

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хромов В.А.¹, Кутимский А.М.², Гаврюшкин А.Н.³

Email: Khromov6102@scientifictext.ru

¹Хромов Вадим Анатольевич – доцент,
кафедра физической подготовки и спорта,
Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, г. Москва;

²Кутимский Андрей Михайлович - старший преподаватель;

³Гаврюшкин Артём Николаевич - старший преподаватель,
кафедра физической подготовки и спорта,
Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Иркутск

Аннотация: психология физического воспитания обусловлена педагогической направленностью, а ее содержание составляет круг вопросов, связанных с рассмотрением психологических особенностей преподавателей физической культуры и учащихся, а также организаций педагогического процесса. В связи с такой значимостью влияния психологии человека на его физическое развитие, тема физического воспитания является достаточно актуальной в современном мире. Настоящая статья посвящена рассмотрению вопроса о психологии физического воспитания, а именно о психофизическом состоянии человека при занятии спортом.

Ключевые слова: физическое воспитание, психология, психофизическое развитие, психопрофилактика, психоэмоциональное состояние, физические нагрузки, физические качества.

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

Khromov V.A.¹, Kutimsky A.M.², Gavryushkin A.N.³

¹Khromov Vadim Anatolevich - Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS,
MOSCOW UNIVERSITY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION NAMED AFTER
V.Ya. KIKOTYA, MOSCOW;

²Kutimsky Andrey Mikhailovich - Senior Lecturer;

³Gavryushkin Artyom Nikolaevich - Senior Lecturer,
DEPARTMENT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS,
EAST SIBERIAN INSTITUTE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION,
IRKUTSK

Abstract: psychology of physical education is conditioned by a pedagogical orientation, and its content is a range of issues related to the consideration of the psychological characteristics of physical education teachers and students, as well as organizations of the pedagogical process. In connection with such a significance of the influence of human psychology on his physical development, the topic of physical education is quite relevant in the modern world. This article is devoted to the consideration of the issue of the psychology of physical education, namely, the psychophysical state of a person when playing sports.

Keywords: physical education, psychology, psychophysical development, psychoprophylaxis, psycho-emotional state, physical exercise, physical qualities.

УДК 37.042.1

Актуальность данной темы статьи обуславливается популярностью и активным развитием спорта в жизни современного человека. Вопрос о том, как физические упражнения, нагрузки, и в целом занятия физической культурой влияют на психологию человека, всегда имел не последнее место в психологии, т.к. эмоциональное состояние человека, его настроение и общее психологическое состояние всегда влияет на занятия спортом. Физические нагрузки, совершаемые человеком даются ему намного лучше, когда его психическое здоровье в порядке. Существует обратная сторона данного утверждения, когда из-за проблем в личной жизни, или нарушения психо-эмоционального состояния, у человека срабатывает защитный механизм и вместо ослабления, наоборот формируется внутренний стержень, который способствует формированию мотивации для достижения высоких спортивных целей. Специалисты данного уровня представляют актуальную профессию в современном обществе, т.к тенденция здорового образа жизни, а так же пропаганда активной спортивной деятельности на сегодняшний день актуальна. Психология физического воспитания имеет собственную предметную область исследований психики человека как личности. Исходным является понимание человека как субъекта двигательной, физической, моторной деятельности, представленной на всех уровнях психической организации личности и включенной во все жизненные проявления людей. Данная концепция физического воспитания будет

успешно реализована только при удачном организационно-управленческом механизмом. Важным условием успешной реализации концепции является разработка учебных планов, программ, учебников и учебно-методических пособий по подготовке, повышению квалификации в сфере психологического развития личности, в процессе физического воспитания.

