

УДК 796.011.2

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**П. А. Петрова, Н. Е. Кудрявин**

(Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины, Витебск, Беларусь)

В работе раскрываются психолого-педагогические аспекты физической подготовки студентов в системе высшего профессионального образования.

*Ключевые слова:* физическая культура, преподаватель, студент, стимул, физическое воспитание, взаимоотношение, спорт, мотивация.

Спорт – это вид деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поддержанию здорового образа жизни, проявлению характера и поднятию престижа отдельных личностей.

Неотъемлемой частью физической культуры является не только подготовленность к выполнению активной деятельности, но и психология спорта, без которой миссия достигнуть существенных результатов будет минимальная.

У каждой медали существует две стороны, поэтому в настоящее время имеется противоречие между необходимостью формирования потребности студентов в рациональном подходе к здоровью и недостаточной изученностью феномена здорового образа жизни студенческой молодежи в современных условиях. Исследователи сходятся на том, что отрицательное влияние спорта на здоровье человека вполне возможно. Более того, действительно есть много примеров того, как спорт приводит к различным проблемам со здоровьем, или обостряет их. Однако дело здесь не в самом спорте, а в неправильном подходе к нему. В частности, обычные физические нагрузки в стенах школы или университета скорее положительно влияют на организм человека: укрепляют иммунитет, оказывают благоприятное воздействие на все системы организма, особенно сердечно-сосудистую, улучшают настроение, повышают выносливость, стимулируют мозговую деятельность.

Основы физического воспитания подрастающего поколения закладываются еще со школьной скамьи, где предоставляются мотивы активно участвовать, прокачивать свои навыки, ставить цели и достигать их. Порой ввиду неправильного проведения занятий из-за отсутствия структуры, недостатка знаний у учителя, отсутствия индивидуального подхода к каждому учащемуся, не у всех есть мотивация посещать физкультуру. Такая тенденция отсутствие мотивации, порой, продолжается даже при поступлении в университет, потому что студентов замотивировать сложнее, чем школьников. Отсюда следует: студентам максимально неинтересно на парах, время идет медленно, и они ждут быстреего завершения.

Хороший тренер – не только подготовленный преподаватель, владеющий различными техниками работы со студентами, знающий анатомию человека, диетологию, физиологию и биомеханику, умеющий ока-

зять первую медицинскую помощь, но и человек, владеющий знаниями психологии и педагогики.

Чтобы сформировать активную, самостоятельную личность с высокими интеллектуальными и творческими возможностями, тренер должен строить учебно-воспитательную работу с обучаемыми, основываясь на данных психологии.

При проведении занятий преподаватель должен предоставить обучающимся полный спектр услуг для эффективной работы: спортивный зал, инвентарь, оборудование. Также следует учитывать физическую подготовку каждого студента: основная, подготовительная и специальная медицинская группы. Отталкиваясь от этого, выделить соответствующие нагрузки, которые им будут под силу, наблюдать за самочувствием студентов, не допускать переоценки их способностей [1]. Занятия следует проводить вместе с другими студентами, так как они способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них в широкой культурной информации и знаний, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознавании подлинных и мнимых ценностей.

Создание спортивных сообществ, клубов по различным дисциплинам является важным механизмом вовлечения молодежи в массовый спорт, особенно полезными такие сообщества будут для студентов со сниженной мотивацией и высоким чувством коллективизма [4]. Такие виды спорта, как настольный теннис, футбол, армспорт, легкая атлетика, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, тяжелая атлетика, пулевая стрельба, дартс, регби являются наиболее популярными среди студентов и рекомендуются в качестве спортивных секций.

Учет возрастных и других особенностей юных спортсменов позволяет добиваться единства качественного обучения (знания, навыки, умения) и воспитания (мировоззренческое и нравственное развитие, укрепление воли, физических качеств) [2].

Важно пресекать ущемление более физически слабых обучающихся со стороны более сильных, не допускать возникновения конфликтов в коллективе, а всячески стараться сплотить студентов в единое спортивное сообщество.

Немаловажным в спорте является развитие личностных черт и качеств. Одними из таковых будут лидерские и организаторские способности. Наибольшее значение в становлении данных навыков будут играть командные виды спорта. В них молодым людям придется столкнуться с тем, что победа во многом зависит не от индивидуальных спо-

собностей игрока, но от организации команды в единое целое, а также от грамотной стратегии, разработанной лидером перед матчем. Кроме того, в критические моменты игры, лидер должен в кратчайшие сроки продумывать тактические ходы. Командный дух тоже имеет решающее значение. Каждый член команды обязан ощущать себя как часть нечто большего, если он намеревается привести свой коллектив к победе. Но в то же время от каждого участника команды на определенном этапе матча может потребоваться личная инициатива. Именно поэтому спорт помогает в развитии вышеупомянутых черт, что помогает человеку в личной жизни, учебе, работе, общении в коллективе.

Значимую роль в подготовке студентов играет преподаватель. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние со стороны тренера. Он задает настрой на достижение высоких результатов, способствует повышению самооценки тренируемых, положительно влияет на их мотивацию продолжать занятия. Педагог должен поддерживать обучаемого при неудачах, наоборот, стимулировать целеустремленность, стрессоустойчивость [4].

При выгорании тренер и спортсмен должны постоянно общаться и искать выход даже там, где, казалось бы, его нет. Занимающийся спортом человек должен давать себе «тайм-ауты», чтобы с новыми силами вернуться в спортивную колею. Весь процесс тренировок должен быть построен на обратных связях.

Чувство физического совершенства придает силы молодому поколению, формирует дух и поднимает уровень моральных качеств, а значит, дает новый подход к жизни, учебе и работе, помогает добиться высоких достижений. Это путь, на который вступает студент, будущий специалист, чтобы прожитая жизнь была плодотворной, приносила радость ему и окружающим [3]. В этом ему помогает тренер с развитыми психолого-педагогическими навыками, итогом его работы может стать продуктивное участие человека в спортивной жизни и даже покорение им высот в том или ином виде спорта. Однако не стоит забывать, что ненадлежащая вовлеченность преподавателя в процесс тренировок, равно как и недостаточные его познания в аспектах психологии и педагогики могут поставить крест на спортивном будущем его подопечных. Во избежание этого педагог обязан с каждым годом совершенствоваться, расширять свои практические и теоретические знания.

## Список использованной литературы

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: монография / Е. П. Ильин. – СПб. : ПИТЕР, 2000. – 298 с.
2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
3. Попова, Н. В. Эффективные пути формирования профессиональной и патриотической направленности бакалавров средствами физической культуры / Н. В. Попова // Значение образования в социально-экономическом развитии общества: материалы международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 10 октября 2017 года. – Екатеринбург: ООО «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса», 2017. – С. 50–62.
4. Ханевская, Г. В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов / Г. В. Ханевская // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII международной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017 г., Москва). – Москва, 2017. – 555 с.