

благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексы.

Подвижные игры в целом носят коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли в той или иной игре, участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. В играх определенным действиям свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так, подвижные игры способствуют самопознанию и развитию у человека умение быстро реагировать в различных ситуациях.

Список литературы

1. Аль-Фараби Философские трактаты. Алма-Ата, 1970. 430 с.
2. Ибн Сина Канон врачебной науки: В 5 т. – Ташкент, 1956-1960.
3. Хайруллаев М. Абу Наср аль-Фараби. М., 1982. 198 с.

Гребенюк М.В., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Психолого-педагогические аспекты физической культуры молодежи: основные категории и методы психологии спорта

Психология спорта – это наука, которая занимается изучением психологических состояний и закономерностей спортсмена во время его профессиональной спортивной деятельности, тренировок, изучением

становления личности спортсмена, включая разработку методов волевой борьбы с отрицательными психическими состояниями. В область исследования психологии спорта можно добавить и системы взаимоотношений «спортсмен-спортсмен» и «тренер-спортсмен».

В качестве объекта психологии спорта выступает спортсмен – человек, занимающийся каким-либо видом спорта, а предметом – закономерности психики индивида-спортсмена [1].

Целями освоения учебной дисциплины «Психология спорта» являются формирование представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является *уровень психического напряжения*. Механизмы активизации сложны, но принципиальной основой их является эмоционально-волевая регуляция. Эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого спортивного результата либо при сильных переживаниях, например, под влиянием страха. Часто эмоции вскрывают ресурсы, так сказать, автоматически, неосознанно для спортсмена. В экстраординарных эмоциональных состояниях возникает мощное психическое напряжение, как бы отодвигающее природные ограничители. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма.

Волевая регуляция – факторы сознательного напряжения всех физических и духовных сил, направленных на повышение результативности деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодоления самого себя ради достижения цели.

Психическое напряжение, сопровождая любую продуктивную деятельность, возникает как в тренировке, так и в соревнованиях, но имеет

разную направленность. Напряжение в тренировке связано главным образом с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к этому напряжению добавляется психическое напряжение, определяемое целью достижения определенного результата. Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонных тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена [1].

Каждому спортсмену, а особенно занимающимся экстремальными видами спорта, необходимо «совершенствовать навыки», которые обеспечивали бы им необходимое психологическое состояние и физическую форму т.е. другими словами тренировать в себе эти качества с помощью вышеперечисленных организационных методов, лонгитюдинальных, эмпирических и сравнительных методов. *Методы*, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы:

1. *Организационные* методы определяют стратегию изучения и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

2. *Сравнительный* метод применяется в целях изучения психологических состояний и различий среди спортсменов занимающихся различными видами спорта. Это могут быть спортсмены разного пола, квалификаций и особенностей тренировочных процессов, включая и иные факторы.

3. *Лонгитюдинальный* метод дает возможность проанализировать на примере спортсмена или отдельных групп спортсменов и в динамике их психологическое и психомоторное состояние в процессе тренировки. Важно отметить, что исследования проводятся в долговременном периоде.

4. *Эмпирические* методы весьма различны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику [2].

Тренировка – это своего рода метод, всегда связанный с воспитанием и развитием необходимых спортсмену морально-волевых качеств – силы воли, воли к победе, к достижению поставленной цели, самообладания, упорства, твердости в борьбе с трудностями, решительности, смелости, уверенности в себе, способности к проявлению волевых усилий, направленных на преодоление препятствий, дисциплинированности и т. д. Эти волевые качества формируются в процессе тренировки не как какие-то абстрактные способности, а как связанные с конкретными условиями спортивной деятельности. В настоящее время, в связи с ростом профессионализации спорта высших достижений и возрождением массового и юношеского спорта, изучение психологических основ процесса развития волевой активности у занимающихся спортом, основ процесса волевой подготовки спортсменов по различным видам спорта с учетом их индивидуальности и спортивной специализации является важной научно-исследовательской задачей [3].

Для того чтобы избежать негативных психологических нагрузок, спортсменам желательно знать основы спортивной тренировки, а также изучить и освоить основные виды самих физических нагрузок. Спортсмену необходимо самостоятельно, или при помощи специально подготовленного тренера выбирать интенсивность, разновидность и объем выполняемых физических упражнений. Также спортсменам и их тренерам обязательно необходимо учесть и то, что отдых – это такая же неотъемлемая часть спортивной тренировки, так как чересчур продолжительная физическая активность обязательно приводит к переутомлению физическому, а что наиболее опасно – к психологическому. Спортсмен в этом случае, выражаясь спортивным языком, «перегорает». Именно последовательное и планомерное чередование всех вышеперечисленных характеристик спортивной деятельности и влияет в

дальнейшем на физическую подготовку (ловкость, скорость, силу, выносливость) людей, занимающихся спортом.

Список литературы

1. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. – М., 2009. – 278 с.
2. Глотова, Г.А. Актуальные проблемы клинической психологии в современном здравоохранении – М., 2004. – 368 с.
3. Кукушкин, В.В. Все о спорте: справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 503 с.

Давыдова А.М., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая культура и спорт в повседневной жизни и профессиональной деятельности экономистов

Во время учебы в университете у студентов есть возможность заниматься физическими упражнениями во время занятий прикладной физической культурой, но с началом трудовой деятельности возможность заниматься спортом уменьшается. Это объясняется плотным рабочим графиком, нежеланием человека прикладывать физические усилия, благодаря научно-техническому прогрессу. До работы и учебы можно добраться сидя в метро или автомобиле, многие хобби не предусматривают физической активности, чтобы пообщаться с друзьями или посетить какую-либо встречу, мероприятие, необязательно вставать из-за компьютера: для этого существуют электронные почтовые ящики, социальные сети и площадки для прямых трансляций, чтобы транслировать мероприятия в онлайн-режиме.

Большую часть своего восьмичасового рабочего дня специалисты в сфере экономики и управления проводят в сидячем положении за бумагами или компьютером, обеспечивая себе плохое самочувствие, боли и усталость в краткосрочной перспективе, и целый букет заболеваний в долгосрочной. Отсутствие должного уровня физической нагрузки приводит к серьёзным последствиям: двойная нагрузка на позвоночник, снижение кровотока в мозг,