

УДК 796.81-043.61

Толмачева С.Е.
старший преподаватель
Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Вопросы психолого – педагогических основ физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на сегодняшний день всё больше привлекают внимание учёных. Изучение работ отечественных и зарубежных специалистов показывает, что наряду с теоретической подготовкой важное значение в физическом воспитании имеют и психолого – педагогические основы процесса подготовки студентов в высших учебных заведениях к их профессиональной деятельности. В то же время для решения ключевых задач, стоящих перед студентами на различных этапах учёбы, все виды подготовки должны дополнять друг друга.

Рациональное применение психолого – педагогических основ физического воспитания студентов в учебных заведениях предполагает не только высокие требования к гуманитарным и техническим дисциплинам, но и к физическому воспитанию а также к физическому развитию что касается выдерживания значительных физических и психических нагрузок. Не менее важную роль играют занятия физическими упражнениями и занятия в спортивных секциях. Как следствие, занимающиеся физической культурой и спортом легче переносят психолого – педагогические нагрузки в процессе учёбы. В литературе можно встретить достаточное количество работ, освещающие различные направления психолого – педагогического студентов, однако большинство из этих работ имеют разрозненный характер и отражают лишь отдельные аспекты этого вопроса. Большинство специалистов в области педагогической психологии отмечают, что психологическая подготовка студента во время обучения – это совокупность психолого – педагогических мероприятий.

Принимая во внимание сегодняшнюю тенденцию обучения, термин «психолого – педагогические основы» всё чаще уступает место термину «психическое обеспечение», который имеет новый расширенный контекст, указывающий на более широкий спектр возможностей работы психолога, что предполагает психологически обоснованную организацию всего процесса подготовки. Поэтому изучение проблем психологического обеспечения подготовки специалистов является актуальным.

Ключевые слова: занятия физической культурой и спортом, формы занятий, психолого – педагогические основы физического воспитания.

Толмачева С.Е. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Питання психолого – педагогічних основ фізичного виховання студентів в вищих навчальних закладах сьогодні все більше привертають увагу вчених. Вивчення праць вітчизняних та зарубіжних фахівців показує, що разом з теоретичною підготовкою важливе значення в фізичному вихованні мають й психолого – педагогічні основи процесу підготовки студентів в вищих учбових закладах до їхньої професійної діяльності. В той же час для вирішення ключових завдань, які стоять перед студентами на різних етапах навчання, всі види підготовки повинні доповнювати один одного.

Раціональне використання психолого – педагогічних основ фізичного виховання студентів в навчальних закладах передбачає не тільки високі вимоги до гуманітарних та технічних дисциплін але й до фізичного виховання та до фізичного розвитку стосовно витримування значних фізичних та психічних навантажень. Не менш важливу роль відіграють заняття фізичними вправами та заняття в спортивних секціях. Як наслідок, ті хто займаються фізичною культурою та спортом краще витримують психолого – педагогічні навантаження під час навчання.

В літературі є достатня кількість робіт, які висвітлюють різні напрямки психолого – педагогічного забезпечення студентів, однак більшість з цих робіт мають розрізнений характер та відображають лише окремі аспекти цього питання. Більшість фахівців в галузі педагогічної психології відмічають, що психологічна підготовка студента під час навчання – це сукупність психолого – педагогічних заходів.

Враховуючи сьогоднішню тенденцію навчання, термін «психолого – педагогічні основи» все частіше поступається місцем терміну «психічне забезпечення», який має новий розширений контекст, що вказує на більш широкий спектр можливостей роботи психолога, а це передбачає психологічно обґрунтовану організацію всього процесу підготовки. Тому вивчення проблем психологічного забезпечення підготовки фахівців є актуальним.

Ключові слова: заняття фізичною культурою та спортом, форми занять, психолого – педагогічні основи фізичного виховання.

Tolmacheva S.E. Psychological - pedagogical bases of physical education of students in higher educational institutions. Questions of psychological and pedagogical foundations of physical education of students in higher educational institutions today are increasingly attracting the attention of scientists. Studying the works of domestic and foreign specialists shows that, along with theoretical training, the psychological and pedagogical foundations of the process of preparing students in higher educational institutions for their professional activities are also important in physical education. At the same time, in order to solve the key tasks facing students at different stages of their studies, all types of training should complement each other.

The rational use of the psychological and pedagogical foundations of physical education of students in educational

institutions implies not only high demands on humanitarian and technical disciplines, but also on physical education as well as on physical development as regards sustaining significant physical and mental stress. Equally important are exercise and sports classes. As a result, those engaged in physical culture and sports transfer psychological and pedagogical loads more easily in the process of study. In the literature, you can find a sufficient number of works covering various areas of psychological and pedagogical students, but most of these works are scattered and reflect only certain aspects of this issue. Most specialists in the field of pedagogical psychology note that the psychological preparation of a student during his studies is a combination of psychological and pedagogical activities.

