

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

 DOI 10.51582/interconf.19-20.02.2023.055

Психологія розвитку і фізичне виховання

**Пічурін Валерій Васильович¹,
Умеренко Віктор Леонідович²,
Дутко Тарас Романович³**

¹ доктор наук з фізичного виховання та спорту, кандидат психологічних наук,
доцент, завідувач кафедрою фізичного виховання;
Український державний університет науки і технологій; Україна

² викладач кафедри фізичного виховання;
Український державний університет науки і технологій; Україна

³ доцент, доцент кафедри фізичного виховання;
Український державний університет науки і технологій; Україна

Анотація.

Фізичне виховання є однією із сфер життєдіяльності людини, яка здійснює суттєвий вплив на розвиток особистості. Водночас, відповідно спрямованих концепцій і педагогічних технологій у цій сфері явно бракує. Їх розробка повинна проводитись з врахуванням теоретичних засад сучасної психології розвитку. Дослідження спрямоване на окреслення теоретичних передумов для розробки педагогічних концепцій і технологій щодо розвитку особистості у сфері фізичного виховання.

Ключові слова:

розвиток
психіка
діяльність
фізичне виховання
спорт

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Аналіз теоретичних передумов щодо розвитку особистості у фізичному вихованні не може ігнорувати підходи до уявлення про розвиток що існують в психології. Тут розвиток визначають як зміни, які відбуваються з часом в будові тіла, психіці і поведінці людини внаслідок біологічних процесів в організмі і впливу оточуючого середовища [1, С. 16). Головна увага приділяється процесам, які визначають зміни в людині. Зазначається, що розвиток відбувається у фізичній, когнітивній і психосоціальній сфері [2, С. 17). До фізичної сфери відводять такі характеристики, як розмір та форма тіла і органів, зміни структури мозку, сенсорні можливості та рухові навички. До когнітивної сфери включають розумові здібності та психічні процеси (увага, відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява). До психосоціальної – характеристики особистості і соціальні навички. Сюди відносять і властивий для кожного індивідуальний стиль поведінки і емоційного реагування. Вважається, що розвиток людини у цих трьох сферах відбувається одночасно та взаємопов'язано.

В психології розроблено ряд теорій, які підкреслюють значення тих чи інших факторів у розвитку особистості. Так, наприклад, прихильники біхевіоризму наголошують на тому, що найбільш значущим фактором розвитку людини є зовнішнє середовище. Цю тезу покладено в основу теорій навчання. Когнітивні теорії розглядають психіку людини як активну, динамічну і таку, що має вроджені структури, які обробляють і організовують інформацію. Прихильники інформаційного підходу до розвитку використовують для пояснень аналогію з комп'ютером. Психоаналіз виходить з того, що особистість знаходиться під контролем вроджених сексуальних і агресивних потягів і проходить у своєму розвитку декілька психосексуальних стадій. На кожній стадії людина намагається вирішити певні конфлікти і встановити рівновагу між фрустрацією і задоволенням своїх потреб. Особистість визначають успіхи чи невдачі при вирішенні конфліктів кожної стадії. Е. Еріксон головною рушійною силою розвитку особистості вважав набуття его-ідентичності. Він наполягав, що процес его-ідентичності триває все життя і складається із восьми психосоціальних стадій. Гуманістичні теорії відстоюють тезу про те, що люди діють на власний розсуд, проявляючи при цьому активність і творчість для досягнення мети. Кожна з

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

теорій вносить вклад в розуміння окремих аспектів розвитку людини.

