

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

В.Л. Андрейко ст. преподаватель, В.И. Курохтин
ст. преподаватель, Шашлов Н.И. ст. преподаватель, ПГТУ

В учебной деятельности на всех уровнях тренер должен оказывать активное воздействие на обучающегося. Психическое содержание обучения и тренировки — это психическое содержание развивающейся и обучающейся личности. Через обучение и практическое действие совершается весь процесс воспитания личности.

Основная нагрузка в процессе обучения и совершенствования двигательного действия выпадает на долю мышечной системы. И восприятие движений, и осмысливание, и запоминание, и овладение ими базируется на информации мышечного чувства. И от того, как спортсмен может использовать эту информацию — строить образы движений, перестраивать их в зависимости от условий и задачи действия — зависит его мастерство.

Мышечное восприятие дает полную информацию обо всех событиях, совершающихся в движениях в процессе их выполнения. Это дало основание выдвинуть гипотезу о том, что чувственное отражение движений составляет основу для формирования мыслительного процесса, а психические процессы рассматривать в рабочих движениях не только в качестве пусковых сигналов для начала действия, но и как слепки, эталоны, мерки и образцы, в соответствии с которыми происходит активное регулирование движений.

Информацию для мышления дает отражение состояния нашего тела в пространстве и движениях. Отражается состояние внутренних органов, мышечной системы, суставных поверхностей и нашей кожи. В мышечном ощущении содержится информация о пути, проходимом телом и его звеньями. Эта информация отражается рецепторами, находящимися в мышцах. Механическая нагрузка, воздействуя на рецепторы, расположенные не только в мышечных волокнах, но и на суставных поверхностях и в сухожилиях, заставляет их подавать сигналы в центральную нервную систему. Сигналы переживаются спортсменом в виде ощущения или восприятия движений. Подобных рецепторов (датчиков) в человеческом теле множество. Ряд сигналов, хотя и являются отражением

механических процессов в движения, не осознаются спортсменом, так как их интенсивность лежит ниже порога различения. Спортсмену важно научиться различать интенсивность самых малых воздействий.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

З.Я. Меркулова, ст. викладач, ПДТУ

У сучасних умовах реформування системи освіти студентів вищих технічних навчальних закладів велике значення набувають питання гармонійного розвитку фізичних і духовних якостей студентів, індивідуальності, здібності до саморозвитку і самовдосконалення

На жаль, навчальним планом вищої школи передбачено лише дві години фізичного виховання на тиждень. При такому обсязі фізичних навантажень можливо лише підтримувати певний незмінний рівень фізичної підготовленості. Приріст результатів неможливий.

У цьому контексті велику роль відіграє пошук ефективних засобів, форм і методів розвитку особистості студента, в яких ефективно поєднуються виховання фізичних і духовних можливостей студентів, що сприяє формуванню рухової культури студентів вищих технічних навчальних закладів. До таких засобів належать ритмічні заняття.

У зв'язку з цим, працюючи з групами, ми рекомендуємо студентам додаткові самостійні заняття ритмічною гімнастикою в позаурочний час. Вони можуть мати різні форми і розв'язуватися різними способами, але всі вони побудовані на одній загальній основі. Це ритм + музика, тобто ритмічна діяльність, направлена на гармонійний розвиток душі й тіла, виховання краси, рухової культури і виразності рухів.

Слід зазначити, що такі заняття подобаються студентам, викликають у них інтерес і бажання займатися своєю досконалістю, бо рухова культура окреслює реальні межі об'єктивного простору, кола предметних інтересів, роблячи фахівця більш всебічно і гармонійно розвиненою, красивою духом і тілом у єдності інтелектуального, соціально-психологічного, рухового компонентів.