Разберем понятие психология. Психология (в переводе с греческого означает душа) – наука о развитии психики как особой формы жизнедеятельности. У каждого человека развитие психики происходит по разному, т.к мы все индивидуальны и различные факторы (окружение, семья и др.) оказывают свое влияние на человека по разному, в ходе чего и происходит установка так называемых психических свойств личности (темперамент, характер, способности). Далее существует ещё одно важное явление психики человека, это его психическое состояние. Психическое состояние человека, характеризуется как сторона его внутреннего мира, которая как раз и влияет на физические занятия. Психическое состояние подразделяется на: утомление, монотония и эмоциональное напряжение (стресс). Таким образом, психология является важным элементом для нормальной жизни человека, её значение усиливается в моменты физического развития человека, а также поддержания здорового образа жизни.

Рассмотрим понятие физическое воспитание человека. Данное понятие зародилось ещё в древнем мире, т.к первобытные люди вели наиболее активный образ жизни для того чтобы добыть пищу и выжить. Для того чтобы держать себя в форме, люди ещё с древних времен ежедневно делали упражнения. Именно такой образ жизни способствовал гармоничному развитию личности человека. В настоящее время нет единого взгляда на сущность понятия «физическое воспитание». Одни авторы представляют его как процесс целенаправленного развития функциональных возможностей человека, опираясь в основном на биологическое понимание закономерностей психофизиологического развития. Другие рассматривают физическое воспитание как развитие физических качеств человека и обучение движениям [1, 4].

Итак, объединив точки зрения различных исследователей, можно сделать вывод, что физическое воспитание – это процесс обучения, предназначенный для сохранения здоровья и общего самочувствия человека во время физической активности [2, 3]. Исходя из определения, мы видим, что физическое воспитание преследует значимые для человека цели. Одна из самых главных целей физического воспитания – это воспитание здорового, гармонично развитого спортсмена.

Чтобы понять значение целей физического воспитания, необходимо сформулировать понятие потребностей, для его общего понимания. Потребность – это нужды человека в чем-либо, самые необходимые из них – это питание, воздух, сон. Целью физического воспитания является удовлетворение потребностей отдельных людей и общества в целом в формировании всесторонне духовно и физически развитого человека. Цели физического воспитания можно сформулировать как образовательные, воспитательные и оздоровительные, которые направлены на обеспечение физического и психического здоровья и гармоничного развития личности согласно определенной концепции (формирование подготовленности к труду и быту, создание потребности в занятиях физической культурой) [3, 4].

Перейдем к понятию психология физического воспитания. Психология физического воспитания – это наука, которая изучает закономерности развития и проявления психики человека в условиях физического развития различных качеств человека. Движение – это одно из основ жизни человека, главное условие его здоровой деятельности и отсутствия заболеваний. Двигательная активность человека должна закладываться с ранних лет, под этим понимается то, что природные задатки должны развиваться в активных формах жизнедеятельности, например, если у ребенка с ранних лет не формируется развитие такой естественной потребности как двигательная активность, то в дальнейшем его природные задатки утратят свое значение и уже будет наиболее сложно развить их в дальнейшем. Выявление и развитие двигательных способностей является тем важным психологическим резервом, который может быть использован для быстрого и совершенного усвоения физических упражнений. Итак, психология физического воспитания преследует одну из важных целей для здоровой работы организма человека, этой целью является физическое совершенство, которое достигается путем ежедневных занятий и тренировок. Именно для поддержания гармонии человека необходим правильный подход к его психологическим особенностям, которые в дальнейшем будут способствовать мотивацией для достижения высоких результатов. В данных случаях нельзя обойтись без детального изучения психологии спорта, которая изучает качества человека влияющие на его участия в соревнованиях, цель и мотивацию для занятия призовых мест на соревнованиях.

Существует ещё одно из важных явлений, которое тесно связано с психологией физического воспитания – это психология спорта. Цели психологии спорта – это изучение формирования качеств, методик тренировок, а так же индивидуального подхода спортсмена к отдельным видам соревнований, в том числе процесс подготовки к соревнованиям [4, 9]. На современном этапе развития спорта психологическая подготовленность приобретает все большее значение [5, 19]. В предсоревновательной подготовке важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает

значение психологических факторов [6, 25]. В целом психология спорта – это изучение жизни спортсмена и деятельности спортивных коллективов.

