

Тема лекції: “ Психологічна підготовка у фізичному вихованні”

План:

1. Зміст психологічного забезпечення діяльності у фізичному вихованні.
2. Поняття психологічної підготовки. Завдання психологічної підготовки школяра.
3. Мотиви занять фізичним вихованням учнями.
4. Засоби формування мотивації до занять фізичним вихованням.

Підготовка людини до певної діяльності – це процес формування її готовності до продуктивної участі в ній. Психічна готовність до діяльності завжди являється результатом психологічної підготовки.

Психологічна підготовка – це цілеспрямований процес розвитку комплексу психічних якостей та особливостей особистості, від яких залежить досконалість і надійність виконання діяльності в різноманітних умовах.

Завдання психологічної підготовки у фізичному вихованні школяра:

1. Формування готовності до систематичних занять фізичними вправами та участі у фізкультурно-спортивних міроприємствах.
2. Формування позитивного відношення до ведення здорового способу життя.
3. Сприяння вдосконаленню психічних процесів – спеціалізованих відчуттів, сприйнять, уявлень, уваги, пам'яті, мислення, тощо – важливих для досягнення достатньо високого рівня виконання фізичних вправ, що являються основою ефективності занять фізичним вихованням.
4. Формування психічних властивостей особистості школяра, що впливають на збереження та підвищення рівня працездатності та ефективності рухових дій.
5. Створення оптимального психічного стану школяра в процесі занять фізичним вихованням.
6. Розвиток вміння керувати своїм психічним станом та поведінкою в умовах занять фізичним вихованням.

Термін “психологічне забезпечення діяльності у фізичному вихованні” відображає найбільш прикладну сторону психології фізичного виховання. Розвиток та вдосконалення нервово-психічних механізмів регуляції і складають сутність

психологічного забезпечення діяльності в галузі фізичного виховання.

Психологічне забезпечення діяльності у фізичному вихованні – це комплекс міроприємств направлених на спеціальний розвиток, вдосконалення та оптимізацію системи психічного регулювання функцій організму та поведінки школяра з врахуванням завдань фізичного виховання і складається з 4-х блоків:

I БЛОК: Психодіагностика – вивчення школяра та його особливостей в процесі занять фізичним вихованням. Психодіагностика досліджує особливості протікання психічних процесів, актуальних та домінуючих психічних станів, властивостей особистості школяра, соціально-психологічні особливості (взаємовідносини) діяльності.

II БЛОК: Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації можуть бути направлені школяреві, вчителю, батькам, керівникам школи, товаришам та всім хто спілкується з учнем і може впливати на його психічний стан. Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації мають відношення до занять фізичним вихованням (як на уроках фізкультури, так і в позакласній роботі і при заняттях певним видом спорту), до проведення фізичного виховання у певний віковий період, до ведення здорового способу життя, до визначення місця фізичного виховання в житті школяра в цілому.

III БЛОК: Психологічна підготовка, що поділяється на психологічну підготовку школяра і психологічну підготовку вчителя. В психологічній підготовці виділяють наступні розділи:

- до систематичних занять фізичними вправами;
- до конкретного заняття з фізичного виховання;
- до якості виконання фізичних вправ;
- до участі в масових фізкультурно-спортивних заходах.

IV БЛОК: Ситуативне керування станом і поведінкою школяра необхідне при недоліках в психологічній підготовці, коли потрібно терміново вплинути на психічний стан учня. Керування може проводитися перед початком заняття з фізичного виховання, при виконанні або між виконанням фізичних вправ на занятті, при завершенні заняття.

Однією з найважливіших психологічних умов ефективності занять фізичним

вихованням є наявність у школяра мотивації до виконання фізичних вправ. Мотивація базується на потребах особистості і носить характер протягом всього періоду занять діяльністю.