Важливою сферою розвитку людини є фізичне виховання. Про це свідчать результати досліджень таких авторів як А. Misjura, Е. Vrublevskiy; Zh. Н. Domina, М. І. Kalinsri, Ye. О. Kuzenkov, О. V. Tymoshenko; М. Nosko, О. Arkhypov, О. Khudolii, Z. Filatova, М. Yevtushok та багато інших. Їх аналіз показує, що фізичне виховання і спорт є ефективними засобами розвитку фізичної сфери людини. В той же час, недостатньо дослідженим залишається комплекс питань щодо розвитку у фізичному вихованні когнітивної і психосоціальної сфер. Наші дослідження психофізичної підготовки студентів [2; 3; 4; 5; 6; 7] засвідчують ефективність фізичного виховання для розвитку у студентів таких характеристик як увага, волевільності особистості, риси особистості, зниження високих показників особистісної тривожності, толерантність до невизначеності, продуктивність уяви та ін. В той же час, залишається ще чимало питань щодо ефективного використання фізичного виховання і спорту для розвитку організму і психіки людини. Багатогранність і складність цих питань вимагають, щоб їх розробка проводилась за багатьма напрямками, з використанням різних методів.

У наш час фізкультурну і спортивну діяльність обґрунтовано відносять до тієї сфери діяльності, для якої характерними є: надзвичайно висока динаміка зміни подій, у низьці випадків надмірне навантаження на психіку людини, яке впливає на якість виконання діяльності. При цьому відзначається, що успіх у змаганнях визначають не тільки кількість і якість проведених спортсменом тренувань, але й рівень розвитку (сформованості) деяких психологічних складових, насамперед емоційної стійкості. Змагальна діяльність (особливо в ігрових видах спорту) розглядається як емоціогенна ситуація підвищеної значущості. Її супроводжують дуже висока динамічність у зміні подій на майданчику, виникнення непередбачуваних ситуацій. Звертається увага на те, що учасники змагань повинні швидко реагувати та пристосовуватися до зміни умов діяльності. Крім того, вони перебувають під впливом почуття відповідальності за результат діяльності та під тиском емоційного навантаження з боку тренерів, вболівальників та суперників. І. Ф. Аршава [8]

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

обґрунтовано підкреслює, що досягнення успіху в такій діяльності залежить від здатності людини швидко адаптуватися до умов діяльності, від здатності сприймати ситуацію як виклик чи загрозу та від рівня стресозахисного потенціалу. Проведене нею експериментальне дослідження (із залученням висококваліфікованих спортсменів з настільного тенісу) підтвердило припущення про те, що такі характеристики особистості, як високий рівень адаптивності, толерантності до невизначеності, мають безпосередній вплив на досягнення спортсменами високих результатів у постійно змінюваних емоціогенних ситуаціях спортивної діяльності підвищеної значущості. Сформовані в процесі такої спортивної діяльності характеристики особистості, безумовно, є професійно значущими для певних професій. На нашу думку є всі підстави говорити про фізичне виховання і спорт як важливу сферу розвитку професійно значущих характеристик особистості.

При вирішенні проблеми використання фізичного виховання для розвитку особистості необхідно відштовхуватись від важливого методологічного принципу психології, який полягає в необхідності вивчення процесів розвитку в єдності з завданням управління ними на основі навчання, виховання, формування, психотерапії та психокорекції. Цей принцип є теоретичною основою вирішення найважливіших питань педагогіки. Для фізичного виховання це означає необхідність такої побудови навчального процесу за якого враховується зв'язок між освітньою, виховною та розвиваючою функціями навчання. Для цього у фізичному вихованні треба забезпечити: 1) комплексність постановки задач заняття (освітні, виховні, розвитку); 2) такий зміст навчальної діяльності вихованців, який забезпечить реалізацію усіх трьох видів задач (з врахуванням того, що на кожному етапі заняття якісь із них будуть вирішуватись у більшій чи меншій мірі); 3) поєднання різноманітних методів, форм і засобів навчання; 4) контроль реалізації усіх трьох функцій в навчанні.

Важливим є і сформульований у вітчизняній психології принцип єдності свідомості і діяльності, одним із ключових положень якого є твердження про те, що свідомість і психічні властивості особистості, проявляючись в діяльності, у ній же формуються і розвиваються. Для фізичного виховання це

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

означає, що завдання розвитку організму і психіки вихованців необхідно вирішувати шляхом їх залучення до фізкультурної діяльності.

