельность - проявление воли, характеризующееся в способности спортсмена самостоятельно ставить цели, намечать пути их осуществления. В основе данного волевого качества лежит разносторонняя интеллектуальная активность спортсмена. Воспитание инициативности и самостоятельности требует целенаправленного создания таких условий, при выполнении которых спортсмен должен действовать самостоятельно без подсказок [2, 3, 4, 5].

Таким образом, внимание тренера должно быть направлено одновременно на оптимизацию тренировочного процесса и укрепление эмоционально-волевой сферы спортсменов, что является залогом высокой результативности спортивной деятельности.

Литература

1. Горбунов, Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена / Ю. Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №7. – С. 67-70.
2. Иванников, В. А. Волевая регуляция и здоровый образ жизни / В. А. Иванников, В. Н. Шляпников // Матер. научно-практич. конгресса III Всерос. форума "Здоровье нации – основа процветания России". – М., 2007. – Ч. 1. – С. 64-66.
3. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
4. Смирнов, Б. Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии / Б. Н. Смирнов // Вопросы психологи. – 2004. – №3. – С. 64-70.