

*Кузнецова Е. А.,
магистрантка ГБОУ ВО МГПУ
г. Москва
Kuznetsova E. A.,
master's student of GBOU IN MSPU
Moscow*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE EDUCATIONAL
PROCESS IN SPORTS ACTIVITIES**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности. Представлены результаты диагностики эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры, программа реализации психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности, а также рекомендации учителям физической культуры по внизу психологическому сопровождению брига образовательного ввод процесса в фонд спортивной синь деятельности.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, спортивная деятельность, эмоционально-волевая сфера, младшие школьники.

Annotation. The article deals with the features of psychological support of the educational process in sports activities. Presents results of diagnostics of emotional sphere of children of primary school age at physical training lessons, the program of psychological maintenance of educational process in sports activities, as well as recommendations to teachers of physical culture on below

psychological support of the brig of educational input, process blue Fund sport activities.

***Keywords:** psychological support, sports activities, emotional and volitional sphere, primary school children.*

Исходя из Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года одной из приоритетных задач национальной политики в настоящее время, является создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения.

В настоящее время «урок физической культуры, как целостный учебно-воспитательный процесс, в ряде некоторых школ в полной мере, к сожалению, не реализуется, а кое-где его даже вообще отсутствует» [1]. Причины этому могут быть различные: от малого объема знаний учителя, халатного отношения к своему предмету до отсутствия специалиста. Вопрос о плодотворном проведении урока физической культуры в каждой школе звучит злободневно.

От качества урока зависит очень многое, вплоть до состояния здоровья учащихся. И поэтому существует необходимость в тщательной и добросовестной подготовке к нему, а особенно к его организации и проведению. «Урок физической культуры возлагает большую ответственность на учителя, как очень специфичный вид деятельности педагога, и требует особого внимания к себе» [3].

Для полноценной подготовки обучающихся на уроках физкультуры нужна система психологического сопровождения как целенаправленная деятельность по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психических состояний и формированию индивидуального стиля спортивной деятельности.

Актуальной задачей спортивной деятельности в образовательной «организации с психологической точки зрения является, прежде всего, социально- психологическое обеспечение подготовки обучающихся (решение проблем межличностного общения, конфликтов и организация социально-психологических тренингов)» [2].

По нашему мнению, успешности психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности способствует учет таких условий, как: комплексное психологическое сопровождение спортивной деятельности обучающихся образовательной организации, разработанное программно-методическое обеспечение, а так же подготовка научно обоснованных рекомендаций для учителей физической культуры, обеспечивающих учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Для подтверждения актуальности психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности (на уроках физической культуры в школе), нами была проведена диагностика эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры по трем методикам: Цветовой тест Макса Люшера, Методика диагностики тревожности по шкале тревоги Спилбергера-Ханина, , Опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста», адаптированный Н.А. Сиротой и М.В. Ялтонским.

Результаты диагностики эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры по методике «Цветовой тест Макса Люшера» представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Результаты диагностики эмоционально-волевой сферы младших школьников по методике «Цветовой тест Макса Люшера».

Как видно из представленных результатов, благоприятный характер развития эмоционально-волевой сферы в экспериментальной группе наблюдается у 3 человек (14%), удовлетворительный – у 6 человек (29%), неудовлетворительное состояние эмоционально-волевой сферы было диагностировано у 8 детей (38%), и кризисное состояние – у 4 человек (19%).

Далее, нами было проведено тестирование младших школьников по методике диагностики тревожности по шкале тревоги Спилбергера-Ханина.

Результаты диагностики **уровня личностной и ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста** по методике диагностики тревожности по шкале тревоги Спилбергера-Ханина в экспериментальной группе представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Показатели выраженности ситуативной и личностной тревожности у младших школьников по шкале тревоги Спилбергера-Ханина

Результаты проведенного нами тестирования младших школьников по методике «Опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста» представлены на рисунке 3.



Рисунок 3. Преобладающие копинг-стратегии учащихся младших классов по методике «Опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста».