Мотивами занять фізичним вихованням може бути:

- інтерес, цікавість, прагнення пізнати щось нове;
- потреба в руховій активності, особливо у дітей молодшого шкільного віку, коли процеси збудження значно переважають над процесами гальмування;
- бажання покращити своє здоров'я – особливо актуальним цей мотив є зараз, коли значна кількість дітей має відхилення від норм здорової людини по причині важкого економічного стану в країні та поганої екології;
- прагнення розвинути і вдосконалити фізичні (силу, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість) та психічні (сміливість, рішучість, самостійність, цілеспрямованість, витримку, самоволодіння та ін.) якості особистості, форму будови тіла;
- вплив та особистий приклад батьків – систематичні заняття фізичними вправами самими батьками є не лише найкращим агітаційним засобом до занять фізичним вихованням їхніми дітьми, але й сприяють зростанню авторитету батьків у дітей і найкращим чином впливають на взаємовідносини і психологічний мікроклімат в сім'ї;
- подобається вчитель фізичного виховання – рівень його професіоналізму, педагогічної майстерності, принциповість та повага у відношеннях з учнями, любов і вірність до обраної професії;
- подобається колектив на заняттях з фізичного виховання – міжособистісні стосунки між його членами, можливість спілкуватися з товаришами;
- утвердження себе як особистості серед ровесників через високий рівень результатів при здачі контрольних нормативів, особливо актуальним цей мотив є для підлітків;
- особиста значимість свого рівня розвитку фізичних та морально-вольових якостей як продукт діяльності.

Формування мотивації до занять фізичним вихованням є одним з

найголовніших та найскладніших завдань діяльності вчителя.

Засоби формування мотивації до занять фізичним вихованням:

1. Постановка ближньої реальної мети – досягнення навіть незначних, але конкретних результатів стимулює бажання займатись фізичними вправами і зміцнює віру в свої сили у школяра в будь-якому періоді життя.
2. Постановка далеко відставленої мети. Учня необхідно постійно переконувати в тому, що показаний ним рівень фізичної підготовки не є межею його можливостей і що він при систематичному і правильному відношенні до занять з фізичного виховання може показати значно вищі результати при виконанні фізичних вправ.
3. Привчання до систематичних фізичних та психічних навантажень. Формування потреби в руховій активності, неможливість життя без фізичних та психічних навантажень, без регулярного виконання фізичних вправ, без спілкування з однодумцями у відношенні до фізичного виховання – ефективні засоби для формування мотивації занять фізичною культурою і ведення здорового способу життя.
4. Розвиток честолюбства в його позитивному значенні - поряд з іншими факторами до систематичних занять фізичним вихованням школяра стимулює афішування рівня результатів контрольних нормативів та спортивно-масових змагань (таблиці рекордів, підсумки змагань, нагородження перед всією школою, фото стенди . т.п.).
5. Оптимальне співвідношення заохочення і покарання – найбільш розповсюджений засіб формування мотивації до діяльності. Його ефект визначається справедливістю заохочення і покарання, їх силою, своєчасністю, формою, індивідуальними особливостями школяра і вчителя, стилем керування.
6. Розвиток фізкультурно-спортивних традицій школи – організація та проведення спортивно-масових змагань, фізкультурно-спортивних свят, зустрічей з відомими спортсменами (в ідеалі – з випускниками школи), випуск стінгазети та оформлення стендів на фізкультурно-спортивну тематику.

7. Підготовка спортивної бази та інвентарю для занять фізичним вихованням в школі силами учнівського колективу – робота задля спільної користі сприяє формуванню бажання бути в даному середовищі, а значить і займатись фізичними вправами.
8. Прийняття колективних рішень – колективне прийняття учнями певного рішення значно допомагає вчителю вимагати його виконання за принципом: якщо вже рішення прийняли – його необхідно впроваджувати в життя. Після цього вимоги вчителя носять характер не лише наказів, але й нагадувань.
9. Емоційність проведення занять. Монотонія та скука – вічні вороги працездатності. Одноманітні повторення, однакові завдання притупляють самоконтроль і зібраність при виконанні діяльності. Любими засобами необхідно формувати інтерес до занять, до конкретного завдання, різноманітнити його навіть без особливої методичної мети, лише заради боротьби з монотонією.
10. Особистий приклад вчителя і батьків – неможливо сформувати в дитини позитивного відношення до занять фізичним вихованням, якщо самому при цьому не дотримуватись норм ведення здорового способу життя.
11. Аналізування своїх дій та психічних станів – учень повинен бути не лише виконавцем завдань вчителя, але й приймати саму активну участь в аналізі виконання фізичних вправ, в плануванні учбового процесу, пошуці шляхів підвищення ефективності проведення занять з фізичного виховання.
12. Використання прикладів та ідеалів. Бажання бути схожим на свого кумира сприяє ефективності занять фізичним вихованням. Особливо плідно цей засіб використовується в роботі з дітьми молодшого та підліткового віку.