**Доклад**

на тему **«Психологическая поддержка учащихся на занятиях физической культуры»**

**ВВЕДЕНИЕ**

Психология физического воспитания и спорта - это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Неоспоримо, что в современном спорте психологическое обеспечение является решающим фактором в достижении успеха. Изучение этой проблемы на протяжении более чем 20 лет убеждает нас в ключевой роли наставников спортсменов на всех этапах деятельности последних. Этот факт приобретает всё большую социальную значимость. Отсюда возникает потребность в создании четкой схемы психологического обеспечения не только спортсменов, но и лиц, ответственных за их спортивные успехи.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности.

Современные физические нагрузки, преодолеваемые спортсменом, его сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, достигли максимальных пределов. В связи с этим участились заболевания и травмы. Поиск новых психологических резервов - наиболее рациональное направление совершенствования в области физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт - фундамент трудового и нравственного воспитания человека, они формируют целеустремленность, комплекс волевых компонентов, морально-этические нормативы. На всем протяжении формирования адаптивной высоконравственной личности лейтмотивом является грамотное психологическое сопровождение.

**1. Развитие внимания**

**Внимание** - это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания»[[1]](#footnote-2).

Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до коры больших полушарий (лобные доли). Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент времени раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится.
В психологии выделяют три вида внимания: непроизвольное (непреднамеренное), произвольное (преднамеренное) и послепроизвольное[[2]](#footnote-3).

Непроизвольное внимание связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель зависит от его силы, новизны и контрастности. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные — меньшее; они-то и вызывают ориентировочную реакцию человека.

Произвольное внимание всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться.

Послепроизвольное внимание возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить сознание на выполнении этой деятельности, то, когда появился интерес, уже не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания.

Внимание удерживается непроизвольно (само собой).
Важно отметить, что внимание, направленное на внешние раздражители, называют внешним. Внимание, направленное на внутренние раздражители, — внутренним[[3]](#footnote-4). Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Например, такое внимание присуще тренеру, страхующему спортсмена при выполнении гимнастического упражнения. Оно связано с возникновением у человека состояния оперативного покоя, организуемого по механизму доминанты: двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям и полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом. Это, например, спортсмен, приготовившийся к старту. Именно он и есть человек, находящийся в состоянии оперативного покоя. Внутреннее внимание выражается в том, что человек сосредоточился на собственных мыслях, ощущениях, переживаниях, движениях, его состояние отличается углубленностью и собранностью.

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга. Человеку трудно одновременно быть сосредоточенным на внешних и внутренних раздражителях, поэтому всегда трудно, например, одновременно следить за объяснением правил, необходимых для исполнения какого-то физического упражнения, и выполнять его, самостоятельно контролируя правильность выполняемых движений.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой.

**2. Организация эффективного восприятия**

**Восприятие** — это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие — это прежде всего чувственное познание. Так как, с одной стороны, оно возникает при непосредственном воздействии раздражителя, а с другой — отражает в сознании человека это воздействие, а затем идет осмысливание увиденного, услышанного, почувствованного. Главная роль восприятия — получение информации из внешнего мира и о самом себе, воспринимая которую, человек ориентируется в пространстве, в ситуации, контролирует выполняемые действия, оценивает свои чувства и состояния окружающих, получает новые сведения.

Различают восприятие величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени и т.д.
Остановимся на наиболее важных для физической культуры видах восприятия[[4]](#footnote-5).

**Восприятие удаленности и глубины объектов** связано с осуществлением глазомерной функции. Здесь возможны два случая: если расстояние до объекта не более 6 метров, удаленность и глубина определяются путем конвергенции (сведения зрительных осей глаз на фиксируемом объекте); если же расстояние до объекта превышает 6 метров, происходит своеобразное приспособление глаз — аккомодация (рефлекторное изменение кривизны хрусталика глаза). Восприятие направления является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью человек узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому. Это восприятие осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений.

**Восприятие движения** отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве. Для физического воспитания роль этого вида восприятия особенно велика, так как образ физических упражнений возникает не только из отдельных поз, но и из смены их во времени и пространстве (имеет динамический характер). **Восприятие времени** — это отражение в сознании длительности, скорости и последовательности явлений действительности.
Восприятие времени — одна из составных частей интегрирования образа физических упражнений, поэтому трудно недооценить его значение для физической культуры. При восприятии времени большая роль отведена опыту человека, приобретаемого им в течение жизни. Например, судить о длительности какой-либо выполняемой работы легче, если учитывать объем сделанного или пройденный путь, сравнивать известные данные с получаемыми. Не случайно в спорте, чтобы определить интенсивность работы спортсмена на дистанции и прогнозировать ее результаты, используют имеющиеся сведения о прохождении дистанции другими участниками соревнования. Следовательно, для развития способности воспринимать длительность события необходимо заполнить отрезки времени той или иной деятельностью.