Taking into account the current trend of learning, the term “psychological and pedagogical foundations” is increasingly giving way to the term “mental support”, which has a new expanded context indicating a wider range of opportunities for a psychologist, which suggests a psychologically based organization of the entire preparation process.

Key words: *physical education and sports, forms of classes, psychological and pedagogical foundations of physical education.*

Постановка проблеми. В воспитании активно положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом первостепенное значение приобретает формирование у молодежи соответствующих мотивов. Этот процесс включает в себя два механизма — «снизу вверх» и «сверху вниз». При первом стихийно сложившиеся или специально организованные условия физкультурно-спортивной деятельности удовлетворяют те или иные потребности избирательно. Если это происходит систематически, возникают и укрепляются соответствующие мотивы.

Второй механизм, «сверху вниз», действует при усвоении человеком предъявляемых ему мотивов в готовой форме, они по замыслу преподавателя и тренера должны у него тренироваться. Занимающийся должен постепенно превратить эти мотивы из понимаемых в реально действующие. Объяснение сути мотивов, их соотношение между собой и к потребностям облегчает воспитаннику внутреннюю смысловую работу, избавляет от стихийного поиска ошибок, от неправильного выбора вида спорта или формы занятий физической культурой. Таким образом, первый механизм стимулируется изменением внешних условий физкультурно-спортивной деятельности (методики, подбора физических упражнений и пр.), второй — изменением внутриличностной атмосферы через осмысление потребностей и превращение их в мотивы.

Полноценное формирование мотивов возможно при синхронном действии обоих механизмов. В действительности так и бывает, хотя в какие-то периоды один может преобладать. Во время приобщения молодежи к занятиям физкультурой и спортом наиболее продуктивен первый механизм — «снизу вверх», второй лучше подключать несколько позже, уже в период непосредственных занятий.

Оба механизма имеют достоинства и недостатки. Основным недостатком первого механизма в том, что даже специально организованный педагогом процесс тренировок может не принести ожидаемого успеха в формировании мотивов. Его придется дополнять вторым, объясняя воспитанникам смысл и необходимость формирования нужных навыков. Недостаток второго механизма в вероятности чисто формального усвоения требований. В цепи побуждения молодежи к занятиям физической культурой, спортом и туризмом довольно значимое звено — интересы. В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. В структуре интереса различают три основных компонента: эмоциональный, познавательный (когнитивный) и поведенческий. Эмоциональный мотив обязателен для любого интереса, он связан с потребностью (ее удовлетворением или неудовлетворением), выражается в том, что человек всегда испытывает определенные чувства, положительные или отрицательные эмоции к объекту или деятельности.

Основные показатели эмоционального компонента: удовольствие; удовлетворенность; величина потребности; оценка личной значимости; удовлетворенность физическим «Я».

Анализ литературных источников. Познавательный мотив связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей. Его показатели: убежденность в пользе занятий физической культурой и спортом; признание (глубокое осознание) личной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и расширению знаний.

Поведенческий мотив — решающий для реализации мотивов и целей непосредственной деятельности. В нем активно отражаются наиболее рациональные способы удовлетворения потребностей. Интересы в зависимости от активности поведенческого компонента могут быть реализованными и нереализованными. Реализованные интересы—это когда объективная потребность в занятиях физкультурой или определенным видом спорта удовлетворяется в практике. Чаще всего реализуются организовано (в спортивной секции или физкультурной группе, в спортивно-массовых мероприятиях, под руководством специалиста) или самостоятельно (индивидуально или в самодеятельной группе, без руководителя). Нереализованные интересы — это практически неудовлетворенная объективная потребность в занятиях физической культурой или определенным видом спорта. О наличии интереса можно судить по некоторым показателям поведения молодежи: интеллектуальной активности, эмоциональным и волевым проявлениям, свободе выбора деятельности. Интеллектуальная активность молодежи проявляется в стремлении постичь причинно-следственные связи движений, понять значение физической культуры и спорта в жизни человека. Показателем уровня развития познавательного интереса является активное оперирование уже приобретенными знаниями и умениями, стремление к товарищескому обмену знаниями. Эмоциональные проявления — постоянный признак интереса. Выражается в положительном отношении к занятиям.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека действенного интереса. Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: а) с удовлетворением процессом занятий физкультурой и спортом (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т.д.); б) результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение

двигательными действиями, испытание себя, преодоление больших нагрузок, улучшение результата, получение спортивного разряда и многое другое); в) перспективой занятий (физическое совершенствование и гармоническое развитие, воспитание двигательными личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства).

