

Паневская С.,

Бобрик Т.З.

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Аннотация.** Данная статья посвящена анализу психолого-пед. проблем, возникающих в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Рассматриваются ключевые трудности, связанные с мотивацией, межличностным взаимодействием и адаптацией к физическим нагрузкам, проблема готовности спортсмена к соревнованиям, а также предложены пути их решения.*

Физическая культура и спорт являются важной частью образовательного и воспитательного процессов. Однако наряду с положительным влиянием на здоровье и развитие личности в этой сфере возникают определенные психолого-педагогические проблемы. Их анализ и разрешение позволяют повысить эффективность процесса обучения и тренировок.

1. Мотивационные проблемы:

- недостаток интереса у детей и подростков к занятиям физической культурой;
- односторонний подход к формированию спортивной мотивации;
- стресс, вызванный высокими ожиданиями или чрезмерной нагрузкой [3].

2. Проблемы межличностного взаимодействия:

- конфликты между тренером и спортсменами;
- недостаток поддержки со стороны родителей и сверстников;
- развитие навыков командного взаимодействия в игровых видах спорта.

3. Адаптация к физическим нагрузкам:

- различия в индивидуальных возможностях и уровне физической подготовки;
- проблемы с самооценкой при неудачах и поражениях;
- трудности восстановления после травм.

Для подрастающего поколения влияние факторов риска вообще и недостаточной двигательной активности в частности представляет особую угрозу. Из-за длительного использования информационно-коммуникативных технологий в бюджете времени дня школьников укорачиваются сон и двигательная активность [3].

Между тем, двигательная активность способствует повышению экономичности работы кардиореспираторной системы, расширению адаптационных возможностей и общей неспецифической сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды обитания. Это позволяет рассматривать ее не только как мощный немедикаментозный фактор поддержания и повышения уровня здоровья населения, но и как фактор, нивелирующий в некоторой степени неблагоприятное воздействие экологической среды. Кроме этого, специально организованная двигательная активность (физическая культура и спорт) становится

стержнем формирования морально-волевых и ценностно-мотивационных установок здорового образа жизни. Таким образом, от двигательной активности в значительной степени зависит здоровье, а именно уровень и гармоничность физического развития, и функциональное состояние организма.

Подготовить человека к полному и постоянному соблюдению здорового образа жизни, это тяжелый и сложноорганизованный процесс, который требует использования индивидуального и многомерного подхода. На сегодняшний день есть три ключевых подхода к оценке физкультурно-оздоровительных достижений обучающихся, которые отражают концепцию современного образования:

1. Личностно-ориентированный подход. Этот подход ориентирован на оценку объективных возможностей организма каждого студента, что требует введения таких оценочных методов и технологий, которые учитывают все особенности физической формы учеников, и дают возможность получать достоверные и высокие результаты.

2. Качественный подход. Данный подход делает упор на формирование у студентов и педагогов теоретических знаний по своевременной коррекции и самокоррекции при помощи занятий физическими упражнениями.

3. Физкультурно-оздоровительный подход. Для максимального учета индивидуальных физических особенностей организма каждого студента необходима не только компетентность преподавателя, но и личные навыки ученика оценивать возможности своего организма, его сильные стороны и недостатки, на совершенствовании этого навыка и специализируется физкультурно-оздоровительный подход [4].

Физическая культура, как часть системы образования должна заложить основы приоритета оздоровительной направленности, формирования умственной и психологической подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, обеспечения и развития физического и нравственного здоровья, широкого использования разнообразных средств и форм физического совершенствования и непрерывности этого процесса.

Отдельно хотелось бы рассмотреть вопрос – психология «победителя» в спорте, «приёмы преодоления страхов».

С точки зрения психологии, победители – это не только те, кто выигрывают медали или завоевывают титулы, но и те, кто способны преодолевать трудности и справляться с вызовами, стоящими перед ними. Психология успеха в спорте включает в себя целый ряд факторов, которые помогают спортсменам достигать высоких результатов, несмотря на физические и эмоциональные препятствия.

Ключевые качества победителей с точки зрения психологии являются:

- уверенность в себе (вера в свои силы и способность справляться с трудностями);
- настойчивость и упорство (готовность работать над собой, несмотря на неудачи);
- эмоциональная устойчивость (способность сохранять спокойствие и концентрацию в стрессовых ситуациях);

- самоконтроль (умение управлять своими эмоциями и поведением в сложных обстоятельствах);
- мотивация (внутренняя и внешняя мотивация, которая поддерживает стремление к успеху);
- гибкость мышления (способность адаптироваться и менять подходы в ответ на новые обстоятельства).

Психология победителя в спорте – это не просто набор качеств, а целая система внутренних установок, которая помогает спортсменам не только достигать высших результатов, но и преодолевать любые трудности на пути к успеху. Уверенность в себе, способность к самоконтролю, эмоциональная устойчивость, настойчивость и внутренняя мотивация – все эти качества являются основой успешной карьеры в спорте. Победители знают, что неудачи – это часть пути, и они используют их для роста и развития [2].

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса.

Причинами страхов у спортсменов могут быть:

1. Личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша и даже выигрыша).
2. Социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности).
3. Риск испытать боль или получить травму.
4. Последствия собственной агрессии (например, в боксе боязнь нанесения серьезной травмы сопернику).
5. Оценка силы соперника.
6. Мотивация. Спортсмены часто сталкиваются с трудностями в поддержании долгосрочной мотивации. Особенно это актуально для профессионалов, чей карьерный путь иногда становится однообразным и утомительным.
7. Ментальная усталость, выгорание. Перегрузки, бесконечные тренировки могут привести к психическому и эмоциональному истощению, что сказывается на результатах. Такие проблемы становятся особенно заметными в высоко конкурентных видах спорта.
8. Проблемы восстановления после травм. Психологическое состояние атлетов, получивших травму, сильно влияет на их способность к восстановлению. Страх перед повторной травмой, депрессия могут замедлить процесс восстановления.

В педагогике разработано и апробировано несколько способов борьбы со страхом. Предупредить страх можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию.

Это достигается следующими способами:

- Избеганием разговоров об опасности упражнения.
- Максимально расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения.
- Последовательность в обучении.
- Избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения.

– Анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках.

– Окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий.

– Созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

– Преодоление приобретенных устойчивых состояний страха. Это достигается включением ряда методов. Одним из них может быть адаптация (тренировка) к опасности. Так, при многократном повторении «опасных» упражнений происходит улучшение качества выполнения и уменьшения вегетативных реакций [1].

Рекомендации по преодолению проблем:

– применение индивидуального подхода в обучении;

– включение элементов психологической подготовки и поддержки;

– формирование культуры здорового образа жизни через позитивные примеры.

Психолого-педагогические проблемы в сфере физической культуры и спорта являются важным аспектом, требующим внимания специалистов. Их понимание и решение позволяют сделать процесс обучения и спортивной подготовки более эффективным и безопасным для всех участников.

1. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С. К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.

2. Жуина Д. В., Зазыкин В. Г., Майдокина Л. Г. Психолого-акмеологические аспекты психологии победителя // Теория и практика физической культуры. 2015. – № 4. – С. 47–48.

3. Левицкая, С. В., Плотникова О. С. Актуальные психолого-педагогические проблемы физического воспитания в вузе. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-psihologo-pedagogicheskie-problemy-fizicheskogo-vozpitanija-v-vuze>.

4. Ханевская, Г. В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва).