

ТЕМА ЛЕКЦІЇ: “Предмет, завдання та методи психології фізичного виховання”

План:

1. Предмет та основні категорії психології фізичного виховання.
2. Історія виникнення, розвитку та сучасний стан психології фізичного виховання.
3. Завдання психології фізичного виховання.
4. Методи дослідження в психології фізичного виховання.
5. Зв'язок психології фізичного виховання з іншими науками.

Психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності формування, розвитку та проявів психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання.

Предметом психології фізичного виховання являються закони проявів психічних якостей особистості, їх розвиток та вдосконалення в руховій діяльності.

Категорії психології фізичного виховання:

1. **Особистість** – сукупність суспільних відношень людини в системі фізичного виховання.
2. **Діяльність** – фізична та психічна активність людини, яка регулюється свідомо поставленою метою.
3. **Образ** – результат перетворення зовнішнього впливу у факт свідомості:
 - а) змістовний – те, що забезпечує усвідомлення та адекватну координацію рухів в різних умовах;
 - б) візуальний – те, що бачить людина;
 - в) слуховий (темп і ритм) – те, що чує людина (звукове супроводження);
 - г) кінестетичний – комплексне м'язеве відчуття рухової дії;
4. **Мотивація** – сукупність мотивів людини, яка надає спонуканням та діям цілеспрямованість і вибірковість.

5. **Спілкування** – взаємодія між людьми в процесі спільної діяльності:

- а) комунікативне, перцептивне, інтерактивне (“педагог – учень”, “учень – учень”);
- б) конформне (“веде себе так, як прийнято”);
- в) конфліктне.

Психологія фізичного виховання – одна із самих наймолодших спеціальних галузей психологічної науки. Психологія фізичного виховання найтіснішим чином переплітається з психологією спорту. В літературі ці науки часто поєднуються і називається дисципліна “Психологія фізичного виховання і спорту”. Тому і історія розвитку цих галузей психологічної науки йдуть поряд одна з одною.

Зародження психології фізичного виховання і спорту припадає на рубіж XIX і XX століть. Саме поняття “*психологія спорту*” і деякі питання цієї області спеціальних психологічних знань вперше з’явилися в статтях засновника олімпійських ігор сучасності барона П’єра де Кубертена, що публікувались ним самим і мали описувальний характер.

Практично паралельно з П’єром де Кубертеном, але незалежно від нього, проблемами психології фізичного виховання і спорту почали займатись і американські вчені. Так в 1897 році Норман Тріплетт перший експеримент в галузі соціальної і спортивної психології, присвячений вивченню впливу присутності в гонці інших велосипедистів на спортивний результат, а в 1899 році Є.У. Скріпчер описав індивідуальні особливості, які на його думку, можна розвивати завдяки заняттям фізичними вправами.

В цей період часу психологи, викладачі фізичного виховання і тренери розпочали вивчати психологічні аспекти спорту і засвоєння рухових навичок. Вони вимірювали швидкість реакції спортсменів, вивчали, як протікають процеси засвоєння рухових дій, розглядали значення спорту та фізичного виховання для розвитку особистості і характеру. В 1913 році за ініціативою П’єра де Кубертена Міжнародний олімпійський комітет організував і провів спеціальний конгрес з психології спорту і фізичного виховання. Однак по справжньому наукових розробок проблем психології фізичного виховання і спорту тоді не існувало, не сталося і визнання її як спеціальної галузі наукових психологічних знань. Цього і

не могло бути в зв'язку з тим, що фізичне виховання і спорт були слабо розвинуті, а питання психології цих видів людської діяльності були предметом інтересу лише окремих вчених і громадських діячів. Але все ж Лозанський Конгрес став певним стимулом до вивчення проблем психології спорту і фізичного виховання. І в період з 1920 по 1940 роки їх розробка досить активно велась в Німеччині, США та інших державах, в тому числі в колишньому СРСР.

В Москві та Ленінграді (нині Санкт-Петербург) були засновані інститути фізичної культури, в складі яких було організовано кафедри психології. Тим самим були створені необхідні умови для наукових розробок психологічних проблем фізичного виховання і спорту. Першими в 1925-1926 роках були дослідження виконані П.А.Рудиком (“Вплив м'язевої роботи на процес реакції”, “Дослідження реакції в застосуванні до основних питань фізичної культури”) і Т.Р.Нікітіним (“Значення навіювання і копіювання в справі фізичного виховання”). А в 1927 і 1930 роках в Москві двома виданнями вийшла з друку монографія професора О.П.Нечаєва “Психологія физической культуры”. Були опубліковані роботи професора Українського психоневрологічного інституту З.І.Чучмарьова про вплив шкільних уроків фізичного виховання на інтелектуальні функції школярів та їх вміння керувати собою.

В 1938 році американський психолог Франклін Генрі розпочав працювати на кафедрі фізичного виховання Каліфорнійського університету і розробив програму по психології рухової активності. Він зіграв важливу роль в підготовці цілої плеяди спеціалістів, які в подальшому стали професорами університетів і ініціаторами системних програмних досліджень.

