

Сапегина Т.А. Педагогические возможности прикладной физической культуры в развитии психических процессов у студентов // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №3 (март). – АРТ 117-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 796.035

Сапегина Татьяна Алексеевна
доцент кафедры Физического воспитания
кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: t.sapagina54@yandex.ru

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ПСИХИЧЕСКИХ
ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ**

Аннотация. Современное общество всегда проявляет интерес к личности человека, его индивидуальным способностям. Каждый человек хочет знать особенности своей личности, понять внутренний мир окружающих его людей, прикоснуться к глубинам человеческой психики. В статье рассматривается возможность физической культуры в развитии психических процессов у студентов.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, психические процессы, спортивные игры, студенты.

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

Sapegina Tatyana

Associate Professor of the Department of Physical education
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Russian state vocational pedagogical University
Ekaterinburg, Russian Federation
e-mail: t.sapegina54@yandex.ru

PEDAGOGICAL POSSIBILITIES OF APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF MENTAL PROCESSES IN STUDENTS

Abstract: Modern society is always interested in the individual, his individual abilities. Everyone wants to know the features of his personality, to understand the inner world of the people around him, to touch the depths of the human psyche. The article discusses the possibility of physical culture in the development of mental processes in students.

Keywords: applied physical culture, mental processes, sports games, students.

Перед высшим образованием стоит задача – обеспечить создание условий для воспитания гармонично развитой личности, которая включает в себе физическое, умственное и нравственное развитие. Совокупность этих компонентов даст возможность будущему специалисту добиться высоких результатов в профессиональной деятельности и счастья в личной жизни. Развитие психических процессов является важной задачей высшего образования.

Студенческие годы являются особым этапом в развитии личности молодого человека. В это время закладываются основные морально-нравственные качества, формируется характер. Занятия прикладной

физической культурой помогают студентам не только повысить функциональные возможности организма, увеличить уровень физической подготовленности, но и развить психические процессы, необходимые в будущей профессиональной деятельности и в обычной жизни [3].

Организм человека является единым целым, которое состоит в неразрывной связи физического и психического, и реализуется благодаря обмену веществ с окружающей нас природой. Все что создает человек – это результат его творческой деятельности. Наглядно-образное мышление дает возможность человеку представлять различные способы решения сложных задач, не используя практического действия.

Рассмотрим прикладную физическую культуру не только как средство развития физических кондиций студентов, но и как средство воспитания и развития психических процессов молодых людей.

Рассматривая психические процессы и влияние физической культуры на их развитие, определим, что мы подразумеваем под этим значением. Психические процессы подразделяются на познавательные – к ним относятся ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение; эмоциональные – активные и пассивные переживания, волевые – решение, исполнение, волевое усилие и т.д.

Психические процессы закладывают основы знаний, координируют поведение и основную деятельность человека. В многообразной и комплексной психической деятельности все процессы связаны между собой и создают общий поток сознания, который связан с адекватным отражением действительности и помогает выполнять различные виды деятельности.

Психические процессы совершаются с неоднородной скоростью и интенсивностью, так как это зависит от внешнего воздействия и состояния личности на данный момент. Иногда интеллектуальная или физическая

работа выполняется легко и эффективно, а иногда необходимо прикладывать большие усилия, но все получается не так как хотелось. Психические процессы формируются поэтапно в процессе отражения, фиксируются в памяти и закрепляются на практике.

Положительное влияние физических упражнений на эмоциональное состояние человека давно известно. После занятий физическими упражнениями человек испытывает чувство радости, хорошего настроения, улучшается не только его физическое здоровье, но и выравнивается его психическое состояние.

Физическое здоровье показывает уровень психического развития молодого человека, отражает его двигательные навыки, которые необходимы в реализации творческого потенциала в будущей профессиональной деятельности [2].

Регулярные занятия физическими упражнениями не только развивают физические качества студента, но и способствуют укреплению нервной системы. Во время занятий улучшается кровоснабжение головного мозга, нервные клетки снабжаются в полном объеме нужными питательными веществами и кислородом, что способствует благотворному влиянию на развитие сложных психических функций – восприятие, мышление, память, внимание, воображение.

Для успешной профессиональной деятельности и благополучного карьерного роста студентам требуется целый комплект профессиональных качеств. К ним относится и высокий уровень развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, точная координация движений. И хорошо развитые психические процессы: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. А также социально значимые качества, такие как коммуникативность, толерантность, рефлексия, организованность и др. [1].

Именно регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию не только определенных физических кондиций, но и психических процессов, но и воспитанию важных черт и свойств личности молодого человека. Студенты, систематически занимающиеся физической культурой, развивают у себя способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, мышления в условиях физического утомления, эмоционального напряжения и психологического стресса. Занятия физическими упражнениями способствуют профилактике психофизического утомления.

Во время занятий постоянно возникают новые двигательные задания, для решения которых требуется умственное напряжение. Элементарное решение двигательной задачи: как выполнить движение правильно, точно и быстро, как исправить допущенную ошибку при выполнении – все это ряд мыслительных операций, которые охватывают и наблюдение, и обобщение, и быстрое принятие решения по исправлению неправильно выполненного действия.

Во время занятий физическими упражнениями идет формирование психических свойств личности путем имитации различных жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Студенты любят спортивные игры, особенно им нравится игра в баскетбол. Техника игры базируется на передаче мяча, передвижении игроков с мячом или без мяча, возникают разнообразные игровые взаимодействия. Игроку необходимо одновременно и выбрать место для подготовки к предстоящему действию, и осуществить обманные действия, чтобы отвлечь противника, провести анализ и решить, как будут действовать партнеры по команде, чтобы согласовать свои действия с ними.

Время игры ограничено, поэтому от игроков требуется большая концентрация внимания, точные и молниеносные движения, умение переключаться с одного рода деятельности на другой, точно и безошибочно принимать решения за ограниченный промежуток времени, необходим неординарный характер мышления. Следовательно, спортивные игры развивают подвижность психических процессов.

Принимая во внимание образовательный и адаптационный потенциал прикладной физической культуры, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом не только повышают функциональные возможности организма, развивают физические кондиции человека, но способствуют развитию психических процессов молодых людей, что даст возможность будущему специалисту результативно зарекомендовать себя в профессиональной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавров средствами физкультурно-спортивной деятельности. Приволжский научный вестник. 2015. № 2 (42). С. 113-118.
2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях. / Педагогические инновации физической культуры в профильном профессиональном образовании. 2017. С. 154-158.
3. Сапегина Т.А. Развитие психических функций личности на занятиях по физической культуре / Nauka-Rastudent.ru. 2015. № 11. С. 21.

Дата поступления в редакцию: 06.03.2019 г.
Опубликовано: 14.03.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019
© Сапегина Т.А., 2019