

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКАЯ СТОРОНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Иван Михайлович Евдокимов

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
Санкт-Петербург, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(921)318-63-48, e-mail: evdokimov-ivan@mail.ru
ORCID 0000-0003-1148-1180*

Аннотация. Одной из малоразработанных областей научных исследований является психогигиена физической культуры и спорта. Главная задача психогигиены спорта – обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психо-профилактикой и психотерапией. Необходимость постоянно преодолевать большие физические и психические нагрузки связана с повышенной нервно-психической активностью и эмоциональными стрессами. Важнейшие вопросы этой новой науки находятся сейчас скорее в стадии постановки, нежели в стадии изучения. Ясным представляется лишь то, что уже далеко недостаточно ограничиваться доказательством значения двигательной активности для общего, в том числе и психического, развития и здоровья человека. Практика обучения, воспитания и производства настоятельно требует детализации и конкретизации психогигиенических рекомендаций, исходя из современных представлений о структуре сознания и поведения человека. Кроме того, спортивная деятельность нередко вынуждает атлетов скрывать внешние проявления психической напряженности. Это и послужило основанием для организации многолетних литературных и экспериментальных исследований, направленных на выяснение влияния двигательного режима и занятий физической культурой и спортом на психические процессы, психические состояния и психические свойства личности.

Ключевые слова: физическая культура, психогигиена, психорегуляция, психические процессы, психические состояния, психические свойства, психических процессы, спорт, личность, психогигиена, здоровье.

Для цитирования: *Евдокимов И. М.* Психогигиеническая сторона физической культуры и спорта // *Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 266-268. DOI: 1047438-1999-3455_2023_1_266.*

Введение[©]

Направленность и степень изменения психических процессов под влиянием физических нагрузок зависит от характера физических упражнений, их объема и интенсивности, места физических упражнений в расписании дня и подготовленности человека к перенесению определенных физических нагрузок. При одних и тех же условиях может обнаружиться различная изменчивость психических процессов различных уровней построения (сенсомоторных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных) с точки зрения ее разнонаправленности и гетерохронности.

Эта часть исследований позволила сформулировать ряд психогигиенических рекомендаций к рациональному построению режима дня студентов спортсменов членов сборной ГУАП по баскетболу.

Между развитием двигательных качеств и психических процессов имеется тесная связь, обусловленная большим числом разнообразных факторов. Результаты исследования обнаружили возможность направленного

изменения в онтогенезе некоторых психических процессов средствами физического воспитания.

– телеметрическая регистрация пульсограммы тренировочных занятий с одновременным учетом выполняемых нагрузок;

– психомоторные и вестибулярные пробы.

Результаты

С помощью биохимических методов исследования оценивалось состояние фактического питания баскетболистов и их функциональное состояние на протяжении сбора.

С февраля по август под наблюдением находилась 18 спортсменки, каждая из которых обследовалась не менее 5 раз. В результате проведенных исследований выявлено, что подавляющее большинство кандидатов в сборную команду ГУАП к концу чемпионата среди высших образовательных учреждений Санкт-Петербурга перед первым тренировочным сбором находилось в со-

стоянии переутомления и перенапряжения, о чем свидетельствуют изменения на ЭКГ, неудовлетворительный характер функциональных проб и в ряде случаев низкие цифры максимальное потребление кислорода.

По данным психомоторных тестов, было обращено внимание на замедленность быстроты (у 50 % игроков команды) и недостаточную способность к дифференцированию зрительно-моторных реакций (43 %).

Следует отметить также неудовлетворительную устойчивость к вестибулярным нагрузкам (64 % случаев). После проведенного курса оздоровительных мероприятий, кратковременного отдыха в июне наблюдалась положительная динамика на ЭКГ и улучшение других показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у всех игроков, кроме 5 человек, из которых 3 человека не были рекомендованы в состав кандидатов в сборную.