**Восприятие последовательности** связано с представлениями о прошедшем, настоящем и будущем.

Особое место занимает восприятие темпа и ритма. **Восприятие темпа** отражает частоту смены движений, совершаемых в определенный период времени. **Восприятие ритма** - структуру периодически повторяющегося во времени движения, соотношение между отдельными фазами движения. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры во многом соответствует приемам организации внимания, однако следует использовать и ряд дополнительных мер, формируя у учеников умение наблюдать, оптимизируя учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия. **Наблюдение** — это целенаправленное, планомерное восприятие объектов для их познания. Это активный, часто напряженный процесс, связанный с организацией произвольного внимания.

Наблюдая, человек ищет ответы на интересующие его вопросы. В этом процессе определенную роль играет мышление. Оно помогает отделить главное от второстепенного, закономерное от случайного. Грамотно организованное наблюдение способствует приобретению учениками опыта, что повышает быстроту, точность и объем восприятия. Все это помогает развитию способности рационального и полноценного восприятия учебного материала.

**3. Особенности процесса мышления**

**Мышление** — это процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Отталкиваясь от ощущений и восприятия, мышление, выходя за пределы чувственного данного, расширяет границы познания в силу своего характера, позволяющего опосредованно (через умозаключения) раскрыть то, что непосредственно (через восприятие) не дано. С помощью мышления человек способен познавать как настоящее, так и прошлое и будущее. Мышление осуществляется с помощью мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации и классификации).

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое[[5]](#footnote-6).

Если мыслительные операции осуществляются путем манипулирования с предметами — это наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.
Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

В практической интеллектуальной деятельности человек использует все три вида мышления. Оперируя словами-понятиями, человек использует и соответствующие им образы. Воспринимая тот или иной объект, человек создает его образ, а затем дает ему словесное обозначение.
Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые учителем физической культуры в своей работе с учениками, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

**4. Особенности проявления памяти**

**Память** — это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений. Другими словами, память — это индивидуальный опыт человека. Основная функция памяти — накопление опыта. Без памяти все ощущения и восприятия исчезали бы бесследно.

Память создает условия для нормального функционирования мышления: все представления и понятия хранятся в памяти. Память служит основой непрерывности психической деятельности человека в целом, связывая между собой настоящее, прошлое и будущее. Опираясь на память, человек управляет своим поведением, деятельностью. Без памяти человек всегда оставался бы в состоянии новорожденного.

На уроках физической культуры проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит зрительной памяти; при объяснении (описании, рассказе) — слуховая и словесно-логическая; при выполнении физических упражнений — двигательная, тактильная, вестибулярная[[6]](#footnote-7).

Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе учителем физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т.д.

Слуховая память связана с запоминанием звуков. Словесно-логическая память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить (использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать высказывания других людей.
Особую роль при занятиях физической культурой играют двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче — пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений. Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет память на движения. Они запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

**5. Психологическое утомление и восстановление**

Спорт высших достижений как профессиональный вид деятельности в силу своей специфики в значительной степени влияет на состояние здоровья занимающихся. Вместе с тем соответствующий уровень профессионального здоровья является необходимой составляющей высокой результативности и надежности спортсменов. Профессиональное здоровье спортсмена - это процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, спортивное долголетие и максимальную продолжительность жизни[[7]](#footnote-8).

Неизбежным следствием мышечной деятельности является та или иная степень утомления. Утомление - физиологический, предохранительный механизм, защищающий организм от перенапряжения, и, вместе с тем как следовое явление проделанной работы, способствующий развитию адаптации, стимулирующий дальнейшее повышение работоспособности и тренированность организма. Без утомления нет тренировки. Важно лишь, чтобы степень утомления соответствовала проделанной работе и поставленной задаче.

Накапливание утомления в результате несоответствия между утомлением и отдыхом приводит к качественно новому состоянию человека - переутомлению.

Различают три вида утомления и переутомления: физическое, умственное и эмоциональное, хотя чаще они бывают комбинированными.