Цель исследования: проанализировать проблемы психолога – педагогические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ и обобщение научно – методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, опрос, информации сети « Интернет».

Изложение основного материала. У студентов без определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности не отмечается и достаточного интереса к ней. Мотивы и цели в единстве определяют направленность интереса. Молодежь в большинстве случаев предпочитает реализовывать интересы через самостоятельные и организационные занятия в вузе.

Интересы к физическому воспитанию различаются, во-первых, по содержанию, что определяется особенностями объектов, на которые направлены интересы, и потребностями, которые требуют удовлетворения (интерес к подвижным играм, упражнениям, направленным на развитие физических качеств и др.). Рассматривая интересы к занятиям физической культурой и спортом, обычно различают непосредственные и опосредованные интересы. Непосредственный — интерес к самому процессу физкультурной деятельности, знания, овладению знаниями, умениями, навыками, двигательными качествами и т. д.

Опосредованный — интерес к результатам деятельности: приобретенных профессиональных качеств, определенного статуса по морально-волевым, деловым, лидерским и другим качествам. Наиболее благоприятно оптимальное соотношение непосредственных опосредованных интересов. Интересы к физическому совершенствованию различаются и по уровню действенности (активные и пассивные). Интересы могут также быть широкими и узкими, глубокими и поверхностными, устойчивыми и неустойчивыми. В практической работе следует учитывать три уровня развития интереса. Низкий, элементарный уровень — непосредственный интерес к новым фактам и видам деятельности. Характеризуется эпизодичностью. Если не создать стимулирующих условий для занятий, интерес не разовьется и может угаснуть. При среднем уровне развития интереса молодежь побуждается к деятельности положительными эмоциями, связанными с выполнением физических упражнений. Отдельные положительные переживания обобщаются и становятся эмоционально-положительными отношениями; интерес закрепляется и становится устойчивым. Особенно это проявляется при успешных выступлениях на соревнованиях или при овладении сложными движениями.

Высокий уровень развития интереса побуждает студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием и познавательной активности. Основная задача педагогов — формировать у них активные интересы, которые отличаются большим разнообразием, глубиной и устойчивостью. Для педагогической практики важно определить условия и резервы повышения активности и инициативности студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом, установить уровни потребности в физическом самосовершенствовании, наметить пути ее дальнейшего формирования. Критерием сформированной потребности принято считать такой уровень самосознания, который активно направляет деятельность на физическое совершенствование, здоровый образ жизни, обеспечивает выполнение социальных и профессиональных функций члена общества. Потребность в физическом самосовершенствовании не является сама по себе, а воспитывается в учебном процессе, в семье и т.д.

В формировании потребности следует стремиться к скорейшему преодолению низших ее уровней — пассивного и ситуационного — и стремиться к стабилизации высшего—активно-двигательного. Лишь тогда можно будет говорить о зрелой, развитой в физическом отношении личности.

Специалисты по физической культуре и спорту должны проводить постоянную и кропотливую работу по воспитанию необходимой мотивации у своих учеников. Ориентироваться на перспективы, резервы и задачи развития мотивов на каждом курсе, опираться на реальный уровень мотивов, сложившихся на предыдущем этапе, предполагать ближайшие и далекие перспективы. Вовлекать студентов в активные формы физкультурно-спортивной деятельности (утреннюю гимнастику, занятия в режиме дня и пр.). Учитывать межличностные контакты молодежи и новые психические качества, проявляющиеся к объекту физкультурно-спортивной деятельности, к другому человеку, себе и своим занятиям.

Считать занятия физкультурой и спортом успешными, если удалось с их помощью воспитать личность, движимую системой действенных спортивных и физкультурно-оздоровительных мотивов (где доминируют социально значимые мотивы с коллективной направленностью), умеющую реализовать эти мотивы через самостоятельную постановку гибких конкретных и перспективных целей, т. е. обладающую высоким уровнем целеустремленности, имеющую активную жизненную позицию и способную включаться в общественно полезный труд. Активное отношение к физкультурно-спортивной деятельности делает молодых людей творцами своей мотивационной сферы, объектом самосовершенствования и самовоспитания. Понятно, что не у всех складывается необходимый уровень активности, но стремиться к этому надо. Формируя физкультурно-спортивную мотивацию, необходимо учитывать, что каждое побуждение определяет действие молодежи не само по себе, а только в сочетании с другими. Нельзя ждать видимых изменений в отношении их к физкультурно-спортивной деятельности в результате изолированных воздействий, но, с другой стороны, увидев слабость одной из сторон мотивации воспитанника, нельзя не пытаться воздействовать на нее. Именно взаимосвязь различных побуждений обуславливает то обстоятельство, что формирование одного из многих (физического совершенствования) приводит к сдвигам в состоянии других мотивов (соперничества и дружеской солидарности).