На заключительном этапе перед первенством чемпионата в сентябре у 8 спортсменов из 14 было вновь отмечено ухудшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, что, по-видимому, было вызвано дополнительным воздействием условий тренировок с повышенными нагрузками. В тот же период биохимическими исследованиями установлена недостаточная витаминная обеспеченность баскетболистов, а также замедленное восстановление энергетических процессов после тренировок и наличие слабой степени утомления у некоторых игроков.

По ходу исследований тренерский состав получал срочные информации, которые обсуждались на тренерском совете, и принимались меры.

Выводы

Таким образом проведенные комплексные исследования показали необходимость более тщательного отбора кандидатов в сборную команду, а также проведение углубленных медицинских исследований перед началом сборов.

Наиболее разработанным аспектом психогигиены физической культуры и спорта является психогигиена спортивного соревнования. Эти исследования были стимулированы практикой и специальными обследованиями, доказавшими, что предсоревновательное состояние спортсмена нередко характеризуется нарушением нормы психического здоровья, пусть незначительным и кратковременным, но вполне достаточным, чтобы помешать спортсмену реализовать достигнутый уровень функциональной подготовленности. Итогом явилась серия рекомендаций к саморегуляции спортсменом неблагоприятных предстартовых состояний с целью сохранения оптимума нервно-психического состояния в период соревнований.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. II Международная научная конференция «Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии»: материалы (30-31.10.2003 г.) / под ред. П. К. Лысова; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту [и др.]. М.: Московская государственная академия физической культуры, 2003. 261 с.
2. Алексеев, А. Три правила психогигиены // Физкультура и спорт. 1997. № 7. С. 9-10.
3. Вопросы спортивной психогигиены: тр. (Вып. 4: Комплекс. исслед. личности и состояния спортсменов) / под ред. канд. мед. наук Л. Д. Гиссена; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. М.: [б. и.], 1975. 154 с.: ил.
4. Гехт, К. Психогигиена / Пер. с нем. Г. С. Черновой; общ. ред. и вступит. ст. Л. А. Богдановича. М.: Книга по Требованию, 2021. 174 с.
5. Гиссен, Л. Д. Психогигиенический режим спортсмена перед ответственными соревнованиями // Некоторые вопр. практики спортив. психологии: [Сборник статей] / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. Сектор психологии спорта. М.: [б. и.], 1969. С. 6-22.
6. Горбунов, Г. Д. Психогигиена двигательной деятельности и психопедагогика спорта // XIII науч.-практ. конф. по психологии физ. воспитания и спорта, Москва, 21-22.10.1992. М.: [б. и.], 1992. С. 134.
7. Григорьянц, И. А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов = Psycho-pedagogical Support in Athletes' Activity // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журн. в журн. 2006. № 6. С. 36-38.
8. Козин, А. П. Психогигиена спортивной деятельности. Киев: Здоров'я, 1985. 128 с.
9. Малкин, В. Р., Репин, В. И. // Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры; под общ. ред. В.А. Алаторцева. М.: [б. и.], 1971. С. 110-117.
10. Михайлова, Т. В., Долгова Е. В., Комаров, А. Ф. Оздоровительно-восстановительные мероприятия в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие для студентов РГАФК. М.: РГАФК, 2000. 47 с.: ил.
11. Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры; под общ. ред. В.А. Алаторцева. М.: [б. и.], 1971. С. 99-109.
12. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов физкультур. профиля: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры. М.: Акад. Проект: Фонд «Мир», 2004. 571 с.: ил.

References

1. Actual problems of sports morphology and integrative anthropology, International Scientific Conference (2003; Moscow). International Scientific Conference "Actual problems of sports morphology and integrative anthropology",

October 30 - 31, 2003: materials / edited by P.K. Lysov; State. com. RF on physical culture and sports [et al.]. - Moscow, 2003. 261 p.

