

Содержание

Введение.....	3
1 Роль занятий физической культурой в процессе формирования психических качеств личности.....	4
2 Условия формирования психических качеств в процессе физического воспитания молодого поколения.....	8
Заключение.....	11
Список использованной литературы.....	12

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что на современном этапе развития общества созрела острая необходимость беспрестанно преодолевать устоявшиеся стереотипы образования, искать новые идеи ради создания школы самореализации, школы житнетворчества, поликультурного воспитания, в которой утверждается проективная, личностно ориентированная педагогика, где ребенок является главным приоритетом и ценностью, субъектом культуры и жизни. Главная задача современной школы – развитие личности школьника, его самостоятельности и активности, становления как субъекта деятельности, максимальная реализация его творческого потенциала ради содействия всестороннему и гармоничному личностному развитию, интеллектуальному росту, формированию психических процессов.

Сегодня физическая культура должна обеспечить благоприятные условия для развития физических способностей, и одновременно духовных и моральных качеств ребенка. Повышение эффективности системы физического воспитания становится предпосылкой и важным компонентом гуманитарного воспитания, формирования у школьников патриотических чувств, физического и нравственного здоровья, совершенствования физической и психологической подготовленности к активной жизни и деятельности, особенно в современных условиях кризисных явлений в обществе.

В процессе занятия физической культурой создаются благоприятные условия для формирования у молодежи морально-волевых качеств, и не последнюю роль в этом процессе играет определенный положительный опыт решения данной проблемы средствами физического воспитания.

Цель данной работы – изучить формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

1 Роль занятий физической культурой в процессе формирования психических качеств личности

Личность – социальная характеристика человека, указывающая на те его качества, которые формируются под влиянием общественных отношений, общения с другими людьми. Как личность человек формируется в социальной системе путем целенаправленного и продуманного воспитания. Личностью является лишь тот человек, который относится определенным образом к окружающей среде, сознательно устанавливает это свое отношение так, что оно проявляется во всем ее существовании. Личность – это конкретный человек как субъект преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему [2, с.32].

Личность – это индивид, являющийся субъектом жизнедеятельности, который может осознанно выполнять социальные функции и роли. Личность – сложное психическое образование, которое представляет собой интегральный психологический потенциал, реализуется в переживаниях и действиях. Личность – это человек, достигший определенного, достаточно высокого уровня своего психического развития. Личность – непохожий на других человек, имеющий духовные, физические, умственные, эмоциональные свойства [12, с.80].

Личность – это совокупность различных черт и недостатков характера, которые делают человека уникальным, непохожим на всех остальных. Она включает в себя не только духовные свойства, но и физические, умственные, эмоциональные и социальные, а также отражающие свойства, врожденные или обусловленные окружающей средой [12, с.82].

К личностным психическим качествам относятся свойства, которые на высоком социальном уровне определяют в значительной степени выраженность у человека общественного сознания, его отношение к

духовным и материальным ценностям, труду, моральным нормам, положениям государственного права, культуры, другим людям и к себе как члену общества, который должен иметь широкие гражданские права и обязанности [2, с.35].

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано только через деятельность и в процессе деятельности. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества [2, с.37].

Физическое развитие непосредственно влияет на самооценку и взгляды личности. Физические способности и красивая внешность является залогом успеха человека в современном сложном мире; играют важную роль в развитии интересов, взглядов и интеллектуальных способностей [13, с.103].

Основным условием развития личности выступает деятельность. На основании этого мы можем сделать обобщение, воспитание физических качеств молодежи должно проходить в связи с образованием, когда в процессе обучения личность по-настоящему освещается, то есть раскрывает в себе умственные, нравственные и физические качества. Учитывая это, отмечаем, что в школьной программе по физической культуре воспитание физических качеств выступает первоочередной задачей уроков физической культуры. Такие глобальные задачи, которые определяются школьной программой по физической культуре для учащихся, могут быть успешно реализованы при условии формирования у учащихся индивидуальных ценностных ориентаций на занятия физическими упражнениями, укрепления здоровья, удовлетворения социально значимых и личностно ориентированных потребностей [4, с.102].

Вполне понятно, что физическое воспитание направлено на оптимизацию физического развития человека, а также на совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, подготовкой каждого члена общества к плодотворной деятельности в различных сферах.

Учитывая это, отмечаем большое значение всестороннего воспитания физических качеств для личностного развития. Это как базовый слой, на котором проходит целенаправленная двигательная деятельность в различных сферах жизнедеятельности, проходит совершенствование телосложения, гармоничное и пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие воспитанию правильной осанки и обеспечения телесной красоты.

Это дает нам возможности сделать теоретическое обобщение, согласно которому воспитание физических качеств, которое наиболее оптимально проходит только в процессе физического воспитания, должно быть целесообразным и комплексным в связи с развитием личности человека на уровне формирования ценностей, потребностей, интересов, мотивов в своем дальнейшем профессиональном самоопределении.

Гармоничное развитие личности – это средство воспитания, в котором воспитатель как инструмент формирования личности использует его свободную (игровую) деятельность в воображаемой и реальной ситуациях, направляя его на развитие положительных качеств личности [4, с.103].

В процессе физического воспитания заложены большие возможности для формирования психологических качеств личности, благодаря правильно организованным занятиям по физическому воспитанию создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, дисциплины, самостоятельности, активности), моральных качеств (честности, справедливости, товарищества, взаимопомощи, умения работать в коллективе,

ответственного отношения к порученным делам), а также для проявления волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости в преодолении трудностей, уверенности в своих силах, выдержки и т. д.). В процессе активной двигательной деятельности происходит проявление морально-волевых качеств: быть более решительным в своих действиях, пытаться осуществить помощь товарищам, пытаться вместе со всеми выполнять совместную задачу и тому подобное. Дружба и общительность помогают воспитывать у занимающихся физической культурой высокие моральные качества – они делают характер более мягче, пробуждают чувство долга и симпатии, благодарности, помогают установлению дружеских отношений, способствует созданию крепкого коллектива [11, с.56].

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют раскрытию потенциальных возможностей человека, формированию таких качеств, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности, а также развивать физические качества.

2 Условия формирования психических качеств в процессе физического воспитания молодого поколения

Демократизация и гуманизация общества обуславливают необходимость поиска путей усиления воспитательной работы в общеобразовательных учебных заведениях с целью формирования личности, способной к самостоятельному решению проблем, самоопределение и творческого саморазвития.

Особое внимание в этом процессе требует воспитания физических качеств учащихся основной школы. Такая тенденция требует направить воспитательный процесс общеобразовательных учебных заведений на повышение у учащихся основной школы интереса к занятиям физической культурой в определенных сферах физкультурно-спортивной деятельности, расширение знаний, двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, повышение объема двигательной активности как составной части здорового образа жизни [15, с.211].

Ведущая роль в этом принадлежит разработке уроков физкультуры как необходимое условие нормального функционирования и развития организма, что положительно отражается на личностном развитии. Важно при этом воспитать привычку к выполнению профилактических комплексов физических упражнений.

Таким образом, воспитание физических качеств школьников будет проходить наиболее оптимально, если это приобретет для каждого ученика личностную ценность как составляющая образа «Я» воспитанника. Ведь заложенные в государственных стандартах, в программе физической культуры знания, умения и навыки направлены на включение школьников в процесс социализации, усвоения форм и средств физической культуры и мировых достижений в области двигательной деятельности. А в ней, как известно, наиболее отчетливо отражаются человеческие взаимоотношения и отношения, формируется личность, ее сознание, физическая культура

здоровья, происходят психические процессы, через которые руководствуется и совершенствуется двигательная сфера подростков [13, с.176].

В практике организации оздоровительной физической культуры со школьниками важнейшую роль играет ориентация психической активности детей на познание себя – признаков состояния физического и психологического здоровья, путей его сохранения и улучшения [1, с.71].

В процессе физического воспитания необходимо учитывать возрастные психологические закономерности развития школьников. Поскольку потеря интереса к любым формам занятий физической культурой, как правило, приходится на подростковый возраст, поэтому берут во внимание наиболее характерные психологические особенности подросткового возраста, в частности, развитие самосознания, формирование самооценки, чувство взрослости, развитие познавательных потребностей, желание общаться со сверстниками [1, с.80].

