Психолого-педагогічні, соціологічні та філософські аспекти фізичної культури та спорту

Міцкевич Н.І.

Київ,Національний університет харчових технологій

mitskevych@skif.com.ua

Psychological and pedagogical, sociological and philosophical aspects of physical culture and sports

Mitskevych N.I.

Kyiv,National University of Food Technologies

mitskevych@skif.com.ua

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'єформуючі технології, покращення фізичного здоров'я, психологічні та педагогічні аспекти, психологічний стан студентів, освітній процес .

Key words: physical education, health-forming technologies, improvement of physical health, psychological and pedagogical aspects, psychological state of students, educational process .

Постановка проблеми: Актуальність теми дослідження полягає в тому, що необхідно вивчити та проаналізувати питання фізичного виховання та спортивного тренування студентської молоді сьогодення, які, у наш час, є схильними до проявлення психологічних, соціально-психологічних, етично-вольових якостей. До того ж, при тому, що психологія досить сильно впливає на студентів під час спортивних занять. Під час занять фізичними вправами формується більша частина психічних і фізичних якостей. Ці якості, у свою чергу, характеризуються співвідношенням до цілеспрямованості особистої діяльності, здатності самостійно долати поставлені перешкоди до бажаної мети, протистояння невдачам, які можуть мати місце на життєвому шляху. Особливості дії обставин, які вливають на настрій та поведінку, і як молоді люди реагують на певні ситуації, контролюють свої відчуття та поведінку є стійкою підставою про пізнання чи молодь нервово врівноважена. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними

вправами підвищують розумову та фізичну працездатність, нервово-психічну стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Необхідність вивчення психологічних аспектів фізичного виховання та спортивного тренування молоді, спрямована на можливість отримати відповідей до поставлених питань щодо психолого-педагогічних умов формування врівноваженої, цілісної та розвиненої особистості при фізичному вихованні студентської молоді.

Завдання дослідження:

1.Дослідити тенденції виникнення питань щодо психології фізичного виховання та спортивного тренування студентської молоді.

2.Дізнатися про стан здоров'я, фізичний і психічний розвиток, мотивацію та працездатність під час фізичного виховання та спортивного тренування у вищих навчальних закладах.

3.Проаналізувати та підтвердити те, що психологічні аспекти молоді є стабільними.

4.Дослідити та проаналізувати психолого-педагогічні умови формування особистості молоді.

5.Підкріпити підтверджені результати з філософської сторони.

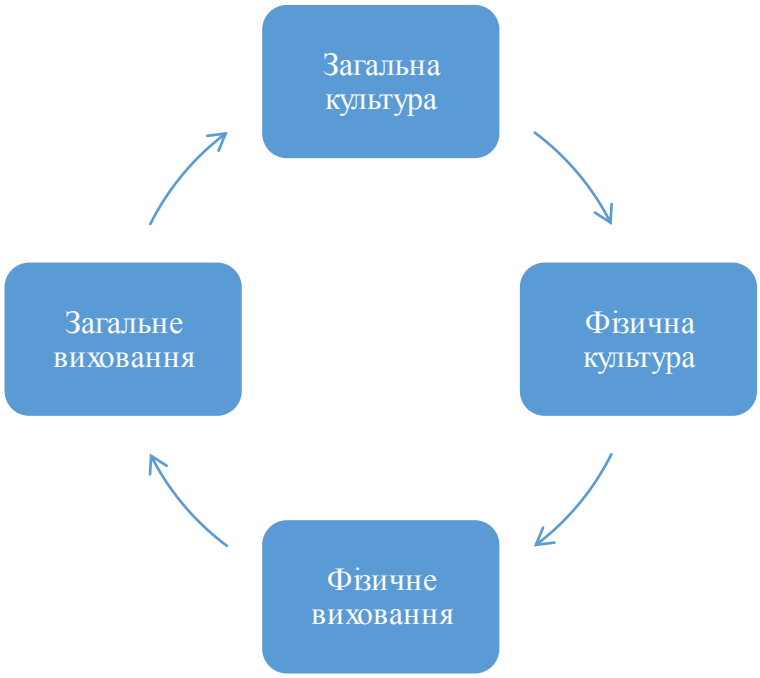
Аналіз основних досліджень і публікацій: Значущість ролі спорту, як соціального явища, розкрита у таких роботах: Олійника М.О., Лубишевої Л.І., Бауера В.Г. Дослідженням явища режиму роботи та відпочинку при фізичній культурі займалися: Кудрявцева М.М., Столярів В.І., Жолдак В.І., Філіппов М.М. Питання про взаємозв'язок якості життя та спорту, нажаль, на сьогоднішній день не є дослідженим.

