***Ступакова Н.А.,***

*Учитель физической культуры*

*МОУ «СОШ №5» г. Ухта, РК*

**Психологические методы и приёмы в работе учителя физической культуры**

***Аннотация***

Условия, предъявляемые к результатам обучения по предмету «физическая культура» в школе, требуют от учителя использования образовательных технологий, в полной мере воспользоваться которыми невозможно, не опираясь на знания психологической науки.

 Создание комфортной среды – это важнейшая задача, выполнение которой создаст благоприятные условия для учебного процесса, главное место в котором отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности школьника.

 Полноценное развитие личности обеспечивается только активной, эмоционально насыщенной деятельностью, которая обеспечивает удовлетворение потребностей человека [1].

***Ключевые слова:*** *физическая культура в школе, подростковый возраст, мониторинг уровня физической подготовленности, психическая саморегуляция.*

 Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности [2]. Этой цели невозможно достичь без развития физических качеств, уровень которых учителя физической культуры оценивают с помощью тестовых упражнений, имеющих средние научно обоснованные нормативные показатели для определённых возрастных групп с учётом половых различий.

 Проводя мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (УФП) сталкиваюсь с проблемой либо отказа от выполнения упражнений учащимися, либо выполнением их не в полную силу, что не даёт возможности объективно оценить истинный уровень развития физических качеств детей. Это, в свою очередь, ведёт к возникновению трудностей с подбором оптимальной дозировки физической нагрузки на уроках.

 Наиболее часто подобные проблемы возникают в работе с учащимися 11-13 лет. Это, так называемый, «трудный» подростковый период, характеризующийся началом полового созревания человека, серьёзными гормональными, физиологическими и психологическими изменениями организма. В дополнение к этому ребёнок подвержен воздействию определённых факторов, называемых современными психологами «школьными факторами риска»:

- психолого-педагогическими (личность учителя, сложность учебной программы, возможности ребёнка усваивать эту программу, т.д.);

- социальными (статус в классе, отношения с другими учениками вне класса, т.д.);

- физическими (школьное пространство, обстановка, режим дня, качество питания, т.д.) [3].

 Всё это может привести к появлению психологических зажимов (блоков), а, следовательно, снижению самооценки, либо проявлению агрессивных реакций, не позволяющих ученику в полной мере проявлять свои способности.

 Возникает вопрос: «Какими методами и приёмами пользоваться учителю физической культуры, для активизации деятельности детей с подобными «психологическими блоками», с целью достижения личностных, предметных и метапредметных результатов?

 Изучив литературу, а также используя метод объективного наблюдения, самонаблюдения [4], хочу выделить наиболее «удачные», на мой взгляд, методы и приёмы, которыми пользуюсь в работе со школьниками. Представлю их, используя примеры из собственной практики.

 **Ситуация первая**.

 - Ну не умею я это делать и никогда не умела, - в очередной раз, во время определения УФП при выполнении прыжка в длину с места, демонстрируя явное неудовольствие, высказала мне Даша.

 Одноклассники, наблюдавшие за этим зрелищем не в первый раз, как всегда использовали всё своё остроумие, чтобы задеть девочку как можно больнее. Та, психанув и чертыхаясь, побежала к скамье. От выполнения контрольного упражнения отказалась.

 В данной ситуации, считаю, целесообразным обратиться к **методам психической саморегуляции.**

 Психическая саморегуляция — это целенаправленное психическое самовоздействие, регулирующее психическую деятельность, а через нее — всестороннюю деятельность организма: его процессов, реакций и состояний. Психическая саморегуляция представляет собой управление человека своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов (аффирмаций), мысленных образов (визуализации) и управления дыханием и тонусом мышц [5].

***Связанные с дыханием.*** Основным смыслом дыхательных упражнений является сознательный контроль над глубиной, частотой и ритмом дыхания.

