

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЛИЧНОСТИ

Согласно современным представлениям о психологической структуре личности она является неотъемлемой частью общей иерархической структуры свойств человека [4]. Исходя из данной концепции, на первом уровне лежит соматический (телесный) аспект личности, далее – психофизиологические свойства, следующий уровень – психические состояния и процессы, уровень психологических свойств личности, уровень социально-психологических свойств и, наконец, высший в иерархии уровень занимают социальные свойства. Как спорт влияет на телесные аспекты человека – давно известно, нам же интересно то, как спортивная деятельность влияет на уровень психических процессов, к которым относятся: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, психомоторика.

В процессе спортивной деятельности 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 само-регуляции психических состояний [2]. В данной работе мы рассмотрим, как спортивная деятельность влияет на такой психический процесс как внимание.

Внимание – это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой [3]. Так же внимание определяют направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом [2]. Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности. Также отметим, что существуют различные по своим функциям и содержанию виды внимания, такие как природное и социально обусловленное внимание, непосредственное и опосредствованное внимание, произвольное и произвольное внимание, чувственное и интеллектуальное внимание [3]. Как же спортивная деятельность влияет на развитие внимания? Л. С. Выготский отмечал: «Культурное развитие внимания начинается, строго говоря, в самом раннем возрасте, при первом же социальном контакте между ребенком и окружающими его взрослыми. Как и всякое культурное развитие, оно является развитием социальным. Культурное развитие какой-нибудь функции, в том числе и внимания, заключается в том, что в процессе совместной жизни и деятельности общественный человек вырабатывает ряд искусственных стимулов, знаков» [1]. Из этого следует, что спортивная деятельность, априори являющаяся социальной и несущая с собой огромные потенциалы социального контакта и взаимодействия, создает огромные предпосылки развития данного психического процесса.

Так же необходимо отметить, что спортивная деятельность развивает основные свойства внимания; в частности, давно известно, что человек, который не очень хорошо чувствует себя физически, как правило, характеризуется неустойчивым вниманием [3]. Из этого следует, что, укрепляя себя физически, мы укрепляем такую важную характеристику как устойчивость

внимания. Отмечаем, что спортивная деятельность обеспечивает умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания. Это особенно актуально в частности для детей 7–8 лет, для которых характерно то, что они могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10–15 минут, а также с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях [2]. Грамотно и детально выстраивая учебный процесс, не затягивая выполнения любого упражнения, давая детям задания на самоанализ движений, и объясняя ошибки, демонстрируя их, мы можем добиться полноценного и гармоничного развития интересующего нас качества.

Спортивная деятельность в зависимости от своего характера обеспечивает актуализацию различных видов внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание [2].

Исходя из вышеописанного, можно заключить, что спортивная деятельность выступает определенным средством развития психических процессов личности. В частности мы рассмотрели, как данный вид деятельности влияет на внимание. Актуализировали на важности развития внимания у детей в возрасте от 7–8 лет и пришли к выводу, что грамотно строя процесс спортивного воспитания данной категории детей, мы можем добиться полноценного и гармоничного развития интересующего нас качества.

Литература

1. Выготский, Л. С. Психология развития человека. – М.: Изд-во «Смысл», 2005. – С. 421.
2. Гогун, Е. Н., Мартыанов, Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 13–16.
3. Немов, Р. С. Психология: Общие основы психологии. Кн. 1: Учебник: В 3 кн. 4-е изд. – М.: Издательский центр «ВЛАДОС», 2003. – С. 218.
4. Цагарелли, Ю. А. Цагарелли Е. Б. Теория и практика системной психологической диагностики в учреждениях социального обслуживания семьи и несовершеннолетних. Научно-методическое пособие для руководителей и специалистов учреждений социального обслуживания семьи и детей / Ю. А. Цагарелли, Е. Б. Цагарелли. – Казань.: 2003. – С. 15.