Мета.

Мета роботи – є дослідження та аналіз усіх доступних аспектів психолого-педагогічних умов розвитку та покращення фізичної культури, спорту та спортивного тренування студентів, філософськи підкріпити набуту інформацію, а також дослідити формування особистості роботи молоді у вищих навчальних закладах.

Методи та організація дослідження. Щоб досягти мети були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загально освітніх закладів, узагальнення та підпорядкування передової педагогічної практики.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання - система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Це специфічний вид соціальної діяльності молодої людини, у процесі якого відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура є частиною передової культури та набутком всього народу. Фізична культура та спортивне виховання є потужним засобом не тільки фізичного вдосконалення, але ще й до цього виховання соціальної, трудової та творчої активності громадян. Фізична культура це не тільки вправи, гімнастика спорт, туризм та ігри це ще й громадська діяльність, особиста гігієна праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, а також відпочинку та харчування. Систематичне вживання фізичних вправ – це, неодмінно, молодість попри вік, це активне життя без захворювань, яке оживлене оптимізмом, довголіттям і найголовніше – здоров’ям. Для підтримання здоров’я та попередження захворювань необхідний свідомий підхід та висококультурна поведінка людей, засновані на розумінні складних закономірностей, які формують стан здоров’я та характер молоді.



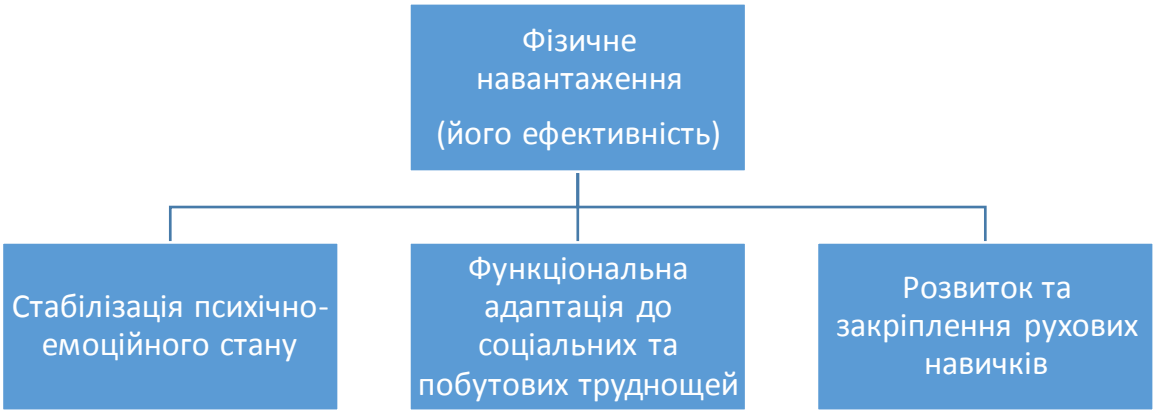
Майстерність викладачів фізичної культури ґрунтується на чотирьох компонентах: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитетові. Викладацька цільова діяльність– це бажання займатися викладацькою діяльністю. У нашому випадку це бажання повинно містити такі аспекти – любов до викладання, любов до фізичної культури та здатність контролювати студентів не тільки у фізичному плані, але й в моральному. Знання уособлюють собою можливості вчителя в його педагогічній діяльності та усвідомленні усіх методів та дій спрямованих на розвиток та збагачення соціально-психічного стану студентської молоді . З практики відомо, що студенти можуть лояльно ставитися до багатьох вад викладача таких як, наприклад, суворість, прискіпливість, – але вони ніколи не смиряться з недостатнім знанням свого предмета. А це вже може призвести до кардинальних проблем з дисципліною, яка ,в свою чергу, поведе за собою і певні проблеми соціально-психічного характеру.Якщо ж брати в загальному значенні, то викладач фізичної культури повинен бути широко ерудований та обізнаний не лише із власного предмета, але й із інших напрямів суспільного життя. Це дозволить формувати певні поведінкові особливості для гармонічного психічного розвитку студентської молоді.

