

УВАЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В. Г. Бабенко¹, Л. Г. Євдокимова², І. І. Пампура¹

*¹ Державний науково-дослідний інститут
МВС України;*

² Київський університет імені Б. Д. Грінченка

Анотація. У статті розглядається уважність, як психолого-педагогічна складова успіху на заняттях із фізичної підготовки. З'ясовано, що належна майстерність викладача, єдині вимоги щодо управління, сформована мотивація та поступово-постійний успіх викликатимуть бажання та інтерес до подальшої діяльності за умов мінімізації затрачених зусиль на максимальний результат.

Ключові слова: уважність, успіх, заняття, студенти, курсанти, фізична підготовка.

Постановка проблеми. Зазвичай під терміном «увага» розглядають спрямованість і зосередженість свідомості кожного окремого студента, курсанта, слухача чи колективу в цілому, на об'єкті або чомусь конкретному, що забезпечує їх найбільш повне та швидке сприйняття з одночасним баченням, осмисленням, розумінням і формуванням подальших, цілеспрямованих, безпечних, успішних дій та заходів. Дуже часто це може бути: діяльність та бездіяльність, позитивні чи негативні вчинки людей або колективів, проголошені думки й слова, поведінка чи події соціального й антисоціального характеру, природні явища,

окремі предмети або групи, їх характеристики тощо.

Цей узагальнений вище термін є базовою основою для виникнення, вивчення, апробації, впровадження, подальшого застосування й функціонування багатьох психічних і психолого-педагогічних процесів, які малодосліджені, але мають дуже тісний зв'язок з успішною пізнавальною, тренувальною, змагальною та вдосконалюючою діяльністю.

Загальновідомо, що далеко не кожна людина, яка до чогось прагне й ставить перед собою якусь конкретну мету, реально її досягає. Причиною цього є невміння окремих категорій людей виділяти головне, зосереджуватись і концентруватись на ньому.

Аналіз останніх досліджень. Організація планових чи позапланових занять, робота спортивних секцій, проведення найпростіших фізкультурно-спортивних заходів та їх результати завжди потребують дбайливого й професійного відношення незалежно від рівня підготовки всіх учасників. Важливість цих питань ніколи не залишалася без належної уваги. Свого часу їм було присвячено дуже багато наукових праць і досліджень, які надзвичайно ефективно вирішували ряд існуючих проблем. Проте, згодом з'являються абсолютно нові завдання та їх коло стає дедалі більшим. Водночас, реорганізація фізичної культури, що проводилася протягом останніх років, торкнулася майже всіх: від дошкільних та загальноосвітніх шкіл, коледжів, інститутів, академій, університетів і до цілих систем підготовки мілітаризованих та правоохо-

ронних відомств нашої держави. Введення нових вимог, міжнародних норм, стандартів і технологій призвели до суттєвих змін безпосередньо в самих процесах раніше добре налагодженого навчання, тренування та виховання.

Цілковитою закономірною стало те, що сьогодні все, що вийшло поза межі раніше дослідженого, знову потребує рішучих, сміливих та інноваційних думок, поглядів, розробки нових чи вдосконалення існуючих форм і методів ефективної організації й управління, спрямованої на успішне досягнення й вирішення запланованих завдань та очікуваних результатів.

Мета дослідження – належна організація й підготовка керівного й особового складу, якісне забезпечення, безпечне та успішне проведення занять з фізичної підготовки, спрямованість на досягнення позитивного результату, як головних складових на шляху реалізації й нормалізації психолого-педагогічних відносин у сфері фізичного виховання та спорту, адаптація численних вітчизняних і міжнародних фізкультурно-спортивних положень та правових норм до внутрішнього законодавства України з урахуванням величезного позитивного досвіду, теорії й практики провідних зарубіжних країн.

Результати досліджень та їх обговорення. Як правило, кожній свідомій людині притаманна властивість управління собою, своїми відчуттями та діями, але, у кожній окремій особистості вони мають свою величину розвитку. Більшість психологів і педагогів пояснюють ці явища наявністю вміння особи протягом тривалого часу направляти, зосереджувати й утримувати свою свідо-

мість тільки на основному, без активного сприйняття чогось другорядного. Зазвичай, це називають «увагою» з окремими її видами (мимовільна, довільна, позадовільна), обсягами та концентрацією (перемикання, розподіл) [1; 4].

