

Площадкой проведения выбрана социальная сеть «ВКонтакте», наиболее используемая детьми, подростками и молодежью.

Профилактику здорового образа жизни, отказ от разрушительных для здоровья привычек необходимо проводить на каждом этапе взросления ребенка и использовать те результативные технологии, которые выявляются опытным путем работы педагога.

Библиографический список

1. Бабенкова, Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. Текст: непосредственный. М: Изд. Генезис, 2013. 192 с.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. Текст: непосредственный. М.: Изд. Институт социологии РАН, 2002. 240 с.
3. Бабенкова, Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Текст: непосредственный. Новые стандарты. М: Изд. Генезис, 2013. 192 с.

Корнеева В.С., Котельников С.А.

*НЧОУ ВО «Технический университет УГМК»,
г. Верхняя Пышма, Свердловская область, Россия*

mr.rgppu@mail.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация. Спорт помогает открывать красоту в человеке, испытывая и закаляя одновременно его мужество, самообладание, волю и характер. Он дарит здоровье и силу. Он учит нас не бояться трудностей, помогает познать самого себя, почувствовать локоть товарища. В то же время не стоит забывать о том, что для каждого из нас спорт — это высокое эмоциональное переживание. Многим из нас известны роль и значение физических упражнений в формировании межличностных отношений, т.к. спорт способствует формированию такого качества как коллективизм. Давайте же рассмотрим эту проблему подробнее.

Ключевые слова: физические упражнения, межличностные отношения, спорт.

В педагогической практике имеется определенный опыт использования физических упражнений для оптимизации межличностного общения и профессионального взаимодействия молодежи.

Для решения поставленной задачи была спланирована и проведена серия педагогических экспериментов, в ходе которых проверялись следующие гипотезы.

Первая: предполагалось, что к числу наиболее эффективных средств, способствующих оптимизации межиндивидуальных связей студентов, укреплению взаимопонимания и сотрудничества на начальном этапе их пребывания в учебном коллективе, относятся средства совместной физкультурно-спортивной деятельности. Общение в данной сфере выступает как необходимый и существенный фактор, опосредующий не только двигательную активность, но и функцию обмена информацией и эмоциями в коллективе. Благодаря такому взаимодействию достигается понимание и развивается сотрудничество в студенческой среде.

Вторая: совместная спортивно-коллективная и соревновательная деятельность может в отдельных случаях и поляризовать студенческие отношения, если при ее организации не учитывается уровень физической и спортивной подготовленности студентов.

Находясь в коллективе, человек проявляет активность, приучается работать совместно с другими людьми, оказывать взаимопомощь, старается взаимными усилиями достигать общей цели. Только в коллективе могут развиваться такие нравственные черты личности, как уважение к другим людям, требовательность к себе. Успеха в

физическом воспитании можно добиться только при систематических занятиях, постоянной работе над собой при устойчивом активном положительном отношении к физической культуре и спорту, связанном с общественно полезными целями и задачами этих видов деятельности. Это достигается при высоком уровне сформированности мотивов, целей и интересов. Мотивом называется то, что побуждает спортивную деятельность человека, ради чего она совершается, а целью – то, к чему он стремится. Содержание мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями, спортом очень многообразно.

Поначалу это может быть удовлетворение выполненной мышечной работой, удовольствие от общения с другими людьми во время тренировки или соревнования, желание проверить свои силы в преодолении трудностей и др. В процессе систематических занятий подобные первоначальные мотивы сменяются более сложными и глубокими. Развитие мотивов и интересов к избранному виду спорта обычно происходит с усвоением техники и тактики этого вида, с овладением специальными знаниями, с ростом спортивных достижений.

На стадии спортивного мастерства возникают и формируются новые мотивы – стремление достигнуть высоких результатов, добиться новых рекордов. В процессе физического воспитания постепенно формируются и закрепляются многие ценные психологические черты личности. Особое влияние оказывает на развитие воли человека. Это объясняется тем, что любое физическое упражнение всегда связано с преодолением трудностей: взять высоту в прыжке, пробежать дистанцию и выполнить временной норматив и другое. Но в то же время возникают и сложности, зачастую не связанные с мастерством и умением человека, а наоборот, связанные с завистью или же нетерпимостью одних начинающих спортсменов к другим. Неумение разрешать подобные конфликты порою ведет к разрушению команды, переменам в

отношении к спорту. Человек, не умеющий разбираться в себе и трезво анализировать ситуацию неспособен разобраться в данной проблеме. Многие начинающие спортивные команды распадались или терпели неудачи именно по этой причине: недопонимание, отсутствие лидера, примера или же простого общения могут пагубно отразиться на успехах как всей команды, так и каждого ее члена в отдельности.

Межличностные отношения – это объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми. В их основе лежат разнообразные эмоциональные состояния взаимодействующих людей и их психологические особенности. В отличие от деловых (инструментальных) отношений, которые могут быть как официально закреплёнными, так и незакреплёнными, межличностные связи иногда называют экспрессивными, подчёркивающими их эмоциональную содержательность.

