

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І РОЗВИТОК ВИЩИХ ПСИХІЧНИХ ФУНКЦІЙ

Тетяна ВІСКОВАТОВА

Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова

У Концепції подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні відзначається необхідність змін у підходах суспільства до забезпечення здоров'я населення як найвищої гуманістичної цінності і пріоритетного напрямку державної політики [1].

Однак, як відзначається в цій же Концепції, "наявна в Україні система фізичної культури і спорту перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреб, що постають перед нею. Це зумовлено дією ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів розвитку існуючої системи..." [1]. Одним з таких факторів є "соціально-економічні процеси, що відбуваються в нашій країні, і, в першу чергу, зниження рівня життя, економічні труднощі, порушення екологічної рівноваги, гіподинамія. Усі це призвело до значного погіршення здоров'я, зменшення середньої тривалості його життя..." [1].

Сказане відноситься не тільки до розвитку фізичної культури і спорту в Україні, але і до розвитку психічних процесів серед усіх груп населення (найбільше – дітей і підлітків).

Сказане обумовлює необхідність перегляду традиційних взаємин між фізичною культурою і психічним розвитком населення і, в першу чергу, підростаючого покоління, а також спортсменів високого класу. Дане положення підтверджується також і результатами участі в Олімпійських Іграх (і літніх, і зимових), коли наші спортсмени програвали не внаслідок слабкої технічної підготовленості, а через низьку психологічну підготовку. Крім того, ще наприкінці XIX століття відомий педагог і вчений П.Ф.Лесгафт стверджував, що виховання розуму і тіла – це єдиний процес. Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток усіх психічних процесів. Це положення експериментально доведене як нашими, так і проведеними ще нашим керівництвом дослідженнями. Так, рівень інтелекту може піднятися за 5 років занять спортом у розумово відсталих дітей на 15-20 одиниць за шкалою Дж.Векслера. У дітей без відхилень психічного розвитку при щоденних заняттях різноманітною гімнастикою, при виконанні по 1 годині дозованих фізичних вправ комплексної спрямованості поліпшується зір, слух, координація рухів, підвищується працездатність не тільки аеробна, але і розумова, знімається агресивність, формуються здорові процеси.

Отже, засоби фізичної культури при дозованому їхньому використанні можуть розглядатися як лікувально-рекреаційні, які сприяють відновленню людського організму.

Підвищення рівня фізичної підготовленості сприяє розвитку не тільки відстаючих у розвитку психічних функцій, але і розвиває наявні в індивіда спеціальні здібності, у тому числі спортивної спрямованості.

Однак для одержання високих результатів як в галузі фізичної культури і спорту, так і в галузі психічного розвитку, необхідне проведення систематичної і строго дозованої спеціальної роботи.

Синтез двох самостійних наук ми вбачаємо в можливості використання засобів фізичної культури для розвитку відстаючих від вікової норми психічних процесів.

Відповідно: досягати високі спортивні результати можна при ефективному використанні методів, засобів і прийомів психології.

Варто враховувати те, що тренуваному організму при використанні в корекційній роботі засобів фізичної культури необхідно повільне “входження” у спортивні заняття, тобто потрібно строге дотримання дозування виконуваних вправ за їх тривалістю, спрямованістю, при обліку психофізіологічних можливостей кожного індивіда. Так, комплекс ранкової гімнастики не повинен перевищувати 10-15 хвилин. Більше цього терміну в організмі відбувається спад внутрішньої енергії і людина почуває не м’язову радість, а втому. Причому, ефект цих 15 хвилин досягається не в перший день занять і навіть не в перший тиждень. Щоденні вправи вимагають знань про соматичний стан індивіда, постановки мети проведення цих вправ, періодичного контролю з боку інструктора фізичної культури, проходження індивідом медичного огляду не менше одного разу в квартал з метою перевірки ефективності розвитку необхідних психічних функцій і, при необхідності, внесення змін у комплекс щоденних вправ.

Таким чином, фізична культура і психіка людини тісно зв’язані між собою. Недбале чи невправне ставлення до фізичної культури негативно впливає, у першу чергу, на психічну сферу, роблячи людину вразливою до різних соматичних і психічних захворювань.

