УДК 159.9: 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ

Е. А. КОПЫЛОВА, Т. В. АФАНАСЕНКО
Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Электронная библиотека Белорусско-Российского университета
http://e.biblio.bru.by/

Физическая культура является важнейшим компонентом целостного развития личности.

Значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство.

Систематические занятия физическими упражнениями, туризмом и другими видами двигательной активности благоприятно сказываются на умственной деятельности, повышают работоспособность человека, способствуют развитию выносливости, укреплению здоровья, созданию положительного эмоционального фона.

У современной молодежи могут возникать проблемы не только со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, но и с психоэмоциональным состоянием. Во взаимоотношениях студентов между собой, студентов с преподавателями могут иметь место психологические барьеры.

Психологические преграды возникают вследствие индивидуальных психологических особенностей человека (скрытность, скованность, асоциальность), а также в результате особенностей отношения (антипатия, недоверие).

Работа преподавателя требует постоянного общения. Для осуществления педагогической деятельности необходимо обладать такими качествами, как педагогическая справедливость, такт, ответственность, самодисциплина, этикет.

Задача, стоящая перед преподавателем, – почувствовать психологический барьер, определить его вид и применить наиболее эффективный способ для его устранения. Опытный преподаватель перед началом занятия может определить психофизическое и эмоциональное состояние студентов. Проявление хронической усталости, стресса, беспокойства, невнимательности, упрямства особенно заметно перед началом экзаменационной сессии. Занятия физической культурой эффективно помогают снять эмоциональный стресс, убрать излишнюю агрессию, если она присутствует, или взбодрить при вялости и сонливости. Физические упражнения способствуют снятию нервного напряжения, улучшают сон и самочувствие, повышают работоспособность. То есть приводят организм в оптимальное физическое и эмоциональное состояние.

Физические нагрузки помогают не только укрепить здоровье, но и переключиться с одного рода деятельности на другой.

Регулярные занятия физическими упражнениями в режиме учебной программы являются сдерживающим фактором формирования отрицательных эмоций у студентов.

Во время занятий по физической культуре, особенно при проведении спортивных игр, у студентов повышается уровень устойчивости к стрессам, формируется характер, повышается самоконтроль и самообладание, воспитывается чувство коллективизма, развиваются волевые качества. Происходит социальная адаптация, а это является важной составляющей жизни. Физические упражнения хорошо влияют на психику молодых людей, особенно в состоянии депрессии. В этом случае нагрузки должны быть подобраны с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Важно, чтобы занятия приносили удовольствие и радость. Для преодоления психологического барьера у студентов преподаватель обязан найти индивидуальный подход к каждому из них, учитывая при этом пол, функциональное и психологическое состояние, степень нагрузки во время учебного процесса. Дать возможность быть самим собой с учетом соблюдения социальных норм поведения. Создать мотивацию у занимающихся, а это возможно сделать с помощью творческого, профессионального отношения к работе. Развивать у студентов чувство сопереживания и участия. Ставить поэтапные задачи для развития и совершенствования физических качеств. Уметь искусственно поставить определенные сложные задачи, реализация которых возможна с помощью волевых усилий, коллективных действий, проявления лидерских качеств студентов.

Основой общения между преподавателем и студентами являются уважение и внимательность, доверие друг к другу. Укрепление доверия происходит, когда преподаватель демонстрирует профессиональную компетентность, проявляет дружелюбие и динамичность, а также позитивный подход. При позитивном подходе в большей мере используется похвала для закрепления желаемого поведения. Авторитетом пользуется тот преподаватель, который дает возможность студентам принимать участие в образовательном процессе посредством высказывания собственной точки зрения, при решении поставленных задач. Педагогу важно совершенствовать навыки невербального общения, такие как мимика, жесты, тембр голоса.

Преподавателю для сохранения взаимопонимания со студентами нужно отказаться от сравнительной оценки. То есть нельзя акцентировать внимание группы на низкий уровень подготовленности одного или нескольких студентов, а также превозносить способности иного студента на общем фоне. В противном случае это может привести к разрозненности в коллективе и увеличению психологического барьера в общении.

Электронная библиотека Белорусско-Российского университета
http://e.biblio.bru.by/