Таким образом, все элементы связанные с психологией физического воспитания важно учитывать при проведении занятий по физической подготовке, тренировок, а также для более эффективной работы необходима разработка так называемых методов регулирования психоэмоционального состояния на занятиях по физической подготовке.

Существуют естественные способы регуляции организма: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, спорт, секс и многое другое. Но не всегда спортсмен может использовать данные способы, в силу своей загруженности, режима тренировок, а также во время самой тренировки это сделать невозможно. В таких ситуациях крайне необходимым является владение способами саморегуляции [7, 36].

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Методы саморегуляции необходимо специально подбирать с учетом особенностей характера спортсмена, его темперамента, специфики вида спорта или физической нагрузки, которой он занимается и многих других обстоятельств. Саморегуляция очень значима не только для спортсмена, но и для любого человека, который подвергается физическим нагрузкам. Существует множество методик саморегуляции, в том числе и методики правильного дыхания.

Нужно отметить, что несмотря на появление различных психологических проблем, всегда есть путь их преодоления. Занятия спортом и вообще своим физическим здоровьем, всегда повышает самооценку человека, придает ему уверенность, а также улучшает иммунную систему и замедляет старение.

От малоподвижного образа жизни, здоровье человека значительно ухудшается, появляются различные заболевания (ожирение, инсульт, головные боли), что сокращает жизнь человека. Занятия спортом улучшают мышечный тонус, нормализуют кровообращение и вес человека, а также повышают иммунитет [8, 47]. Таким образом, при улучшении кровообращения, у человека также улучшается мозговая деятельность. 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.

Адекватное восприятие внешних факторов и соответствующая реакция на них, у психически неуравновешенного человека нарушена [9, 60]. Это всё можно описать одним словом, потеря пластичности. Потеря пластичности нарушает функциональное состояние человека. Человек становится дисорганизованным, дисгармоничным. Человек начинает вести себя беспорядочно, движения становятся хаотичными. Следствием это является быстрая физическая утомляемость у индивидуума [10, 54]. Таким образом, нормальное психическое состояние не только повышает продуктивность тренировочного процесса человека, но и гарантирует здоровый тонус, при чем сам тренировочный процесс способствует нормализации психологического состояния человека.

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить важность и значимость профессионального подхода преподавателя (тренера) к каждому спортсмену индивидуально, т.к. формирование психологического отношения спортсмена к тренировочному процессу в целом и его желание достижения призовых мест на соревнованиях, напрямую зависит от его психологического воспитания. По статистике, большинство профессиональных спортсменов, которые занимают призовые места, тренируются с малых лет, что характеризует их высокий показатель психологического воспитания, который закладывается тренером в детском возрасте. Но необходимо отметить, что всегда есть исключения, спортсмены, которые начали заниматься уже в зрелом возрасте и достигли высоких результатов, как правило это люди, которые наполнены высокой мотивацией и психологически нацелены не только на развитие физических навыков, но в основном на высокое место в рейтинге. Что касается разработанных методик поддержания психологического состояния, во время тренировочного процесса, то следует регулярно использовать их для достижения наиболее высоких результатов и повышения продуктивности тренировочного процесса.

Список литературы / References

1. *Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
2. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. СПб., 2000.
3. *Марищук В.Л., Блудов Ю.М.* Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.
4. *Алексеев А.В.* Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, перераб. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 294 с.
5. *Сафонов В.К.* Психология спортсмена. Слагаемые успеха, В.К. Сафонов. М.: Издательство «Спорт», 2017. 288 с.

6. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. 570 с
7. Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М. Мельникова. М., 1987.
8. *Теровапссян А.Л.* Основы физического воспитания. М.: БЕК, 2004.
9. *Лайзане С.Я.* Физическое воспитание. М.: Просвещение, 2004.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, 2 тома / под ред. Евсеева С.Л. М., 2008.