

*УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ*

МІЦКЕВИЧ Н. І.

Національний університет харчових технологій

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Анотація. Показано проблему взаємозв'язку психології та фізичного виховання, зміну стану студентів до різних психологічних впливів, їх саморозвиток та удосконалення у цій сфері.

Ключові слова: освітній, процес, якості, професійні, умова, психологічний, педагогічний, аспект.

Вступ. Основна проблема полягає в тому, що в сучасному світі психологія сильно впливає на студентів під час спортивних занять. Більшість психічних і фізичних якостей на заняттях фізичними вправами формується за допомогою дії на певні механізми, які забезпечують ці якості специфічними засобами фізичного виховання. З психоемоційними проявами людини тісно пов'язані його соціально-психологічні, етико-вольові якості, що характеризують цілеспрямованість особистості, її здатність долати перешкоди до мети, протистояти невдачам на життєвому шляху.

Мета дослідження. Дослідження та аналіз психолого-педагогічних умов формування особистості роботи студента вищого навчального закладу.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики.

Результати дослідження. Виховання у вищому навчальному закладі є цілеспрямованим процесом діалектичної єдності об'єктивних умов і суб'єктивних факторів виховного впливу і взаємодії суб'єктів виховання. Специфіка даного процесу у ВНЗ полягає у тому, що він включає в себе формування педагогічної спрямованості викладачів, породженої специфічними особливостями власне процесу фізичного виховання. Адже діяльність будь-якого вчителя, як правило, спрямована на розвиток, формування та вдосконалення інтелектуальної сфери особистості. Вчитель фізкультури при цьому ще й обов'язково впливає на вдосконалення і розвиток біологічної сфери особистості, зміцнення здоров'я, організацію здорового способу життя.

Безперечно, що фізкультурні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують її ефективність праці. Однак, віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від витрат робочого часу при втомлюваності або хворобі, покращення рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Заняття фізичними вправами відіграє значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання й уміння по фізичній культурі повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі вкладають і вищі навчальні заклади, де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, що у сукупності добре вибудовуються в організовану систему і налагоджену методику виховання студентів.

Психічна стійкість – це якість спортсмена, яка дозволяє зберігати у важких умовах тренувань і змагань позитивний емоційний стан, необхідну працездатність та психічні якості, не звертаючи увагу на вплив факторів, що викликають негативні емоції і психічну напругу.

У психологічній підготовці студентів велике значення мають також стосунки з сім'єю, товаришами та знайомими. Спеціальна психологічна підготовка скерована на формування у студента психічної готовності до змагань, поединку тощо. Мета у тому, щоби перед змаганнями, поєдинком і у його ході спортсмен знаходився у психічному стані, який забезпечить ефективність та надійність саморегуляції поведінки дій. Суттєвими факторами такого стану є установка на досягнення успіху (перемоги) і певний рівень емоційного збудження, яке сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого – точності і надійності управління цією активністю.

Висновки. Складовою частиною методики навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати їх, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться, якщо не зовсім зникне. Неправильне виконання фізичних вправ приводить лише до втрати зайвої

енергії, а отже і життєвої активності, що могло б бути спрямоване на більш корисні заняття навіть тими ж фізичними вправами, але тими, що приносять користь від правильного виконання.

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації можуть бути адресовані тренеру, спортсмену, керівникам, масажистам, лікарю, сім'ї, товаришам – всім тим, хто вступає в контакт зі спортсменом та своїми діями чи словами впливати на його психічний стан. Ці рекомендації можуть ставитися до відбору учнів для заняття певним видом спорту, визначенням тренувального заняття або циклу, змагань і спортивного режиму.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення специфічної наукової літератури, новітніх видань підручників, методичних матеріалів з психології та соціології задля досягнення успіхів у вихованні та тренуванні студентів під час занять з фізичної культури, застосування цих методів на практиці та аналіз результатів діяльності.

Список використаної літератури:

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих закладах: наказ Міністерства освіти і науки України, 11.01.2006., № 4 // Інформаційний збірник. – 2006. – М. 10-12. – С. 16–37.
2. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія: зб. наук, праць / ред. С.С.Єрмаков; ХДАДМ. – Х, 2009. – № 1. – 228 с.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник / Л.П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2007. – 271 с.
4. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності. – К. : Вища школа, 2008. – 335 с.
5. Ушинський К.Д. Про сімейне виховання. – К.: Рад. школа, 1974. – 150 с.