Как можно увидеть, преобладающими копинг-стратегиями учащихся младших классов на данном этапе исследования являются такие как отрицание, избегание и фантазирование. В то же время нами также было отмечено, что для младших школьников экспериментальной группы свойственно проявление стратегий общение.

Проведенная нами диагностика школе позволила выявить, что дети младшего школьного возраста имеют низкие показатели эмоционального благополучия, повышенный уровень ситуативной и личностной тревожности, а также склонность к использованию неконструктивных копинг-стратегий.

Исходя из этого нами была определена необходимость разработки программы реализации психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности.

Нами была разработана программы реализации психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности, которая ориентирована на профилактику и преодоление эмоционального неблагополучия младших школьников, снижения тревожности, а также на выбор конструктивных копинг-стратегий поведения ребенка.

Программа рассчитана на реализацию в течении 6 месяцев.

Проводилась с середины сентября 2019 года до середины марта 2020 года.

Программа психологического сопровождения обучающихся экспериментальной группы включала в себя специально разработанные занятия, которые проходили 2 раза в неделю на протяжении 6 месяцев. Длительность каждого занятия составила 40 минут. Общее количество занятий 36. Все тематические занятия имеют свое назначение и процедурное обеспечение большим числом психотехник, многие из которых могут проводиться как в групповом режиме на различных методических объединениях, так и самостоятельно в домашних условиях.

Содержание программы состоит из трех взаимосвязанных тематических блоков.

Первый блок – «профилактика неблагоприятных эмоциональных проявлений» предусматривает работу с эмоциональным состоянием ребенка.

Второй блок – «профилактика и коррекция неконструктивных копинг-стратегий». Данный блок включает формирование знаний о конструктивных копинг-стратегиях в поведении ребенка с помощью соревновательных игр.

Третий блок – «повышение личных достижений». Он направлен на повышение самооценки ребенка, стимулирование к внутренней мотивации к занятию спортом.

В каждом блоке программы 12 занятий, каждое из которых имеет свое назначение и процедурное обеспечение большим числом психотехник, объединенных в группы в соответствии с определенной темой.

По итогам реализации программы психологического сопровождения в спортивной деятельности нами была проведена повторная диагностика эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры, которая позволила нам выявить, что после

реализации специально разработанной программы по реализации психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности у детей младшего школьного возраста изменились показатели эмоционального благополучия (преобладают благоприятные показатели), снизился уровень ситуативной и личностной тревожности, а также склонность к использованию неконструктивных копинг-стратегий, учащиеся используют конструктивные копинг-стратегии общение, решение проблемы и смена деятельности.

В результате проведенного исследования нами были разработаны рекомендации учителям физической культуры по психологическому сопровождению образовательного процесса в спортивной деятельности.

Для того, чтобы эмоциональная сфера младшего школьника развивалась в процессе занятий спортом, необходимо:

- строить занятия с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, изучать состояние развития эмоциональной сферы младших школьников с целью определения необходимости в развитии конкретных качеств;
- чередовать различные виды деятельности, способствовать положительной эмоциональной обстановке в процессе занятий;
- обеспечить благоприятную, комфортную в психологическом плане для детей атмосферу занятий;
- обучать детей навыкам конструктивного взаимодействия в группе, повышать уровень групповой сплоченности, воспитывать навыки разрешения трудных ситуаций в коллективе;

- учить детей взаимопомощи, поддержке, воспитывать в процессе занятий фитнесом командный дух, общечеловеческие качества.

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что наша гипотеза об организации спортивной деятельности в образовательной организации нашла свое успешное подтверждение, и занятия спортом проходят более эффективно, при условии реализации комплексного психологического сопровождения спортивной деятельности обучающихся в образовательной организации, разработки программно-методического обеспечения психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности, а также выработки рекомендаций для учителей физической культуры по психологическому сопровождению образовательного процесса.

Литература

1. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018 -328 с.
2. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта: учебник для П863 студ. высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.]; под ред. А. В. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.
3. Родионов А. В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие / В. А. Родионов, А. В. Родионов и др.; под общ. ред. В.А.Родионова. – М.: МГПУ, 2017. – 212 с.