

## ТЕМА ЛЕКЦІЇ: “Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання”

### План:

1. Порівняльна характеристика основних психологічних особливостей діяльності у фізичному вихованні і спорті.
2. Соціальні функції фізичного виховання.
3. Структура діяльності в галузі фізичного виховання.
4. Психологічні умови ефективності занять фізичним вихованням.
5. Вплив фізичних навантажень на психічну сферу людини.

І у фізичному вихованні, і в спорті діяльність людини спрямована на себе, на вдосконалення своїх фізичних і психічних якостей, рухових дій. Психологічні основи навчання руховим навичкам у фізичному вихованні і спорті мають багато спільного, але є в них і деяка специфіка. Вона залежить від тих психологічних особливостей, якими відрізняється діяльність у фізичному вихованні від спортивної діяльності.

Діяльність — це процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби.

Структурні компоненти діяльності: мета, мотив, дія (зовнішня і внутрішня), результат, контроль, засоби і способи виконання діяльності.

Ознаки діяльності: цілеспрямованість, усвідомленість.

Види діяльності. В генетичному плані виділяються: ігрова, учбова, та трудова

діяльність. В залежності від засобів відрізняють матеріально-практичну, практично-духовну, відображальну діяльність. За характером активності діяльність буває творча і репродуктивна. За змістом виділяють комунікативну, пізнавальну, перетворюючу, ціннісно-орієнтаційну та художній вид

діяльності.

Діяльність тісно пов'язана з активністю. Активність - це здатність здійснювати соціально-значимі перетворення діяльності.

Порівняльна характеристика основних особливостей діяльності в фізичному вихованні і спорті

| п/п | Фізичне виховання   | Спортивна діяльність   |
|-----|---|--|
|     | Направлена на зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний та психічний розвиток особистості.                         | Направлена на розвиток спеціальних здібностей людини, виявлення її резервних можливостей в обраному виді спорту. |
|     | Мета – оптимальний рівень результатів, необхідний для повноцінного життя людини.                                  | Мета – досягнення перемоги, максимальних (рекордних) результатів.  |
|     | Змагання сприяє ефективності занять, але не є обов'язковим; воно виступає як метод, а не як компонент діяльності. | Змагання – обов'язковий і головний компонент діяльності.   |
|     | Вимагає достатньо високих (оптимальних для конкретної   | Вимагає максимальних фізичних та психічних   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | людини), але не максимальних фізичних та психологічних зусиль.  | навантажень не лише в змаганнях, але й часто в навчально-тренувальному процесі.   |
|  | В системі навчальних закладів та для військовослужбовців носить обов'язковий характер, а в масовій фізичній культурі – добровільний характер. | Носить сугубо добровільний характер. Результативність багато в чому залежить від інтересу, потреб, мотивів, рівня захопленості, честолюбства. |

Соціальні функції фізичного виховання:

1. Фізичне виховання як засіб різнобічного розвитку людини, виховання та підготовка до інших видів життєдіяльності, вдосконалення його фізичних та психічних якостей і здібностей, формування життєво необхідних вмінь і навичок.
2. Оздоровчо-рекреативна функція. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я людей, знижують захворюваність, підвищують працездатність. Фізичне виховання є одною з самих доступних і популярних форм активного відпочинку, розваги і організації вільного часу, джерело позитивних емоцій.
3. Естетична функція. Популярність фізичного виховання полягає в формуванні гармонійної будови тіла людини, красоті та вдосконаленості форм рухів, які відповідають самим високим естетичним критеріям.
4. Фізичне виховання як сфера широких соціальних відносин. В процесі занять фізичним вихованням люди вступають в різноманітні взаємодії і взаємовідносини, що сприяє зміцненню міжособистісних та міжгрупових зв'язків. Заняття фізичними вправами сприяють соціалізації особистості — активна життєва позиція, набуття життєвого досвіду, прискорення соціальної адаптації, засвоєння норм та навичок громадської поведінки.

5. Економічна функція. Проявляється в першу чергу в тому, що завдяки заняттям фізичним вихованням покращується здоров'я людей, а значить підвищується ефективність їх трудової діяльності, знижуються витрати на лікування людей. Крім того надходять кошти від експлуатації спортивних споруд, продажу спортивного інвентаря та спорядження.

