

ISSN: 2450-8160

Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka

wydanie specjalne



Warszawa
2021

Editorial Team

Editor-in-chief: *Gontarenko N.*

EDITORIAL COLLEGE:

W. Okulicz-Kozaryn, *dr. hab, MBA, Institute of Law, Administration and Economics of Pedagogical University of Cracow, Poland;*

L. Nechaeva, *PhD, PNPUI Institute K.D. Ushinskogo, Ukraine.*

K. Fedorova, *PhD in Political Science, International political scientist, Ukraine.*

Aryslanbaeva Zoya, *Ph.D. in Uzbek State Institute of Arts and Culture Associate Professor of "Social Sciences and Humanities."*

Karimov Ismoil, *Kokand State Pedagogical Institute*

Nishanova Ozoda, *National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek*

Isamova Pakiza Shamsiyevna, *candidate of pedagogical sciences, associate professor of Uzbek State World Languages University, Republic of Uzbekistan, Tashkent city.*

(wydanie specjalne) Volume-2, № 1 January 2022

ARCHIVING

Sciendo archives the contents of this journal in ejournals.id - digital long-term preservation service of scholarly books, journals and collections.

PLAGIARISM POLICY

*The editorial board is participating in a growing community of **Similarity Check System's** users in order to ensure that the content published is original and trustworthy. Similarity Check is a medium that allows for comprehensive manuscripts screening, aimed to eliminate plagiarism and provide a high standard and quality peer-review process.*

About the Journal

Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka (HP) publishes outstanding educational research from a wide range of conceptual, theoretical, and empirical traditions. Diverse perspectives, critiques, and theories related to pedagogy – broadly conceptualized as intentional and political teaching and learning across many spaces, disciplines, and discourses – are welcome, from authors seeking a critical, international audience for their work. All manuscripts of sufficient complexity and rigor will be given full review. In particular, HP seeks to publish scholarship that is critical of oppressive systems and the ways in which traditional and/or “commonsensical” pedagogical practices function to reproduce oppressive conditions and outcomes. Scholarship focused on macro, micro and meso level educational phenomena are welcome. JoP encourages authors to analyse and create alternative spaces within which such phenomena impact on and influence pedagogical practice in many different ways, from classrooms to forms of public pedagogy, and the myriad spaces in between. Manuscripts should be written for a broad, diverse, international audience of either researchers and/or practitioners. Accepted manuscripts will be available free to the public through HPs open-access policies, as well as we planed to index our journal in Elsevier's Scopus indexing service, ERIC, and others.

HP publishes two issues per year, including Themed Issues. To propose a Special Themed Issue, please contact the Lead Editor Dr. Gontarenko N (info@ejournals.id). All submissions deemed of sufficient quality by the Executive Editors are reviewed using a double-blind peer-review process. Scholars interested in serving as reviewers are encouraged to contact the Executive Editors with a list of areas in which they are qualified to review manuscripts.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И СПОРТА НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТА

Ильин Д.Л.

Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Владимирский юридический институт
Федеральной службы исполнения наказаний.

Аннотация: В подростковом и юношеском возрасте занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на состояние человека, а именно активизируют умственную работоспособность и психическую устойчивость. В то же время физические нагрузки благоприятно воздействуют на функциональное состояние центральной нервной системы, если занятие спортом осуществляется непрерывно, а упражнения многообразны. Формула "В здоровом теле - здоровый дух" достаточно актуальна на сегодняшний момент, поскольку служит человечеству в течение многих тысячелетий.

Ключевые слова: физические упражнения, утомление, самоконтроль, профилактика
Keywords: physical exercises, tiredness, self-checking, prevention

На сегодняшний день двигательный режим большого количества населения планеты довольно ограничен и заключается в поездках на транспорте, подъеме на лифте, занятиях физической культурой в школе или в институте (редко - дома, либо в свободное от учебы или работы время - на тренировках в спортивном зале), непродолжительных прогулках на улице. Проведя анализ сложившейся обстановки среди опрошенных, можно сделать вывод, что состояние здоровья граждан России за последние 10 лет ухудшилось из-за ограниченных тренировок и неправильного образа жизни. Среди категорий лиц, участвовавших в предложенном опросе, наиболее сильно показатели здоровья снизились в молодежной среде среди обучающихся и студентов. Это происходит из-за того, что довольно продолжительную часть суток молодые люди не могут успевать вести правильный образ жизни, выполняя уроки или просматривая телепередачи, в результате чего он становится малоподвижным. На общем состоянии человека сказывается недостаток двигательной активности, что проявляется в изменении артериального давления, быстрой утомляемости человека, а также в резкой смене настроения. Современные ученые называют недостаток движения - гиподинамией.[1] Он, как и переедание, сказывается на организме неблагоприятным способом, а именно приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Для того, чтобы сохранить свое здоровье, а также поддержать работоспособность на достойном высоком уровне, необходимо регулярно заниматься физической

культурой, причем необходимо найти такой вид спорта или комплекс упражнений, который сможет не только доставлять удовольствие, но, а также и положительно сказываться на общем физическом состоянии человека. Только в таком случае лицо, которое активно занимается спортом, сможет удовлетворить определенные социальные, интеллектуальные и духовные потребности.