Значну роль у психологічних основах викладацького такту відіграє мова. Справа та слово педагога мають мати обґрунтованість – тільки тоді студенти будуть вірити викладачу та самі намагатися виконувати вимоги, які ставляться до них. Мова повинна бути правильною, зрозумілою, доступною, переконливою та виразною. У ній зовсім недопустимі грубі висловлювання, жаргонні слова, образливі зауваження. Прояв викладацького такту завжди пов'язаний із знанням вікових й індивідуальних психічних особливостей вихованців.Викладач має добувати знання з характеристик студенті у яких він викладає, тому що кожен студент це окрема та особлива особистість, а внаслідок сформованої професійної спостережливості викладач має підібрати певні компоненти дій до кожного. Отже, основою психологічних викладацького такту є моральні риси вчителя: повага до особистості студента, доброзичливість, намагання зрозуміти студента й допомогти йому у важкій ситуації та постійна висока вимогливість до студента. Як відомо, авторитету завжди вірять і намагаються наслідувати йому, тому правильно почати відносини зі студентською молоддю у перші ж пари є дуже важливим. Авторитет не набувається під час навчання у ВНЗ, його здобуває спеціаліст, удосконалюючи свою викладацьку майстерність. Авторитетом у будь-якій сфері життя та діяльності називається людина, на думку якої зважають, яку намагаються наслідувати і якій довіряють розв'язання тих чи інших питань. Авторитет професіонала в галузі фізичної культури та спорту залежить від знань і вмінь у цій сфері, а також від спортивного статусу в минулому викладача.

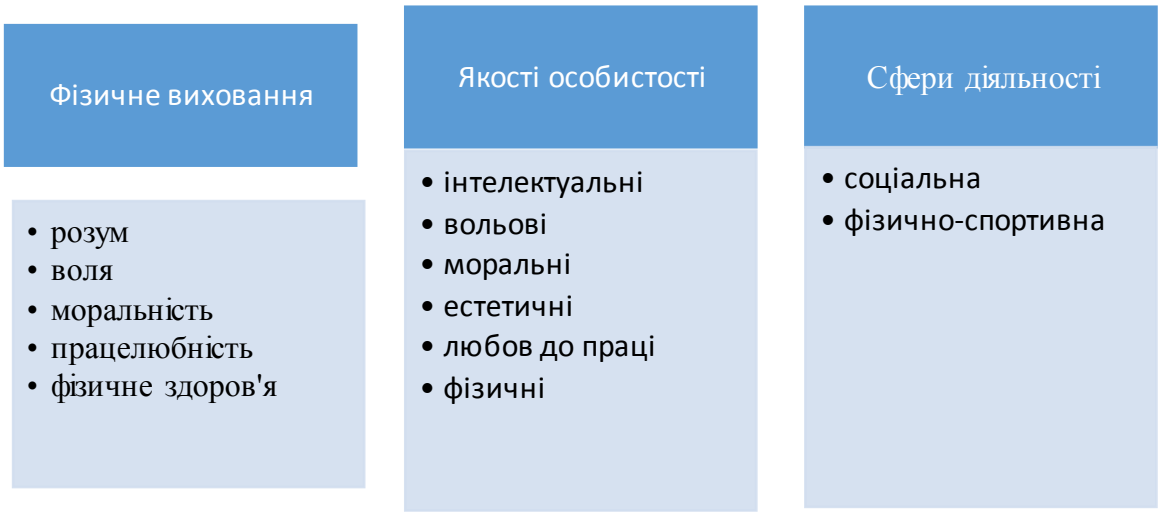
Надзвичайно велику роль у вихованні і навчання фізичній культурі студентської молоді відіграють і вищі навчальні заклади , де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи , способи, що у сукупності вибудовуються у добре налагоджений механізм і дають успішний ефект.