2. Alekseev, A. Three rules of psychohygiene // Physical culture and sport. - 1997. - No. 7. - pp. 9-10.
3. Questions of sports psychohygiene: tr. (Issue 4: Complex. research. personalities and conditions of athletes) / ed. by Candidate of Medical Sciences L. D. Giessen; Com. in physics. culture and Sports under the Council of Ministers of the USSR, All-Union. scientific-research. in-t phys. culture. Moscow, 1975. 154 p.: ill.
4. Geht, K. Psychohygiene / Translated from German by G. S. Chernova; General ed. and will enter. art. L. A. Bogdanovich. Moscow, Progress publ., 1979. 176 p.
5. Giessen, L. D. The psychohygienic regime of an athlete before responsible competitions // Some vopr. praktiki sportiv. psychology / All-Union. scientific-research. in-t phys. Culture, Sports Psychology Sector. Moscow, 1969. - pp. 6-22.
6. Gorbunov, G. D. Psychohygiene of motor activity and psychopedagogics of sports // 13 scientific and practical conf. on psychology of physics. education and sports, October 21 - 22, 1992 - Moscow, 1992. - p. 134.
7. Grigoryants, I. A. Psychological and pedagogical assistance in athletes' activities = Psycho-pedagogical Support in Athletes' Activity / I. A. Grigoryants // Theory and practice of physics. Culture: Coach: Journal. in the journal. - 2006. - No. 6. - pp. 36-38.
8. Kozin, A. P. Psychohygiene of sports activity / A.P. Kozin. - Kiev: Zdorov'ya, 1985. - 128 p.
9. Malkin, V. R., Repin, V. I. Questions of mental states and sports mental hygiene; under the general editorship of V. A. Alatorsev. Moscow [without publ.], 1971, pp. 110-117.
10. Mikhailova, T.V. Health-improving and restorative measures in professional and physical culture and sports activities: studies. manual for students of RGAFK / Mikhailova T.V., Dolgova E.V., Komarov A.F. Moscow, The Russian University of Sport "GTSOLIFK" publ., 2000. 47 p.: ill.
11. Problems of psychology of sports. Moscow, [without publ.], 1971, pp. 99-109.
12. Rodionov, A. V. Psychology of physical education and sports: a textbook for students of higher educational institutions of a physical culture profile. Moscow, Akademicheskii Proekt: Fond "Mir", 2004. 571 p.: il.

Поступила в редакцию 26.01.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 796.01

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_266

PSYCHOHYGIENIC SIDE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Ivan M. Evdokimov

*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
Saint-Petersburg, Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
ph.: +7(921)318-63-48, e-mail: evdokimov-ivan@mail.ru
ORCID 0000-0003-1148-1180*

Abstract. One of the little-developed areas of scientific research is the psychohygiene of physical culture and sports. The main task of the psychohygiene of sports is to ensure the mental health of an athlete, which is closely related to the psychology of the athlete's personality, the psychology of the sports team, psychoregulation, psychoprophylaxis and psychotherapy. The need to constantly overcome great physical and mental stress is associated with increased neuropsychiatric activity and emotional stress. The most important questions of this new science are now at the stage of formulation rather than at the stage of study. It seems clear only that it is far from enough to limit ourselves to proving the importance of motor activity for general, including mental development, and human health. The practice of training, education and production urgently requires detailing and concretization of psycho-hygiene recommendations, based on modern ideas about the structure of human consciousness and behavior. In addition, sports activities often force athletes to hide the external manifestations of mental tension. This served as the basis for the organization of long-term literary and experimental studies aimed at clarifying the influence of the motor regime and physical culture and sports on mental processes, mental states and mental properties of the individual.

Keywords: physical culture, psychohygiene, psychoregulation, mental processes, mental states, mental properties, mental processes, sports, personality, psychohygiene, health.

Cite as: Evdokimov, I. M. (2023) Psychohygienic side of physical culture and sport. *Physical Culture and Health*. (1), 266-268. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_266.

Received 26.01.2023

Accepted 29.03.2023