Спортивная деятельность имеет все признаки и содержательные характеристики общения между людьми, построенного на двигательном, психомоторном и идеомоторном базисе социальной жизни. Даже в индивидуализированных видах спортивной деятельности, таких как спортивная стрельба, подводное ориентирование, прыжки с парашютом и др., спортсмены вступают в соревновательное общение друг с другом по определённым правилам. В командных же видах спортивной деятельности, например в спортивных играх, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в командах, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплочённости команд, а следовательно, и фактором спортивного успеха.

Эффективность групповых действий связана с характером связей их исполнителей. При этом наилучшее решение проблем достигается не при иерархической структуре, а при более гибкой ситуативно-

меняющейся структуре членов каждой физкультурно-спортивной малой группы объединяет общая цель и установка на совместное достижение, что, в свою очередь, рождает взаимосвязанность их действий. Поэтому группа не может ограничиться лишь распределением функций между членами. У неё имеется много средств для того, чтобы управлять поведением индивида, используя его внутренние возможности.

Эту задачу группа решает с помощью постоянно действующего регулятора, распадающегося на три элемента: требование к индивиду, фиксация фактического его поведения и оценка соответствия этого фактического поведения требованию.

Механизмом регулятора поведения индивида является групповое мнение, выражающееся в том, что оно организует действие других механизмов в определённом направлении и придаёт их действию социально значимый характер. В ходе оценки фактического поведения лиц, составляющих группу, выявляются те, кто наилучшим образом отвечает требованиям группы. Эти лица могут выступать в качестве примера, образца для всех остальных членов, давая тем самым группе дополнительный механизм мобилизации.

Социально — психологический климат — степень удовлетворённости основных социальных потребностей членов спортивного коллектива.

Социально — психологическую атмосферу определяет, прежде всего, характер нигде не зафиксированных, но достаточно высоких требований, предъявляемых коллективом к личности, содержание нравственных критериев, которыми коллектив регулирует поступки своих членов. Другими словами, в каждой группе существует коллективное мнение, которое призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, инициативных спортсменов и осуждать

ленивых, искоренять антиобщественные проявления, сплачивать коллектив. Тренеру следует контролировать коллективное мнение.

Таким образом, тренер оказывает существенное влияние практически на все факторы, определяющие в той или иной степени социально психологический климат спортивной команды. Умение тренера построить правильные деловые и личностные отношения со своими воспитанниками, хороший рабочий контакт облегчают решение воспитательных задач – формирование гармоничной личности спортсменов, раскрытие их потенциальных возможностей, а также создаются благоприятные условия для управления командой.

Эффективность работы тренера в известной мере определяется и проявляется в результатах, достигнутых руководимой им командой. Но успех совместной деятельности зависит не только от усилий руководителя, но и от таких социально – психологических явлений, как лидерство, особенности социальной перцепции, статусно-ролевых характеристик, от индивидуально – психологических свойств игроков, целей и задач, которые перед собой ставят тренер и спортсмены. Воздействия тренера опосредуются этими социально – психологическими явлениями, и при анализе его деятельности необходимо учитывать их влияние.

Установлено, что в спортивных играх взаимопонимание, согласованность действий, взаимное одобрение и поощрение игроками друг друга позволяют командам, которые стоят ниже по мастерству, побеждать более высокочлассные, но разобщённые команды. Дезорганизация в команде приводит к «окаменению» её структуры, что делает группу неспособной адекватно реагировать на предъявляемые к ней требования и быстро перестраиваться в соответствии с решаемой задачей.

В спортивной психологии исследование межличностных отношений сконцентрировано вокруг понятий групповая динамика, групповая сплоченность, лидерство и общение. Практически каждое из этих понятий имеет самое непосредственное отношение к процессу становления команды, характеризует динамику ее организованности. Наиболее сложным и существенным для спортивной деятельности и физического воспитания является становление и сохранение сплоченности.

Библиографический список

1. *Гогун, Е. Н.* Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. Текст: непосредственный. М: Физкультура и спорт, 2000. 265 с.
2. *Приступов, О. Л.* Внедрение физической культуры в учебно-воспитательный процесс: учебное пособие / О. Л. Приступов. Текст: непосредственный. М.: Физкультура и спорт, 2010. 102 с.
3. *Ильин, Е. П.* Психология спорта/ Е. П. Ильин. Текст: непосредственный. М.: ПЕРСЭ-Пресс, 2005. 430 с.
4. *Железняк, Ю. Д.* Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988. Текст: непосредственный.
5. *Журнал* Теория и практика физической культуры. Текст: непосредственный. 12 /2004, 01 декабря 2004.

Косулина С.В., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-

педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

sofa_sofasofochka@mail.ru

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В
УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕР, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ
РАСПРОСТРАНЕНИЮ ЭПИДЕМИИ