

Таким образом, психологическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов играет важную роль в достижении высоких результатов. Она оказывает влияние на снижение тревожности, расслабляет организм в физическом и психологическом плане после тренировок и соревнований, снимает эмоциональное напряжение. Отсутствие психологической подготовки спортсменов может привести к эмоциональному выгоранию, что в свою очередь скажется на ухудшении спортивных результатов.

#### *Библиографический список*

1. Ахатов А. М., Работин И. В. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. 56с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. 69 с.
3. Шойфет М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. – Москва: Вече, 2010. 678 с.

***Сундукова Т.С., Комлева С.В.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **ПРОБЛЕМЫ КОММУНИКАЦИЙ У СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация.* Проблема коммуникаций у специалистов сферы физической культуры и спорта является действительно актуальной в настоящее время. Спортивная деятельность – это совокупность индивидуальных, групповых и командных предметно-ориентированных действий (операций) и межличностного общения, в связи с чем, важно наладить коммуникацию и обратить внимание на современные проблемы.

*Ключевые слова:* коммуникация, проблемы коммуникаций, физическая культура, спорт, физическое воспитание, специалисты сферы физической культуры и спорта.

Понятие коммуникаций подразумевает под собой определенный процесс установления контакта, основной целью которого выступает намеренное влияние или воздействие на поведение, состояние, установки, уровень активности и деятельность того или иного человека. Данный процесс осуществляется при помощи определенного набора речевых или, напротив, неречевых средств, в ходе которого сохраняются и изменяются отношения среди участников некой совместной деятельности, в том числе, соответственно, в сфере физической культуры

и спорта. Само межличностное общение – наиважнейшая форма взаимовлияния людей, и его необходимо отличать от понятий предметной деятельности, взаимодействия, а также от понятия взаимоотношений [1].

Деятельность человека характеризуется совокупностью предметно-ориентированных действий. Ввиду этого в спорте выделяют следующие виды этих действий: индивидуальные, групповые и командные [2].

Вместе с тем, в групповой или командной спортивной деятельности существуют все три вида действий. В связи с чем, интересно наблюдение о том, что игровое и другое взаимодействие участников является достаточно важной частью коллективной совместной деятельности в ходе их межличностного общения.

Сложности могут быть обусловлены тем, что групповое взаимодействие и распределение функций в командных и коллективных видах спорта требует организации совместных действий, которая обеспечивается общением. При этом необходимо отметить, что общение выступает в качестве важного компонента действий, однако особой характерной чертой выступает направленность на партнера или, иными словами, субъективная направленность.

Межличностное общение обычно характеризуется с двух сторон: внешней и внутренней. Внешняя сторона общения – это коммуникативное поведение партнеров. Рассмотрение их межличностных контактов в совместной деятельности начинается с анализа обращений.

Внутреннюю сторону общения составляют:

- особенности субъективного восприятия ситуации;
- эмоциональные переживания;
- мотивы и цели контактирования;
- изменение установок, отношений, мотивации, состояния и др.

Отсюда становится понятно, что, по сути, межличностные взаимоотношения и межличностное общение не сводятся лишь к внешне наблюдаемым «разговорам», речевой коммуникации [4].

Если считать верным утверждение, что общение – это связь взаимодействующих людей, взаимный обмен информацией и эмоциями, то из этого можно сделать следующий вывод о том, что взаимодействие основано на общении. При этом ведущим является общение между партнерами и между соперниками. Отсюда понятно, что общение выступает как немаловажная составная часть спортивной деятельности.

Однако вопросу общения между партнерами и между соперниками зачастую просто не уделяется должного внимания, что и порождает определенные проблемы, трудности.

Только при взаимодействии с другими людьми происходит становление личности и формирование самосознания. При чувстве симпатии общение развивается быстро и эффективно, что также нередко не учитывается в ходе спортивно-физической подготовки.

На процесс восприятия оказывают влияние в первую очередь личностные особенности, а результат межличностного восприятия – это, в свою очередь, взаимная оценка партнеров по общению, что, в конечном счете, свидетельствует о достижении взаимопонимания. Взаимопонимание же стоит в прямой зависимости от эмпатии.

Коммуникация включает в себя самые разноплановые формы связи и отношений. Помимо этого, в спортивной деятельности коммуникация тесно сопряжена с культурой становления и развития человека, с основой обучения и воспитания личности. Коммуникация может происходить, в целом, на очень разных уровнях, содержанием взаимодействия является, в свою очередь, взаимное познание. Взаимодействие – это объективная связь людей, распределение конкретных функций между ними при определенных условиях, таких, например, как желание заниматься или не заниматься спортом, действовать или, наоборот, по каким-то причинам не действовать.