На основі мотивації формується мета занять фізичним вихованням. Для досягнення мети фізкультурник виконує конкретні дії (фізичні вправи), які складаються з окремих операцій. Внаслідок виконання дій досягається певний результат, як рівень фізичної підготовленості особистості. Під час занять фізичним вихованням здійснюється контроль - перевірка відповідності мети і результату. В залежності від підсумків контролю або коректуються дії, або ставиться інша мета.

Психологічні умови ефективності занять фізичним вихованням:

1. Мотивація особистості — готовність до активності, зібраності, дисциплінованості, регулярності та інтенсивності занять фізичними вправами для досягнення поставленої мети.

2. Матеріальне забезпечення — необхідні, хоча б мінімальні якість та відповідність спортивної бази, інвентаря, обладнання, харчування, умов відновлення та відпочинку.

3. Кваліфікація педагога - віра підопічних в його професіональний рівень підготовки, педагогічну майстерність, ефективність обраної методики проведення занять.

4. Система відношень особистості до ведення здорового способу життя: фізичного та психічного навантаження, можливостей відновлення якості виконання фізичних вправ, саморегуляції та самовиховання, дотримання спортивного режиму.

5. Сприятливий психологічний мікроклімат в колективі (класі) — наявність дружнього колективу однодумців, конструктивних міжособистісних відносин в ньому. Всі ці умови необхідно не тільки знати і враховувати, а й створювати. Тільки тоді навчально-тренувальний процес буде максимально ефективним.

Одна з найважливіших проблем у фізичному вихованні — це оволодіння технікою фізичних вправ. Правильність, точність, надійність техніки багато в чому залежить від рівня розвитку психічних процесів (психомоторних реакцій, зорових, слухових, тактильних і особливо м'язово-рухових відчуттів, сприйняття, мислення, уваги і пам'яті), які приймають участь в регуляції рухів, специфічних для кожного виду фізичних вправ.

При навчанні руховим діям необхідно враховувати загальні

особливості розвитку психічних процесів. Перш за все це

нерівномірність розвитку всіх психічних функцій, які приймають участь в регуляції технічних дій в природному розвитку дітей і підлітків. Дослідження показали, що від 9 до 11 років показники простої сенсомоторної реакції, максимального темпу, об'єму поля зору, концентрації уваги значно покращуються, а показники точності м'язово-рухових відчуттів, складної реакції, глибокого зору, стійкості, уваги змінюються незначно.

Під впливом спеціальних фізичних вправ психічні функції розвиваються швидше. Ця закономірність може бути пояснена з позиції розвиваючого навчання. Так під впливом гімнастичних вправ, тенісу у дитини в період від 9 до 13 років значно зростає здатність диференціювати амплітуду рухів, в той час як при природному розвитку не спостерігається суттєвих змін. Під впливом занять спортивними іграми в період з 11 до 13 років покращується швидкість складної реакції, точність глибокого зору. Спортивні ігри і фізичні вправи з циклічних видів спорту в період з 13 до 15 років покращують просту реакцію, розвивають максимальний руховий темп і швидкість простої рухової реакції, а у дітей, які не займаються систематично фізичним вихованням розвиток цих функцій практично завершується.

Наступна особливість розвитку психічних процесів полягає в тому, що деякі з них під впливом спеціальних фізичних вправ швидше досягають рівня розвитку дорослої людини. Наприклад, у 9-літніх тенісистів-школярів показники всіх границь поля зору перевищують норму дорослої людини.

Вивчення розвитку психічних процесів і рухових якостей у

взаємозв'язку виявило можливість спрямованого впливу на їх розвиток у дітей шляхом вдосконалення ведучих рухових якостей в процесі фізичного виховання. Це пояснюється відомим положенням про те, що сензитивні періоди розвитку рухових якостей являються найбільш сприятливими для педагогічного впливу.

Отже, вдосконалювати психічні процеси і психомоторні функції можна двома шляхами:

1. Шляхом включення (в рамках шкільної програми) різноманітних фізичних вправ (ігрових, циклічних, швидко-силових, складнотехнічних та інших), які безпосередньо пов'язані з протіканням і специфічним проявом тих чи інших психічних процесів;

2. Шляхом спеціального розвитку ведучих рухових якостей, так як в періоди найбільш інтенсивного розвитку такої якості значно збільшуються позитивні зв'язки її показників з показниками психічних процесів.