В психології психіку розглядають як систему, що розвивається. Так Л. С. Виготський обстоював ідею про те, що психічний розвиток являє собою формування функціональних систем, а не окремих психічних функцій. Б. Г. Ананьєв також підкреслював, що у розвитку людини не існує ізольованих здібностей, функцій. Розвиток відбувається як якісне перетворення взаємозалежних, різноякісних психічних утворень що входять в систему. Для фізичного виховання це означає необхідність врахування психофізичної єдності людини, яка полягає в тому, що психіка і організм утворюють єдине ціле, а до проблем людини слід підходити з позиції взаємодії психологічних і соматичних аспектів. Це також означає, що впливаючи на організм людини, використовуючи фізичні вправи, можна змінювати і її психічні складові.

Проблема розвитку в психології тісно пов'язана з питанням про виникнення нового. Вважається, що ключовою умовою формування нових психічних якостей особистості є включення людини в значущу для неї діяльність, в значущі життєві відносини. При цьому формування різних новоутворень у свідомості і поведінці людини відбувається зазвичай поступово, з використанням механізму узагальнення ситуативно виникаючих спонукань, способів поведінки і т. і. Водночас не заперечується і можливість раптової появи психологічних новоутворень. Для фізичного виховання це означає вимогу підібрати цікаві для вихованців і водночас ефективні, з погляду вирішення завдань розвитку, види фізкультурної чи спортивної діяльності.

Є ще ряд сформованих у сфері психології уявлень, на які важливо орієнтуватись фахівцям з фізичного виховання. Одне з них – теза про те, що різні рівні психологічної організації людини мають різну ступінь стійкості (змінності). Так, наприклад, такі характеристики людини як емоційність, загальна активність та ін. мало змінюються протягом життя. В той же час ряд соціально-психологічних характеристик особистості можуть суттєво змінюватись.

Інша теза наголошує на тому, що в процесі розвитку

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

особистості зростає її активність, яка орієнтована на управління власним розвитком, на осмислення свого життя як цілісного і спрямованого процесу. Людина може перенести в майбутнє нереалізовані колись цілі, переосмислити як такі, що вже минули, деякі моменти нинішнього. Водночас, діючи на новій основі, особистість утримує і збагачує такі складові свого минулого як власний життєвий досвід, набута майстерність, сформовані здібності, впевненість у своїх силах та ін.

Важливим завданням сучасних концепцій і педагогічних технологій щодо розвитку особистості у фізичному вихованні повинні стати: 1) пошук дієвих засобів фізичного виховання (який враховує вікові особливості вихованців); 2) розробка відповідних навчальних програм з фізичного виховання; 3) розробка ефективних методик для використання в процесі навчальних занять та ін. Це створює сприятливі умови для розвитку особистості. Для підвищення ефективності виховних зусиль у цій сфері необхідна розробка відповідних концепцій і педагогічних технологій. Така робота повинна проводитись з врахуванням теоретичного доробку сучасної психології розвитку.

References:

- [1] Крэйг Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Питер; 2000. 992 с.
- [2] Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2015;(3):46–51.
- [3] Пічурін В.В. Розвиток вестибулярної стійкості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013;13(40):153–60.
- [4] Пічурін В.В. Розвиток продуктивності уяви у студентів в процесі психофізичної підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;3К(110):430–3.
- [5] Пічурін В.В. Розвиток уваги у студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014;3К(45):273–8.
- [6] Пічурін В.В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання. Наук. часопис НПУ імені

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;3К2(57):260-4.
- [7] Пічурін В.В. Формування професійно-значимих рис особистості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014;4(47):121-7.
- [8] Аршава І.Ф., Гаврилюк Т.О. Деякі аспекти вивчення феномену адаптивності як методу імпліцитної діагностики емоційної стійкості спортсменів у спорті вищих досягнень. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб наук. пр. ін.-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009;11(2):15-24.