Активизация восстановительных процессов в организме спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок - одна из главных проблем спортивной биохимии, физиологии и медицины[[8]](#footnote-9). Спорт - один из наиболее специфических видов человеческой деятельности, здесь сочетаются высочайшие, на пределе человеческих возможностей, физические нагрузки и огромные эмоциональные напряжения.

Ситуация соревнований - достаточно сильный стрессор независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен. Причем ряд данных свидетельствует о том, что к физической работе при правильной методике тренировки организм со временем адаптируется, к нагрузкам же эмоциональным, связанным с участием в соревнованиях - нет. Психологическим своеобразием спортивной деятельности определяются и основные психотравмирующие факторы, приводящие к развитию эмоциональных нарушений у спортсменов. Это острая спортивная конкуренция и стремление к достижению победы, бескомпромиссность исхода спортивного поединка, выступление в присутствии многочисленных зрителей, иногда и явно недоброжелательно настроенных по отношению к той или иной команде или спортсмену, соревновательные перегрузки. Опытные тренеры утверждают, что при правильно подобранной физической нагрузке организм спортсмена в течение суток физиологически восстанавливается полностью. Психологическое же восстановление занимает значительно больше времени.

Одна из причин в том, что психика человека одновременно и более подвижна, и более инерционна, чем физиология, одни психические процессы развиваются практически мгновенно, другие же могут длиться неделями и месяцами.

Но дело не только в инерционности психических процессов. Речь ведь идет именно о правильно подобранной нагрузке, то есть адекватной адаптационным возможностям спортсмена. Следовательно, необходимо, во-первых, контролировать его состояние, воздействие на него нагрузок, а во-вторых, грамотно их дозировать, вовремя внося коррективы в методику тренировок[[9]](#footnote-10).

Что касается нагрузок физических, обе эти задачи вполне поддаются решению. Разработаны достаточно простые и надежные методики контроля степени утомления и скорости восстановительных процессов. И в случае угрозы переутомления достаточно несколько снизить объем или изменить характер тренировочных нагрузок.

Общепризнанной же методики оперативной и достоверной оценки эмоционального состояния просто не существует. Да и регулировать воздействие эмоциогенных факторов на спортсмена возможно лишь в определенных пределах. И достаточно часто эмоциональные нагрузки превышают адаптивные возможности психики спортсмена. Напряжение накапливается, угрожая привести в итоге к психологическому переутомлению.

Как и в случае с физическими нагрузками, большую роль в психологическом восстановлении играет смена вида деятельности. Не случайно на следующий день после серьезного матча на утренней тренировке - футбол, в охотку, в удовольствие. Тут и смена деятельности, и положительные эмоции, что тоже немаловажно. А еще после высочайшего накала эмоций на площадке спортсмену часто хочется тишины и покоя…

О проблемах физического восстановления в спорте говорится достаточно много. И от игроков, и от врачей команды то и дело можно услышать опасения, часто безосновательные, по поводу возможной перетренированности. Но не следует забывать, что восстановление психологическое имеет не меньшее значение для высокой работоспособности спортсмена, успешности выступлений в соревнованиях, для сохранения его здоровья - ведь не секрет, что многие соматические заболевания могут быть спровоцированы психологическими проблемами.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мы являемся свидетелями того, как невоздержанность, неуважение к сопернику, мстительность, безжалостность и другие непродуктивные психоэмоциональные и поведенческие реакции приводят к проигрышу физически и технически хорошо подготовленных спортсменов. Удаление спортсменов с поля, десквалификации и прочие репрессивные санкции - это вершина айсберга, который встречается на пути некомпетентного тренера, разрушающего психологические основы стратегии и тактики спортивного процесса. Поэтому в настоящее время важнейшим резервом совершенствования в области спортивной деятельности является грамотное психоэмоциональное обеспечение.

Разговоры о том, есть ли предел спортивным рекордам или его нет, постепенно затухают. Ясно, что где-то есть этот предел, также как и есть предел физическим возможностям человека. Но вот о пределе психических возможностей человека никто даже не пытается дискуссировать. В этой сфере потенциал человечества поистине неограничен. Следовательно, с полным основанием можно говорить, что именно *психологическая подготовка* со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками.

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)
3. [↑](#footnote-ref-4)
4. [↑](#footnote-ref-5)
5. [↑](#footnote-ref-6)
6. [↑](#footnote-ref-7)
7. [↑](#footnote-ref-8)
8. [↑](#footnote-ref-9)
9. [↑](#footnote-ref-10)