Фізкультурні знання позитивно впливають на людину, наприклад, підвищують ефективність її праці та загартовують витримку та стабільність

психічного стану. А ось не правильне виконання вправ може призвести навпаки до втрати часу та активності студентів.



Завдяки обміркованому навчанню студенти на заняттях звикають думати, аналізувати, оцінювати, а також створювати. І саме це все є значним внеском у підготовку студентів до майбутньої самостійної професійної діяльності й велика роль тут належить викладачам вищих навчальних закладів.



Сьогодні фізична культура та спорт у вищих навчальних закладах повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей студентської молоді . Підвищення ефективності системи фізичного виховання має відбуватися за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного покращення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси молоді і можливості викладачів.

Висновки:

Життя людини залежить від стану здоров'я людини, тому дуже важливим є дотримання певних правил та цілей у спортивному вихованні та спорті, щоб зберегти не тільки фізичне, але і психічне здоров'я. Це впливає на трудову діяльність людини, її самопочуття та активність.

Зміст здорового способу життя студентів відображає у собі результат розповсюдження індивідуального та групового стилю поведінки, спілкування, організації стосунків, соціально-психічного стану та манер.

Problem statement: The relevance of the research topic is that it is necessary to study and analyze the issues of physical education and sports training of today's student youth, which, in our time, are prone to manifestation of psychological, socio-psychological, ethical and volitional qualities. In addition, despite the fact that psychology strongly affects students during sports lessons. During physical activity, most of the mental and physical qualities are formed. These qualities, in turn, are characterized by a ratio to the purposefulness of personal activity, the ability to independently overcome the obstacles to the desired goal, the confrontation with the failures that may take place on the life path. The peculiarities of the action of circumstances that pour into the mood and behavior, and how young people react to certain situations, control their feelings and behavior is a stable ground for knowledge or youth is nervously balanced. Scientific research has shown that systematic physical exercises increase mental

and physical performance, neuromuscular resistance of the organism to adverse environmental factors.

The need to study the psychological aspects of physical education and sports training of youth, aimed at the possibility of obtaining answers to the questions posed on the psychological and pedagogical conditions for the formation of a balanced, holistic and developed personality in the physical education of student youth.

Objectives of the study:

1. To study the tendencies of questions concerning the psychology of physical education and sports training of student youth.

2.Discover the state of health, physical and mental development, motivation and working capacity during physical education and sports training in higher educational institutions.

3. Analyze and confirm that the psychological aspects of youth are stable.

4. To study and analyze the psychological and pedagogical conditions of formation of the personality of youth.

Analysis of basic research and publications: The significance of the role of sport as a social phenomenon is disclosed in the following works: Oliynyk MO, Lubysheva L.I., Bauer V.G. The study of the phenomenon of the regime of work and rest in physical culture was engaged: Kudryavtseva MM, Stolyarov VI, Zholdak VI, Filippov MM The question of the relationship between the quality of life and sport, unfortunately, has not been studied to date.

Goal.

The purpose of the work is to study and analyze all available aspects of psychological and pedagogical conditions of development and improvement of physical culture, sports and sports training of students, as well as formation of the personality of youth work in higher educational institutions.

