

В результате исследований была проведена оценка влияния занятий оздоровительной физической культуры на формирование у студентов навыков здорового сберегающего поведения. По результатам сравнительного педагогического эксперимента, в котором принимали участие студенты, было выявлено, что 92% студентов ВГАВМ предметно ориентированы на заботу о своем здоровье.

Аналогичные различия установлены и по другим показателям, характеризующим мотивацию студентов к здоровьесберегающему поведению.

Это доказывает, что занятия физической культурой и спортом имеют существенное значение в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию опыта саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности.

Разработанная технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов с использованием средств оздоровительной физической культуры показала высокую эффективность, это способствовало укреплению здоровья обучающихся и повышению уровня их работоспособности.

#### ***Литература:***

1. *Потаешник, М.М. Как оптимизировать процесс воспитания / М.М. Потаешник. – М.: Знание, 1984. – 80 с. – (Сер. “Педагогика и психология”).*
2. *Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических институтов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – 608 с.*
3. *Чурганов, О.А. Здоровье сберегающее поведение как фактор улучшения качества жизни населения / О.А. Чурганов // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов молодых ученых. – СПб.: СПб.: ВИФК, НИЦ, 2005. – №1. – С. 151-155.*

УДК 796.015.59.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ДИСГАРМОНИЙ СПОРТСМЕНА**

**Шобик А.В., Астрейко Н. Н.**

Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Республика Беларусь

Общеизвестно, что успех спортсмена во многом обусловлен профессионализмом тренера, под чьим руководством он находится. Тренер должен не только обучать спортсмена новым умениям, контролировать его физическую подготовку, но также и воспитывать моральный дух спортсмена. Волевая подготовка является одной из самых важных сторон психологической подготовки спортсмена. Ее целью является формирование воли высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели [1].

На практике многие спортсмены в своей тренировочной деятельности испытывают сильное психическое напряжение, которое является следствием сочетания трех факторов: высоких физических нагрузок, бремени ответственности и плохого контроля над собственным состоянием. Все это в совокупности способно значительно ухудшить результативность спортсмена, поскольку, как правило, в спортивных соревнованиях победу одерживает спортсмен, не обязательно обладающий выдающимися физическими качествами, технической и тактической подготовленностью, но высоким уровнем самоконтроля. Под психиче-

ской дисгармонией, способствующей плохому самоконтролю, следует понимать отсутствие гармонии между различными сторонами личности: одаренностью, влечениями, аффектами и пр. Присутствие дисгармонии мешает личности быть цельной и препятствует дальнейшему полноценному развитию и адаптации к окружающей действительности [5]. Дисгармонии, которые могут способствовать плохому самоконтролю, достаточно разнообразны и делятся в зависимости от времени появления на:

- возникающие во время соревнований (фобии, бремя лидерства, соревновательная растерянность и т.д.)
- возникающие после соревнований (депрессивные, истерические и иные синдромы и т.д.),
- не зависящие от времени соревнований (спортивная и звездная болезни и иные) [2].

Успешная коррекция дисгармонии спортсмена невозможна без участия тренера и, конечно же, желательнее, если бы работа по созданию четкой программы правильного поведения на соревнованиях проводилась с учеником на первых порах его занятий спортом. Эта вводная программа сыграла бы профилактическую роль и тогда не пришлось бы использовать ее как метод коррекции уже совершенной ошибки. Достаточно эффективным методом профилактики дисгармоний и формирования правильного «спортивного» поведения в будущем является регулярная фиксация выводов в специальном дневнике, всевозможные варианты одобрения и создание позитивной атмосферы в тренировочном процессе [3]. Отсутствие этих условий способно сыграть роковую роль в жизни спортсмена, не позволяя ему в будущем выйти за какие-то объективно несуществующие пределы в результатах спортивной деятельности в связи с наличием психологических барьеров.

Целью психологической подготовки спортсмена является психологическое обеспечение его спортивной деятельности, направленное на наиболее полную реализацию технико-тактических и функциональных возможностей в условиях значительного психического напряжения, возникающего в условиях ответственного соревнования [4]. Итак, необходимым и основополагающим условием для коррекции дисгармонии является подготовка спортсмена в плане технического мастерства: если имеется какой-либо дефект в технической подготовленности, то его ликвидация всегда улучшает, стабилизирует и психическое состояние спортсмена, то есть одновременно ведется педагогический процесс коррекции так называемых двигательных дисгармоний [3].

При корректировке дисгармонии следует учитывать специфику той или иной дисгармонии. Например, для предотвращения тревожности следует обеспечить спортсмена необходимой информацией для принятия решения, сформировать адекватную самооценку, выработать эмоциональную устойчивость, «выравнивать» притязания спортсмена в зависимости от его возможностей; для предотвращения психического пресыщения следует разнообразить содержание тренировочных занятий, включать элементы новизны в тренировки, проводить тренировочные занятия в меняющихся условиях и различных спортивных базах; для предотвращения страха нужно развивать волевые качества (смелость, решительность, уверенность), обязательно соблюдать в тренировочном процессе принципы доступности, последовательности, алгоритмизации обучения и т.д. [2].

Также эффективным методом в борьбе с дисгармонией является идеомоторная тренировка – мысленное проигрывание предстоящей деятельности. Такого рода мысленное представление предстоящей деятельности вызывает в расслабленном организме те же реакции, которые происходят и в реальной ситуации. Идеомоторная тренировка достаточно популярна при подготовке спортсменов, но следует учитывать, что достижение эффекта возможно только при умении представлять зрительно-чувственные образы.

Таким образом, в заключении стоит сказать, что физические возможности человека исчерпаемы, а вот предел психических возможностей до сих пор не изучен, что говорит о том, что человек способен на гораздо большее, чем он думает. Большой ошибкой следует считать работу над технической и тактической подготовкой спортсмена при игнорировании важно-

сти работы над его психологическим состоянием. Тренер, который стремится помочь достичь спортсмену высоких результатов, должен также внедрять психологические элементы подготовки в тренировочную деятельность спортсмена, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса, сформировать навыки самоконтроля у спортсмена.

**Литература:**

1. Созиев, А.М, Чиркова А.С. Преодоление состояния фрустрации у спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/16845/1/valeo\\_2011\\_031.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/16845/1/valeo_2011_031.pdf). – Дата доступа: 19.04.2022.

2. Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления. – Организационно-методическое пособие для тренеров / Под общей редакцией к.п.н., доцента, директора ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО Е.В. Черных – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – 2014. – 32 с.

3. Педагогические методы коррекции дисгармоний [Электронный ресурс] – 2019. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/9828519/page:8/>. – Дата доступа: 19.04.2022.

4. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.