(cc) BY

Кубланова Софья Эдуардовна
студентка
Научный руководитель
Хабарова Ольга Леонидовна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: цель работы – изучение роли психологического состояния в физической подготовке студента. В статье определены главные психологические составляющие, которые каким-либо образом влияют на физическую подготовку молодежи, а также рассмотрены особенности данных показателей юношей и девушек. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы и резюмирование многолетнего опыта работы преподавателей.*

Ключевые слова*: психологическое состояние, физическое воспитание, студенты, мотивация, темперамент, физические упражнения, психологический фактор, физическая культура, спорт, психологическая особенность, ментальное состояние, физическая подготовленность.*

В XXI веке сложно представить человека, который ни разу бы не задумался о своем ментальном здоровье и его роли в своей жизни. Любая реакция на то или иное событие, любая эмоция является следствием состояния и особенностей нашей психики. Ни для кого не секрет, что физическое и психическое состояния тесно связаны. В данной статье мы попытаемся аргументировать данное утверждение на примере влияния психологического состояния на спортивные результаты и отношение к физической культуре и спорту.

Последнее время стоит отметить, что занятия физической культурой часто обесцениваются, особенно среди студентов. На первый взгляд, физическое

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воспитание нужно исключительно для развития определенных физических качеств и укрепления здоровья. Безусловно, это так, но не стоит забывать, что физическая активность оказывает колоссальное влияние на моральное состояние, а также играет огромную роль в общефизической подготовке молодых людей. Существует несколько психологических составляющих, которые, так или иначе, влияют на физическую подготовленность молодежи. Из них выделяют: мотивацию, темперамент и психологическую подготовку.

Для начала нужно определить роль мотивации в физической подготовке юношей и девушек. Мотивация – это неотъемлемая часть физического воспитания. Без мотивации ни один спортсмен не сможет выиграть ни одно соревнование, точно так же с обычным занятием физической культурой. Важно, чтобы студент четко понимал, зачем в данный момент он выполняет те или иные упражнения. Как ни странно, мотивация тесно связана с психологическим состоянием. Для того чтобы подтвердить этот факт, обратимся к определению. Мотивация – это побуждение к действию, важный психофизиологический процесс, который оказывает влияние на поведение человека [5, с. 134].

Следующий немаловажный психофизиологический фактор – это темперамент. Темперамент – это четкая характеристика особенностей личности, которая дает наиболее полное описание динамики ментальной деятельности индивидуума [4, с. 168].

Опираясь на современные исследования в этой области, можно прийти к выводу, что студент-сангвиник может легко переключаться между разными видами упражнений, ему гораздо интереснее будут занятия, которые связаны с большой подвижностью, активностью и требуют смелости [3, с. 333]. Также стоит сказать, что сангвиники невероятно работоспособны, общительны и уверены в себе. А студенту-меланхолику совсем не будут интересны игры с соревновательным характером, чаще всего из-за чрезмерно высокой ответственности, которая присуща данному типу, любой соревновательный процесс вызовет состояние «стартовой апатии». Отмечают, что у них самая низкая работоспособность среди всех типов. Что касается студентов-холериков, такому типу свойственно любить

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

высокоэмоциональные виды упражнений, интенсивные и темповые движения, упражнения на выносливость им совсем не подойдут. Последний тип – флегматики, ему присущи замедленные реакции и трудность переключения с одного вида деятельности на другой. Несмотря на это они очень устойчивы к внешним раздражителям и качественнее и техничнее других типов смогут выполнить то или иное упражнение.

Последний, но ключевой фактор – психологическая подготовка. Психологическая подготовка – это определенное психическое состояние, которое направлено на достижение высоких спортивных результатов, обеспечивающее эффективность и надежность саморегуляции поведения и реализацию способностей. Нередко в вузах проходят различные спортивные соревнования. При подготовке к ним молодые люди проходят несколько отборочных этапов, на основе которых преподаватель выбирает юношей и девушек, которые смогут показать высокий результат. Конечно, большую роль играет физическая подготовка, но также, очень важно? насколько молодые люди подготовлены морально к трудностям, которые могут возникнуть в ходе состязания. Смогут ли они выдержать эмоциональное давление, и насколько уверены в своих силах. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.) [10, с. 280].

Из вышеизложенного становится очевидным, что роль психического состояния невероятно важна для достижения прогресса в результатах физической подготовки студентов в вузах. Зная психологические особенности каждого обучающегося, преподавателю намного проще выбрать средства физической культуры, которые бы соответствовали требованиям и были бы эффективны для каждого студента.

Список литературы

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Бабушкина Г.Д. Спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2012. – 440 с.

2. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Магарин О. Г., 2014. – 243 с.

3. Богословский В.В. Общая психология. Учебное пособие для студентов пед. институтов / В.В. Богословский, А.А. Степанов, А.Д. Виноградова [и др.]; под ред. В.В. Богословского [и др.]. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – С. 333–344.

4. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера / А.В. Батаршев. – СПб.: Питер, 2013. – 168 с.

5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 134.

6. Зимкина Н.В. Физиология человека: учебник для ин-тов физкультуры. изд. 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 185–214.

7. Иванченко Е.И. Основы системы спортивной подготовки: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 278 с.

8. Костанова Н.А. Создание условий формирования положительного психоэмоционального статуса студентов средствами оптимизации двигательной активности / Н.А. Костанова // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы: материалы зимней научно-практической конференции по психологии (14–15 декабря 2000 г.). – Пятигорск: ПГЛУ. – С. 64–65.

9. Мельник Е.В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет; под науч. ред. Л.В. Марищук; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.

10. Рудин П.А. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. П.А. Рудина. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 280–295.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)