Рационально построенная система занятий физическими упражнениями стимулирует биологические процессы, усиливая рост и развитие органов и тканей организма. Однако склонность учащихся к переоценке своих возможностей нередко побуждает к перегрузке себя силовыми упражнениями, подъему непосильной тяжести, выполнения сложных акробатических, гимнастических и других упражнений. Учитывая эти особенности, не следует включать в урок упражнения, которые могут быть потенциальным источником технического дилетантизма и спортивного травматизма [3, с.36].

Для каждого учащегося не все мотивы имеют одинаковую побудительную силу. Одни из них являются основными, ведущими, другие – второстепенными, побочными, которые не имеют самостоятельного значения. Последние, так или иначе, подчиняются ведущим мотивам. В одних случаях ведущим мотивом может стать стремление завоевать место

отличника в классе, в других случаях – желание получить высшее образование, интерес к самим знаниям и тому подобное.

Уже в среднем школьном возрасте создаются благоприятные условия для формирования у учащихся морально-волевых качеств, и не последнюю роль в этом процессе играет определенный положительный опыт решения данной проблемы средствами физического воспитания. Именно занятия упражнениями на уроках физической культуры, преодоление трудностей физических нагрузок и другие волевые напряжения в первую очередь ассоциируются с занятиями спортом и физическим совершенствованием.

На сегодня воспитанию интереса учащихся к физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях уделяется недостаточное внимание. По результатам исследований Л.Н. Антонова, только 23% обследованных учащихся желают посещать уроки физической культуры [3, с.29].

Результаты исследований Е.Н. Гогунова свидетельствуют о низком уровне знаний о сфере физической культуры и спорта учащихся старшего школьного возраста. При этом повышение уровня знаний о физической культуре доказали их положительное влияние на познавательный компонент отношения к физической активности [5, с.115].

Процесс формирования интереса к занятиям физическими упражнениями предусматривает создание условий для появления познавательного интереса, формирование позитивного отношения к предмету и к деятельности, организацию деятельности, в условиях которой формируется познавательный интерес.

Формирование эмоционально-положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом зависит от педагога, который должен помочь каждому учащемуся поверить в собственные силы, прогнозировать свое движение вперед.

Заключение

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предусматривает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно с помощью физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха) воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества занимающихся.

Итак, было бы неправильным сводить использование физической культуры и спорта только к повышению уровня отдельных физических качеств. Влияние такой подготовки намного многограннее, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности. Таким образом, физическая культура как часть общественной культуры оказывает большое влияние на воспитание личности, на подготовку ее к жизни и профессиональной деятельности. Для совершенствования этого процесса необходимо обеспечить: синергетический подход, предполагающий достижение наилучших результатов в физической деятельности, согласованности в процессе формирования личностных качеств со спецификой физических упражнений.

Список использованной литературы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Наука, 2015. – 240 с.
2. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2014. – 127 с.
3. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2014. – 100 с.
4. Безруких М.М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / М.М. Безруких, М.Ф. Киселев, Г.Д. Комаров, А.П. Козлов, Л.Е. Курнешова, С.Б. Ланда, Л.А. Носкин, В.А. Носкин, В.В. Пивоваров // Физиология человека. – 2016. – Т. 26. – № 3. – С. 100–107.
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
6. Горцев Г.А. Энциклопедия здорового образа жизни / Г.А. Горцев. – М.: Вече, 2016. – 461 с.
7. Коровин В.А. Психофизиологические характеристики подростков, занимающихся футболом / В.А. Коровин, А.Д. Викулов, В.В. Алехин // Вестник спортивной науки, 2013. – № 2. – С. 27-29.
8. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: ЭКСМО, 2015. – 487 с.
9. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6. – С. 10-16.

10. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебное пособие / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2016. – 390 с.
11. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, 2013. – 104 с.
12. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2014. – 288 с.
13. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2015. – 517 с.
14. Уэнсберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Пер. с англ. – М.: Олимпийская лит-ра, 2014. – 335 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 527 с.