Особливо інтенсивний розвиток психологія фізичного виховання і спорту отримала після другої світової війни, і в наш час наукові розробки її проблем ведуться в більшості країн світу. Сьогодні в цій галузі працює приблизно 2700 чоловік в більш як 70 країнах світу. Більшість фахівців в галузі психології спорту і фізичного виховання живуть в Європі і Північній Америці. В останнє десятиліття ХХ ст. значно зросло число спеціалістів в країнах Латинської Америки, Австралії, Азії і Африки.

В 1965 році було засновано Міжнародне товариство спортивних психологів (МТСП). Його діяльність спрямована на популяризацію психології фізичного виховання і спорту в усьому світі. На конгресах, які проводить МТСП, розглядаються такі проблеми, як діяльність людини, особистість, засвоєння рухових навичок, психологія тренерської та викладацької діяльності. З 1970 року МТСП також являється спонсором “Міжнародного журналу спортивної психології”.

Велика заслуга в розвитку психології фізичного виховання і спорту спеціалісту Феруччіо Антонеллі, який був першим президентом МТСП і першим редактором “Міжнародного журналу спортивної психології”. Психологія фізичного виховання і спорту завоювала визнання в усьому світі і продовжує розвиватися. Багато фахівців в галузі психології фізичного виховання і спорту працюють в індустрії фізичної підготовки, створюючи програми занять, що забезпечують участь, а також психічне і фізичне здоров’я. Консультанти з питань психології фізичного виховання надають допомогу людям, які прагнуть зміцнити своє здоров’я за допомогою фізичних вправ. В багатьох університетах, академіях і інститутах світу читається курс з психології фізичного виховання і спорту, а деякі програми для випускників включають 5-6 різних курсів.

Завдання психології фізичного виховання:

1. Вивчення впливу психологічних факторів на рухову активність людини.
2. Вивчення впливу занять фізичними вправами на психічний розвиток людини.
3. Формування в людини потреби в фізичній активності і виховання у неї відповідальності за стан свого здоров’я (ведення здорового способу життя).
4. Розробка психолого-педагогічних та психогігієнічних рекомендацій до занять фізичним вихованням.
5. Формування мотивації до участі в масових фізкультурно-спортивних міроприємствах.

В психології фізичного виховання використовують методи, загальні для всіх різновидностей психологічної науки. Але нерідко вони модифікуються по причині специфічності умов вивчення діяльності у фізичному вихованні.

Психологія фізичного виховання використовує такі методи наукового дослідження:

Організаційні методи – що визначають стратегію дослідження:

- а) порівняльний – відмінності в психічних процесах, станах, властивостях і особистісних особливостях людей в залежності від віку, статі, методики фізичного виховання, умов проведення занять;
- б) лонгітюдинальний – багаторічного слідування за протіканням психічного і психомоторного розвитку;
- в) комплексний – багатостороннє вивчення одного і того ж об'єкта, одного і того ж явища за допомогою сукупності різноманітних методик.

Емпіричні методи – що дозволяють отримати безпосередні результати дослідження:

- а) об'єктивне спостереження – вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів людей, які займаються фізичним вихованням в природних умовах її діяльності;
- б) самоспостереження – полягає у формі словесного звіту, який дозволяє розкрити деякі суб'єктивні сторони явища, яке вивчається;
- в) експеримент – перевірка на практиці теоретичних розробок, за організацією проведення буває двох видів:
 - природний – проводиться в звичних умовах життя і діяльності піддослідних;
 - лабораторний – проводиться в спеціально обладнаних штучних умовах, що забезпечують чистоту результатів;
- г) психодіагностичні – вивчення розумового і психомоторного розвитку, спеціальних здібностей до діяльності, психічних станів; бувають двох видів:

- інструментальні;
 - бланкові;
- д) опитування – вивчення властивостей особистості (до них відносяться: бесіда, анкетування, інтерв'ю);
- е) аналіз документів – аналіз різноманітних матеріалів про життя та діяльність окремих людей або колективів.

Методи кількісно-якісного аналізу – обробка фактичного матеріалу дослідження:

- а) кількісні методи – це математико-статистичні методи: кореляційний, факторний, дисперсійний, дискримінантний та інші види аналізу;
- б) якісні методи – аналіз матеріалів дослідження по змісту явищ, що вивчаються, і диференціювання їх по типам, групам, варіантам і т.п.

Інтерпретаційні методи – різноманітні варіанти теоретичного аналізу і узагальнення матеріалів дослідження з позицій системно-структурного, функціонального, генетичного, кібернетичного, інформаційного та інших підходів до проблеми, що розробляється.

Психологія фізичного виховання має зв'язок з:

1. іншими областями психологічної науки:
 - загальною психологією – основа всіх спеціальних галузей психологічної науки;
 - педагогічною психологією – педагогічний процес навчання і виховання;
 - віковою психологією – психологічні особливості диференційованого підходу до роботи з людьми різного віку;
 - психологією мистецтва – естетика рухів при виконанні фізичних вправ, гармонійний розвиток тіла людини;
2. з іншими науками:

- педагогікою – формування особистості;
- теорією фізичного виховання – розробка методик навчання техніці фізичних вправ, проведення занять;
- соціологією спорту – соціальне і конфліктне спілкування;
- біомеханікою – взаємозв'язок темпу, ритму, форми рухів з його образом;
- медико-біологічними науками – анатомія, фізіологія, лікувальна медицина.