

тах психологічного забезпечення професійної діяльності під час виконання завдань психопрофілактики та психореабілітації. Застосування аутогенного тренування допомагає краще підготуватися до виконання професійних функцій, добре відпочити, зняти зайву емоційну напруженість, підвищити відчуття впевненості в успіху. Аутотренінг може бути реалізований для заспокоєння, психореабілітації від емоційно-психологічного стресу та найкращого відпочинку після навантажень.

Отже, необхідною умовою під час професійної підготовки фахівця з особливими умовами праці є формування психологічної компетентності як складової професіоналізму. Професійна підготовка фахівців, діяльність яких передбачає особливі умови, вимагає цілого комплексу психічних якостей, визначаючих його готовність виконати професійні завдання, що стоять перед ним, в звичайних умовах і при дії різного роду стрес-чинників. Важливим аспектом професійної діяльності фахівця є рефлексія, тобто здатність самоаналізу для розуміння якнайкращого розв'язання складних ситуацій професійної діяльності та формування навичок аутогенного тренування у контексті необхідності збереження психічного здоров'я фахівця.

УДК 7.092

АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ФАХІВЦЯ У СФЕРІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Петриковський А. І.

Баран Ю.С., доцент

**Львівський державний університет безпеки
життєдіяльності**

Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до фізичного виховання підрастаючого покоління починаючи зі школи та закінчуючи вищим навчальним закладом. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах із пріоритетом на здоров'я людини, це є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, запорукою життєстійкості та прогресу суспільства.

Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді протягом багатьох років привертає особливу увагу науковців (Т.Б. Кутек (2001), Ю.О. Остапенко (2006), І.І. Вовченко, (2008), Л.В. Жула (2011), О. В. Терещенко (2011)). Аналіз літературних джерел свідчить, що в країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення, зокрема й студентської молоді, що призводить до серйозних недоліків у

фізичному самовдосконаленні. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії. Аналізуючи проблему, можна сказати, що визначення рівня фізичного розвитку студентів є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження. Від фізичного розвитку людини багато в чому залежать як функціональні можливості, так і прояв рухових здібностей. У зв'язку з цим одержання інформації про особливості фізичного розвитку здобувачів освіти буде мати як теоретичне значення, так і можливість цих даних у практичних заняттях. Рухову діяльність людини, її трудову активність визначають такі компоненти, як м'язова сила, витривалість, швидкість, координація рухів, здатність до концентрованої уваги, реакція вибору та інші психофізичні якості.

Психологія фізичного виховання та спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом учбової, учбово-тренувальної та змагальної діяльності. Тобто це є освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога-фахівця та місце і функції вихованців (здобувачів освіти) й умови їх спільної діяльності.

Тому, основне призначення психології фізичного виховання є оптимізація освітньо-виховного процесу, здійснюваного в типових формах фізичної культури з урахуванням закономірностей і особливостей психічного розвитку в процесі формування особистості людини. Як відомо, у процесі фізичного виховання людина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів та сприйняттів, у неї розвивається рухова пам'ять, мислення, воля та здатність до саморегуляції психічних станів. Психологія спорту досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань. У процесі тренувальних і змагальних занять студент набуває спеціальних якостей, навичок, знань і вмінь. У нього розвиваються і вдосконалюються рухова пам'ять, мислення, воля, здатність до саморегуляції, самоконтролю, самоаналізу і самооцінки. Спорт – це особливий вид діяльності людини. Ці характеристики фізичного виховання і спорту дозволяють сформулювати відмінні і загальні риси психології фізичного виховання і спорту.

I. Відмінні риси психології фізичного виховання і психології спорту:

1. Мета фізичного виховання – розвиток і вдосконалення психофізіологічного стану організму кожної людини, зміцнення її здоров'я. Мета занять спортом – досягнення найвищих результатів у спортивній діяльності.

2. Психологія фізичного виховання спрямована в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини. Заняття спортом як специфічний вид діяльності припускає спеціальну підготовку людини для високих психічних навантажень (у цьому головним є вузька спрямованість завдань).

3. Фізичне виховання необхідне і доступне практично кожній людині. Без фізичного виховання важко увявити гармонійно розвинену особистість. Спортивна діяльність трудомістка і вимагає від людини значного фізичного і психічного напруження. Тому спортом займаються лише зосереджені, віддані йому люди.

4. Фізичне виховання – обов'язкова навчальна дисципліна в кожній загальноосвітній установі. Спорт об'єднує людей захоплених загальними ідеями, інтересами і метою у сфері спортивних досягнень.

II. Загальні риси:

1. Фізичне виховання і спорт засновані на заняттях фізичними вправами.

2. Як у фізичному вихованні, так і в спортивній діяльності цілеспрямовано розвиваються і вдосконалюються: а) психологічні якості, уміння і навички (саморегуляції, самоконтролю); б) психологічні процеси (рухова пам'ять, мислення, уява, увага тощо); в) властивості особистості (характер, воля, здібності, особисті установки, емоції, мотиваційна сфера).

3. Процеси виховання моральних, етичних і естетичних норм особистості та поведінки людини в результаті складають єдине ціле.

4. Міжособистісні стосунки в спортивних групах, які працюють за програмою фізичного виховання, також схожі в плані спілкування і засобами обміну інформацією.

У кожній сфері своя спрямованість: у фізичному вихованні – забезпечення як фізичного і духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовки до майбутньої професії рятувальника, пожежника, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в різних умовах.

Наприклад, у процесах сприйняття спортивних ситуацій відбувається регуляція емоційного стану, реагування на динамічні явища зовнішніх і внутрішніх умов діяльності, свідомого включення дій і вибору їх варіантів. Реалізація психічної активності пов'язана з підвищеними вимогами до всіх елементів психічної організації. Функціональне навантаження визначається значними зусиллями в аспекті узгодження психічних процесів, явищ і станів.

Спортивне змагання є предметом спортивної психології як психічне явище, яке має певні психологічні властивості та специфічні стани.

Психологія спорту належить до дуже молодих галузей психологічної науки, і надає широкі можливості застосування професійних психологічних знань що існують у спорті.

Література

1. Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології: моногр. за матеріалами міжнар. симп., О., 22-23 вер. 2011 р. / під заг. ред. проф. Р.Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2011. – 544 с.

2. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2015-06/index.html>.