Для того, чтобы достигать определенных целей, которые ставит для себя индивид, занимаясь спортом, очень большое значение имеет положительная мотивация к занятиям, которую создает успех, который достигается при выполнении конкретных упражнений и действий. Поэтому профилактическая работа в школе, институте или на работе с использованием средств физической культуры и спорта должна проводиться с учетом важной роли соревновательности в ходе занятий, а не только их полезности.

Активность процессов обмена в организме, а также механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, положительным образом сказываются на умственной и физической работоспособности человека, при условии, что любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают их активность. Однако с увеличением физической или умственной нагрузки происходит увеличение объема получаемой информации, а также интенсификация многих видов деятельности, в организме развивается особое состояние, которое учеными называется усталостью или утомлением.

Утомление - это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.[2] Усталость заключается в том, что снижается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, повышаются затраты энергии на работу аналогичного характера, замедляется скорость обработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс концентрации и переключения внимания, усвоения теоретического материала. Усталость и утомление тесно связаны между собой, поскольку они служат естественным сигналом о возможном истощении организма и защитным биологическим механизмом, предохраняющим его от перенапряжения.

Утомление может наступить при физической и умственной деятельности. Оно может быть острым, т.е. проявляться в короткий промежуток времени, и хроническим, т.е. носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев); общим, т.е. характеризующим изменение функций организма в целом, и локальным, затрагивающим какую-либо ограниченную группу мышц, орган, анализатор.[3] Существует две фазы утомления: компенсированная (когда нет явного снижения работоспособности из-за того, что резервная емкость организма включена) и некомпенсированная (когда резервная емкость организма исчерпана и работоспособность явно снижена). Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению, а,

следовательно, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных свойств организма. Психическое переутомление наиболее опасно для психического здоровья человека, потому что оно связано с возможностью длительной работы центральной нервной системы при перегрузках, а это в конечном итоге может привести к развитию чрезмерного торможения, к нарушению взаимодействия вегетативных функций.

Если повысить уровень общей и специализированной тренированности организма, то с легкостью получится предотвратить утомление, оптимизировав его физическую, умственную и эмоциональную активность.

Профилактика и устранение умственной усталости способствует мобилизации тех аспектов умственной деятельности и двигательной активности, которые не похожи на те, которые привели к утомлению. Вам нужно активно отдыхать, переключаться на другие виды деятельности и использовать весь арсенал средств восстановления.

В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.[4]

Практически все интеллектуальные процессы участвуют в самоконтроле и саморегуляции двигательной активности. Это связано, во-первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком различные задачи (планирование, контроль, выбор стратегии) и тем самым поддерживают человека, набирающего опыта для их решения. Кроме того, можно говорить о воздействии более глубокого и сложного характера, на основе взаимосвязи психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают коррелятивные (корреляционные) изменения в интеллектуальной сфере.

Проблеме влияния физических усилий на формирование психических характеристик человека и его интеллектуального склада посвящено большое количество отечественных и зарубежных исследований. Исследования, сравнивающие личностные характеристики студентов, не занимающихся спортом, показали, что для людей, занимающихся спортом, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом, характерны высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, агрессивность, экстраверсия, сила характера и самоконтроль. В процессе обучения совершенствуется умение управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, а также использование навыков саморегуляции в других сферах жизнедеятельности.

Занятие спортом и физическими упражнениями, направленное на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, способствует положительному изменению таких свойств личности, как экстрапунитивность (проявление психической напряженности во вне) и интрапунитивность (проявление

психической напряженности в себе).

Однократное занятие по физической культуре разной спортивной направленности с оптимальной физической нагрузкой вызывает улучшение нейродинамических и когнитивных процессов у студентов, занимающихся по всем физкультурно-спортивным направлениям, но в большей степени это выражено при занятиях баскетболом. [5]

В физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование его физических и психических качеств, двигательных действий. В то же время термин "воспитание", в отличие от "развития", отделяет естественный рост двигательных навыков человека от их социального характера. Например, термин "питается много" означает, что его нужно измерять, умело применять в сочетании с необходимой скоростью и гибкостью.

Подавляющее большинство средств и приемов психологической подготовки, применяемых в области спорта и физической культуры, может быть успешно использовано для оптимизации психологических условий двигательной активности в широком смысле этого слова.

В то же время каждое, самое эффективное средство психорегуляции, которое берется само по себе, не может дать того результата, который может обеспечить комплексное применение различных средств, реализуемых с определенной логикой и определенной системой. А если нет 100% эффективного средства ментального контроля, то нет и универсального средства, которое было бы одинаково полезно для каждого человека. В процессе физического воспитания студенты учатся регулировать свои действия на основе зрительных, тактильных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, которые развивают двигательную память, мышление, волю и способность к саморегуляции. Учет этих факторов в процессе разработки методических рекомендаций по построению учебного процесса со студентами делает данный процесс наиболее эффективным.

Список использованной литературы.

- 1.Ефремова Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка: В 3 т. - М. : АСТ, Астрель, Харвест, 2006.- 658 с.
- 2.Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. 4-е изд., доп. ? Москва : Азбуковник, 2000. - 940с.
- 3.Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях утомляемости. - СПб.: Питер, 2011. - 258с.
- 4.Евсеев Ю. И. Физическая культура (учебное пособие для студентов вузов). Ростов н/Д : Феникс, 2004 г. - 384с.
- 5.Драч Г.В. Эффективность физических упражнений. Ростов-на-Дону.: "Феникс", 2004, - 128с.