Возможны следующие направления в работе педагога по формированию мотивации к физическому воспитанию молодежи: актуализация старых мотивов; формирование приемов преобразования.

С каждым занимающимся необходимо последовательно отработать постановку разных целей — ближайших и перспективных, более трудных, но реально достижимых, соответствующих его возможностям.

При отработке целей можно прибегнуть к таким известным в спортивной практике явлениям, как «плюс-мотивация» и «минус-мотивация». Суть первого состоит в том, что после определенного успеха занимающийся готов к решению последующих трудных задач. Суть второго — в обратном: неудачный результат или ошибка не стимулирует деятельность спортсмена. В данном случае целеобразование обнаруживает связь с предыдущими результатами и тем самым с динамикой уровня притязаний. Поощрение и закрепление положительного результата придает некоторым сторонам деятельности личную заинтересованность. Цели приобретают качественно новое самостоятельное значение, создаются предпосылки для образования новых мотивов. Рождение мотивов. Если воспитанник не имел определенной физкультурно-спортивной направленности, не обладал умением выделять ближайшие и перспективные цели, то после определенных успехов в занятиях эта мотивационная направленность у него может возникнуть. Нужно помочь ему осознать и выразить в словах собственные стремления.

Придание новому мотиву устойчивости, действенности, самостоятельности. В научных исследованиях определен ряд факторов, способствующих повышению интереса молодежи к занятиям физической культурой, спортом и туризмом. К ним относятся: качество проведения занятий; содержание занятий. (Слагаемые этого фактора — разнообразие, динамичность, эмоциональность и новизна упражнений); возможность выбора вида занятий по склонности; умелое педагогическое и психологическое воздействие на занимающихся, придание им уверенности в своих силах.

Материально-спортивная база: наличие спортивной формы, обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий. Мероприятия: соревнования, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия (они придают занятиям определенную направленность и систематичность, способствуют соблюдению двигательного режима).

Организация учебного процесса в вузе: на поддержание у молодежи интереса к занятиям физической культурой и спортом оказывают влияние частота занятий, удобное расписание, разделение групп по полу, количество спортивных секций, отношение к спорту администрации и др.

Для формирования и поддержания физкультурно-спортивной мотивации необходимы положительные эмоции: связанные с занятиями физкультурой и спортом в целом как следствие умелой, слаженной и компетентной работы преподавателей, кафедр физического воспитания, а также правильного отношения к занятиям в семье; обусловленные хорошими, деловыми взаимоотношениями между занимающимися и преподавателем, активным соучастием в организации различных мероприятий; связанные с осознанием своих возможностей в достижении успеха, в преодолении трудностей и препятствий, в решении сложных двигательных задач, со справедливой оценкой преподавателя и сверстников; обусловленные знакомством с новыми упражнениями и заданиями (здесь выделяются несколько стадий реакции на новизну упражнений: от любопытства, а позднее любознательности, возникающих при первом столкновении с занимательными видами упражнений, до устойчивого эмоционально-познавательного отношения к занятиям физкультурой, спортом и туризмом); обусловленные самостоятельными занятиями.

Выводы. Таким образом, ведущими факторами, стимулирующими интерес молодежи, являются улучшение качества и содержания занятий физической культурой, спортом, педагогические усилия по сближению субъективных желаний, занимающихся с объективными задачами физического воспитания.

Обеспечение качественного уровня практической и теоретической подготовки студентов помогает решать проблему сбалансированного физического и психофизического состояния обучающихся до требуемого учебной программой уровня. Этим обеспечивается динамическое взаимовлияние повышения физической подготовленности и улучшение психоэмоционального состояния студентов, что приводит к созданию благоприятных условий для успешного индивидуального физического развития.

Литература

1. Борисов Е.Г. Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1991
2. Егорычев В.О. Психолого – педагогические основы ППФП. М.: «Нефть и газ» РГУ Нефти и газа им. Губкина, 2003
3. Ильин В.И. Физическая культура студента: Уч./ под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардерики, 1999

Referens

1. Cardinal B.J. (2002) Evaluation of university course aimed at promoting exercise behavior / Cardinal B.J. Sport Med. Phys Fitness/- V.42-pp.113-119
2. Keily J.R. (1981) Leisure and sport a socioloach // Hand-book of social sciences of sport. Champan Striples publ, comp. p. 30