Methods and organization of research. To achieve the goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, normative legal documents, physical culture programs for general educational institutions, generalization and submission of advanced pedagogical practice. Presenting main material. Physical culture is part of the advanced culture and the achievement of all people. Physical culture and sports education are a powerful means not only for physical improvement, but also for the upbringing of social, labor and creative activity of citizens. Physical culture is not only exercises, gymnastics, sports, tourism and games, it is also social activity, personal hygiene of work, everyday life, the use of natural forces for quenching, the correct working regime, as well as rest and nutrition. Systematic use of physical exercises is, of course, youth, in spite of age, an active life without illness, which is animated by optimism, longevity and, most importantly, healing. Systematic use of physical exercises is, of course, youth, in spite of age, an active life without illness, which is animated by optimism, longevity and, most importantly, health. Healthcare and disease prevention requires a conscious approach and highly cultured behavior based on the understanding of complex patterns that shape the health and character of young people. The skill of teachers of physical culture is based on four components: pedagogical orientation, knowledge, skills, professionally important qualities, and also the integral characteristic of these components - authority. Teaching target activity is a desire to engage in teaching activities. In our case, this desire should include such aspects as love of teaching, love for physical culture and the ability to control students not only physically, but also in moral terms. Knowledge represents the possibilities of a teacher in his pedagogical activity and awareness of all methods and actions aimed at the development and enrichment of the social and psychological state of student youth. From practice it is known that students can loyally relate to many teacher's mistakes such as, for example, harshness, meticulousness - but they never resign themselves to the lack of knowledge of their subject. And this can lead to fundamental problems with discipline, which, in turn, will lead to certain problems of a socio-psychological

nature. If, however, to take in the general sense, the teacher of physical culture should be widely erudite and not only aware of his own subject matter , but also from other areas of public life. This will create certain behavioral features for the harmonious mental development of student youth.

Significant role in the psychological foundations of teaching tact plays language. The case and the teacher's words must be valid - only then students will trust the teacher and try to fulfill the requirements that apply to them themselves. The language must be correct, understandable, accessible, convincing and expressive. In it it is absolutely inadmissible rude statements, slang words, offensive remarks. The manifestation of teaching tactics is always associated with knowledge of the age and individual mental characteristics of pupils. The teacher should acquire knowledge about the characteristics of the student in which he teaches, because each student is a separate and distinct person, and because of the formed professional supervision, the teacher has to pick up certain components of action for everyone. Thus, the basis of the psychological teaching tactic is the moral features of the teacher: respect for the student's personality, goodwill, an attempt to understand the student and help him in a difficult situation and constant high demands on the student. As you know, authority is always believed and tried to imitate it, so it's very important to start a relationship with a student young person right in the first couple. Authority is not acquired while studying at an institution of higher learning, it is acquired by a specialist, improving his teaching skills. The authority in any sphere of life and activity is called a person, whose opinion is considered, which they try to impose and trust in resolving certain issues. The authority of a professional in the field of physical culture and sport depends on the knowledge and skills in this field, as well as on the sporting status of the past teacher. Extremely important role in the education and training of physical culture of students is played by higher educational institutions, where the basis of teaching should be based on clear methods, methods that collectively are built into a well-established mechanism and give a successful effect.

Physical education has a positive effect on a person, for example, increases the efficiency of his work and tightening the endurance and stability of the mental state. But the wrong exercise can lead to the loss of time and activity of students. Through deliberate training, students are used to thinking, analyzing, evaluating, and creating. And this is all a significant contribution to the preparation of students for future independent professional activities and the important role here belongs to teachers of higher education. Today physical culture and sports in higher educational establishments should provide favorable conditions for the development of not only physical abilities, but also the spiritual, moral qualities of student youth. Improving the effectiveness of the system of physical education should occur not so much quantitative changes as the qualitative improvement of the content and organization of work, based on national, regional and local traditions and conditions, taking into account the interests of young people and the possibilities of teachers.

Conclusions:

The life of a person depends on the state of human health, so it is very important to adhere to certain rules and goals in sports education and sports in order to preserve not only physical but also mental health. It affects the work activity of a person, his state of health and activity.

The content of a healthy lifestyle of students reflects the result of the distribution of individual and group style of behavior, communication, organization of relationships, social and psychological state and manner.

Література:

1.Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міносвіти і науки України, 11.01.2006р.,№4/Інформаційний збірник. – 2006.-М 1—12.-С.16-37.

2.Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія: зб. Наук, праць/ред. С. С. Єрмаков; ХМДАДМ.-Х,2009.-№1.-228с.

3.Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч.посібник/ Л.П.Сергієнко.- Х.:ОВС,2007.-128с.

4.Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності. К.:Вища школа, 2004.335с.5. Сухомлинський В.О.Вибрані твори.К.:Рад.школа,1976.Т.2.618с.