Саме тому в Україні, спрямована на зміцнення здоров’я населення, вимагає не тільки збільшення уваги до “заливного” спорту, але й до щоденних занять фізичною культурою і спортом. Сутність такої переорієнтації полягає у двобічності процесу розвитку: з одного боку, підвищення рівня підготовленості шляхом розвитку всіх складових процесів, зокрема, у першу чергу, в інтелектуальній сфері, а з іншого боку – розвиток психічних функцій засобами фізичної культури.

Відомо, що важливі будуть результати не тільки зміцненню всіх складових здоров’я (соматичної, фізичної і психічної), у тому числі й у підростаючого покоління, але і формувати всебічно стійку і здорову особистість, а також одержувати високі спортивні результати на спортивних аренах світу.

Слід зазначити, що спортсмени, тренери, що займаються науковою діяльністю і використовують результати своїх наукових досягнень у практичній діяльності, добре розуміють, що без знань в галузі психологічної науки неможливо досягти високих результатів у спорті. Прикладом тому може слугувати дисертаційне дослідження Оксани Зварищук на тему: “Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан” (науковий керівник – професор Шиян Б.М.), захищене в 2002 році, у якому автор розглядає психологічну категорію “совість” з позицій відповідальності старших класів, що вчать, за своє фізичне здоров’я. У дисертації Андрія Драчука “Спортивна спрямованість як засіб інтенсифікації занять з фізичного виховання у вузах” (науковий керівник – професор Куций О.С.), захищеній в 2000 році, ретельно вивчені психофізіологічні особливості студентів 1-4 курсів: сила, рухливість і урівноваженість нервової системи, особистісна тривожність, фрустрація, агресія, ригідність, концентрація і стійкість уваги, що дозволило автору адекватно розробити власну програму фізичного виховання студентів у групах спортивного удосконалення. І таких прикладів можна навести на сьогоднішній день безліч.

Найбільш успішно розвиваються вищі психічні функції в ігровій діяльності, особливо при використанні рухливих ігор. Так, наприклад, вчителі фізичної культури часто застосовують гру “Горобці і ворони” чи “День і ніч”. Обидві ці аналогічні рухливі гри дозволяють розвинути в її учасників такі властивості уваги як обсяг, розподіл,

переключення; опосередковано розвиваються динамічна і статична координація, а також зорово-просторове орієнтування. Однак вчителі фізичної культури, тренери вважають їх просто відпочинком для учнів і не завжди розуміють їхню розвиваючу психічну сферу спрямованості.

На наш погляд, необхідно ввести в навчальні плани вищих навчальних закладів фізичної культури і психологічних факультетів новий предмет “Інноваційні методи досягнення нових результатів у спортивній діяльності і психічному розвитку”.

Таким чином, синтез двох наук – психології і фізичної культури – все тісніше входить у науку та практику повсякденного життя. Це союз рівних партнерів, що допоможе перебороти зазначені кризові явища.

Література:

1. *Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Наука в Олімпійському спорті, 1998, №1. – С.5-12.*
2. *Федоренко І. Основні напрями подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні, // там же. с. 3-4.*

PHYSICAL TRAINING AND DEVELOPMENT OF THE HIGHEST PSYCHICAL FUNCTIONS

Tetiana VISCOVATOVA

In article author shows the importance of the synthesis of two sciences: psychology and physical training.

REFORMS OF THE EDUCATIONAL SYSTEM AND MODIFICATION OF STUDENT EDUCATION IN UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION WROCLAW

Tadeusz RZEPA, Andrzej ROKITA

University School of Physical Education Wrocław, Poland

The reform in a popular understanding of the word is mostly associated with a certain type of circumstance conditioned by time, namely, a moment when ‘something’ starts to change or we start to improve ‘something’. The reform of education is similarly perceived; it is the situation when some changes are introduced in some particular circumstances and time. When we take into account some general changes of the system in the range of organisation and functioning of educational institutions, we must admit that this process seems to be correct. However, it is not the case when we consider ‘reforms as improvement, transformation and implementation of changes’ within the range of didactics. That means that some teachers – the ones who had appropriately formed personal qualities which combined intellectual and psycho-motorial values as well as the drive for social activity