

ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

В даній роботі розглянуто значення фізичного виховання, його вплив на психологічний стан дітей та підлітків.

Фізична активність відіграє надзвичайно важливу роль у житті дітей та підлітків. Вона сприяє зміцненню кісток та м'язів, поліпшує функціонування серцево-судинної системи та сприяє підтримці нормальної маси тіла. Крім того, фізична активність сприяє розвитку когнітивних функцій, покращенню уваги та концентрації, що в свою чергу сприяє кращому навчанню та розвитку розумових здібностей.

Фізична активність має безпосередній вплив на психологічний розвиток. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні фізичні навантаження допомагають покращити настрій та зменшити ризик розвитку депресії. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, відомих як "гормони щастя", і це сприяє поліпшенню настрою та загального самопочуття. Крім того, вона допомагає знімати стрес і покращує психологічний стан.

Одним із важливих аспектів є визначення спорту як засобу розвитку соціальних навичок, а саме:

1. Співпраця (спорт навчає дітей працювати в команді та шукати компроміси для досягнення спільних цілей).
2. Лідерство (участь у спортивних змаганнях формує лідерські якості, вчить приймати рішення та підтримувати інших у складних ситуаціях).
3. Взаємодія (заняття у секціях сприяє розвитку комунікативних навичок та розвитку толерантності).

Фізична активність часто потребує співпраці та взаємодії з іншими. Проведення тренувань та участь у командних видах спорту, таких як футбол чи волейбол вчать дітей та підлітків працювати спільно та вирішувати конфлікти. Вони навчаються ефективно спілкуватися, дотримуватися правил та поважати інших учасників. Ці навички важливі не лише на спортивних майданчиках, але і в подальшому житті.

Можна визначити психологічні аспекти тренувань та змагань, а саме:

1. Контроль емоцій (спортивні змагання вимагають від учасників контролювати свої емоції, навчають працювати в стресових ситуаціях та зосереджуватися на досягненні результату).
2. Стресостійкість (тренування сприяють розвитку стресостійкості, навчають швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та швидко відновлюватися після поразок).
3. Мотивація (змагання та тренування підштовхують до досягнення цілей та постійного самовдосконалення).

Спільні тренування та змагання також сприяють формуванню дружби та підтримці соціальних зв'язків серед дітей. Вони навчають розуміти важливість командної роботи та взаємодопомоги. Фізична активність створює можливості для дітей та підлітків розвивати соціальні навички та створювати позитивні відносини з однолітками.

Також, фізична активність сприяє поліпшенню пам'яті, когнітивних функцій та концентрації, що сприяє кращому навчанню. Наукові дослідження свідчать, що

регулярні фізичні навантаження можуть покращити успішність в навчанні та підвищити рівень уваги та витримки.

Можливо виокремити не тільки прикладне значення фізичного виховання у розвитку психології дітей та підлітків, а також застосування саме психологічних методів в тренуванні та спортивній діяльності.

Використання психології в спорті допомагає спортсменам покращити свою мотивацію, емоційний стан та концентрацію. Це включає в себе використання технік візуалізації, позитивного мислення та регуляції стресу. Психологи співпрацюють з викладачами, тренерами, та спортсменами, щоб допомогти їм досягти свого повного потенціалу.

Література:

1. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
2. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту /Л. П. Сергієнко. – Харків: ОВС, 2007. – 271 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник /Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, Н. Ю. Корольової