Із курсу теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології, попередніх власних досліджень, організації й проведення практичних занять [2; 3-5], нам відомо, що для того, щоб зосередити розбалансовану свідомість студента, курсанта чи слухача перед початком занять чи тренувань на якомусь об'єкті, предметі або дії та забезпечити їх подальше успішне сприйняття необхідно:

- сформувані доброзичливо-субординаційній настрій перед заняттями чи тренуваннями, на заняттях (у процесі) та по їх завершенню;

- вербально виділити мету, предмет, об'єкт або дію з усього існуючого чи оточуючого середовища;

- зосередити зорову увагу на меті, предметі, об'єкті або дії, конкретизуючи й характеризуючи їх основні властивості чи характеристики умовно відкидаючи все зайве, окрім орієнтації на максимально очікуваний результат.

Здійснивши ці заходи, ми активізуємо у вищезазначених осіб суто індивідуальні функції уваги, що є частиною обов'язкового психолого-педагогічного пізнавального процесу людини, де основною умовою досягнення успіху є вміння свідомо, конкретно й спрямовано керувати своєю увагою.

Слід зазначити, що під поняттям «успіху» розуміють вміння людини впевнено пристосову-

ватись до різномінливих умов сучасної реальності або це той стан розвитку якостей та здібностей, за допомогою яких людина досягає бажаного у своїй життєдіяльності шляхом цілеспрямованої організації, мобілізації, експлуатації й спрямування своїх знань, умінь, навичок, сил та енергії у потрібному напрямку [2–4]. Тобто, можна відзначити, що в основі досягнення успіху знаходиться вміння людини зосереджуватись на необхідному й отримувати той обсяг інформації, знань, умінь і навичок, у якому є потреба для успішного досягнення наміченого чи запланованого.

Крім того, опитуючи вищенаведені категорії персоналу, ми знайшли реальне підтвердження означеного фактажу, де одну з головних ролей в процесі накопичення потенціалу досягнення успіху виконує зорове поле людини. Воно з відповідною швидкістю й точністю формує, фіксує і передає за належністю все, що до нього потрапило чи було охоплене поглядом.

Окремі дослідники стверджують, що нашвидку охоплене неконцентрованим поглядом – це є не що інше, як мимовільно отримана інформація. За певних умов вона є доволі нестійкою, залежить від внутрішнього й зовнішнього психоемоційного стану людини, настрою на успіх і результат, мотивації, інтересу, бажання, набутого чи отриманого раніше досвіду, і навпаки: побачене швидко запам'ятовується й асоціативно швидко згадується. Шукаючи підтвердження зазначеного вище в діяльності студентів, курсантів і слухачів, а також у досвідчених працівників мілітаризованих структур та правоохоронних відомств, ми

виявили спільну закономірність: правильно організоване й свідоме спрямування уваги на початку процесу надалі підтримується й виконується у заданому (можливому) режимі концентрації до моменту необхідності або досягнення позитивно очікуваного результату.

Висновки. Належна психолого-педагогічна майстерність кожного викладача, інструктора або тренера, єдині вимоги щодо організації управління, належно сформована мотивація, покрокове, поступове, але постійне досягнення успіху нівелюватимуть існуючі незручності, викликати-муть бажання та інтерес, дозволятимуть проводити заняття, навчання або тренування за умови мінімальних затрат фізичних, емоційних, вольових та пізнавальних зусиль орієнтуючись на максимальний результат.

Список літературних джерел

1. Акімова Л. Н. Психологія спорту / Л. Н. Акімова. – Одеса : Студія Негоціант, 2004. – 127 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізического виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 422 с.
4. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях : практ. посіб. / В. П. Остапович, В. Г. Бабенко, Л. А. Кирієнко; за ред. В. О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2016. – 84 с.

5. Финогенов Ю. С. Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт : підруч. / Ю. С. Финогенов, О. Л. Благій, С. І. Глазунов та ін. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.