Проблемы могут быть связаны с тем, что взаимодействие в сфере физической культуры и спорта осуществляется в весьма специфических условиях, при которых бывает трудно опираться и ориентироваться на ту или иную точку зрения другого человека ввиду разницы в квалификации, возрасте, статусе и т.п. Процесс взаимодействия характеризуется не только общением людей, но и их обособлением, что является, в свою очередь, другой стороной социального взаимодействия. Личность стремится к обособлению, необходимому для формирования индивидуальности.

Общение есть само по себе деятельность, а как деятельность физическая культура имеет мотивационный, целевой и исполнительный элементы. Вместе с тем необходимо отметить, что мотивация общения не всегда совпадает с мотивацией деятельности, стороной которой она является. Побудительным моментом деятельности выступают потребности. Они-то и вызывают к жизни информационную связь, коммуникацию. Последняя является деятельностью, удовлетворяющей потребности людей. Это позволяет сделать вывод, что общение – это жизненно важная деятельность индивидов, регуляция поведения и отношений, фактор достижения целей, удовлетворения своих потребностей, процесс обмена переживаниями.

В сфере физической культуры имеется два подхода при изучении межличностной коммуникации. Один рассматривает ее как компонент совместной деятельности, согласования совместных действий. При

другом она исследуется как форма социальной связи, самостоятельный вид человеческой деятельности [1].

Таким образом, общение представляется не только источником и условием жизнедеятельности людей, но и формой связи, процессом понимания людьми друг друга. В сфере физической культуры и спорта это позволяет определять общение как социальную форму связи, основанную на взаимном обмене информацией, детерминированную системой господствующих общественных отношений и содержанием деятельности.

При выделении спортивно-игрового аспекта спортивной деятельности общение необходимо рассматривать, прежде всего, как способ проявления их отношения к успешным или неуспешным действиям партнеров [3].

В условиях взаимосвязанной деятельности возникает стиль общения команд. При этом нужно заметить, что для снятия излишнего напряжения, поддержки товарищей, благоприятной психологической атмосферы, необходимого группового настроения необходима организация рассматриваемого процесса [3].

Во всяком процессе общения человек стремится к созданию условий для взаимопонимания. Внешнее проявление этого процесса – способность человека к сочувствию, сопереживанию, симпатии и т.п., а внутренней основой является способность представить себя на месте партнера, идентифицировать себя с ним [4].

Этот аспект представляет особый интерес в сфере физической культуры по причине его тесной связи с решением проблем комплектования спортивных команд и взаимоотношениями между их членами.

Проблема состоит во взаимосвязи невербального поведения с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности и группы, в возможности обучить навыкам фиксации и кодировании экспрессивного поведения, невербальных сигналов тренеров и учителей основываясь на научности преподаваемого материала.

В спортивной деятельности определяются некоторые особенности общения спортсменов, которые, взаимодействуя между собой, решают двигательные задачи. К таким особенностям относятся: общение спортсменов между собой по поводу выполняемых функций; зависимость уровня общения между спортсменами от стажа их совместной спортивной деятельности; зависимость содержания, направленности и используемых средств от уровня знаний спортсменов друг о друге; зависимость особенностей общения взаимодействующих партнеров от совпадения их представлений о возможных путях решения тех или иных двигательных задач; зависимость общения между

спортсменами от их отношений; влияние на общение уровня технико-тактической и физической подготовленности взаимодействующих спортсменов и соответствие подготовленности одного партнера относительно другого [3].

Итак, для организации успешной совместной групповой деятельности (например, в спортивных играх, командных соревнованиях) решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер и спортсмен должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций.

#### *Библиографический список*

1. Ерохина, Н. А. Социальные коммуникации в физической культуре и спорте / Н. А. Ерохина. – Саратов: Саратовский социально-экономический институт, 2018. – 142 с.
2. Каримов, Н. М. Организация коммуникаций в спорте / Н. М. Каримов. – Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2018. – 136 с.
3. Лукашук, В. И. Социология спорта: учебное пособие / В. И. Лукашук. – Курск: Курская академия государственной и муниципальной службы, 2019. – 341 с.
4. Москвина, Н. В. Индивидуальные особенности процессов коммуникации в спорте / Н. В. Москвина. – М.: РГГУ, 2014. – 386 с.
5. Терентьев, И. С. Межнациональная коммуникация в условиях командного спорта / И. С. Терентьев. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2014. – 132 с.

***Сухих А.С, Кетриш Е.В.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

### **СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются особенности структуры процесса обучения в условиях здоровьесберегающих технологий в современных реалиях и на основании современных образовательных стандартов, проблемы и особенности контроля деятельности учащихся в рамках учебной деятельности.

*Ключевые слова:* Обучение, здоровьесберегающая педагогика, процесс обучения.