 Один из самых простых и эффективных способов дыхательной саморегуляции: нужно сесть, принять удобное положение тела и сосредоточиться на дыхании; считая до четырёх, следует сделать глубокий и медленный вдох (используйте брюшное дыхание); затем нужно задержать дыхание и также досчитать до четырёх; после этого требуется, считая уже до шести, сделать плавный выдох; далее нужно снова задержать дыхание, считая до четырёх.

*С****вязанные со словесным воздействием*.** Воздействие словом активизирует сознательные механизмы самовнушения, оказывающие прямое воздействие на психофизиологические функции организма. Как правило, словесные самовнушения формулируются посредством кратких и простых утверждений, в которых не используется частица «не».

 *Самоприказы* — это короткие и отрывистые распоряжения, которые человек даёт самому себе. Следует говорить себе нечто вроде: «Говори спокойно!», «Молчи, молчи!» или «Это всего лишь провокация. Отставить реакцию!» — такие сампориказы позволят сдержать эмоции и вести себя в рамках приличия, этики и достоинства. Самоприказ необходимо сформулировать. Затем несколько раз повторить про себя. И, если есть возможность, произнести вслух.

*Самопрограммирование*. Настраивать себя на успех можно при помощи самопрограммирования. Использовать аффирмации: «Я знаю, что могу добиться всего, чего захочу», «Я могу. Я сделаю. И точка», «Нет таких препятствий, которые я не сумею преодолеть». Повторить аффирмацию несколько раз (мысленно, перед зеркалом или просто вслух, если позволяет обстановка).

*Самоодобрение.* Дефицит положительной оценки может стать причиной раздражительности, нервозности и даже агрессивности. По этой причине человек должен поощрять себя сам. Для самоодобрения или самопоощрения следует просто проговаривать про себя определённые слова, такие как: «Я — супер!», «Молодец!», «Красавчик!», «Умница!», «Получилось» и т.п. [5].

**Ситуация вторая.** Ежегодно на уроках физической культуры в разделе лёгкая атлетика выделяю 3 часа (при двух часах уроков физической культуры в неделю) на обучение (отработку, либо совершенствование) технике метания малого мяча на дальность, применяя метод расчленённого упражнения.

 Несмотря на хороший уровень развития координационных способностей (особенно учащихся, занимающихся такими видами спорта, как: плавание, лыжные гонки, единоборства, футбол, баскетбол, т.д.), наблюдаю сложности в освоении детьми техники сложнокоординационных упражнений.

 Исходя из возникающих проблемных ситуаций, прибегаю к помощи специальных методов психической саморегуляции. Одним из таких методов является *идеомоторная тренировка.*

 Данная техника состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения выполняются не реально, а мысленно. Метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении. Эти факты указываются в исследованиях физиолога академика И.П. Павлова; кроме того, они подтверждаются «эффектом Карпентера»: потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении движения такой же, как потенциал этой же мышцы при выполнении реального движения. К тому же экспериментально доказано, что при воображаемом движении возникает внутренняя обратная связь, несущая информацию о результатах действия, как обратная сигнализация при выполнении реального движения [5].

**Ситуация третья.** При выполнении контрольного норматива в прыжках в длину с места, Коля демонстрирует один и тот же результат (например - 165см.). Сам мальчик, да и все одноклассники, в один голос говорят, что это его физический предел. Подобная ситуация происходит у большей половины учащихся (и не только этого класса!).

 Предлагаю мальчику обратить свой взгляд на место его приземления – на отметку 165 см. (разметка на полу). Затем взгляд направить на отметку 175см. Прошу выполнить прыжок (уже после 3-х использованных попыток), глядя на предложенную мной отметку (175см).

 В большинстве случаев (примерно 7 человек из 10) показывают результат выше, чем до применения *приёма расширения границ возможностей.* Увеличение результата варьируется от 2-3 см до 10см. (при условии, что взгляд направлен на 5-10см дальше, чем максимальный результат до применения приёма).

 Наблюдение показало, что при направлении взгляда более 10см, от максимального результата, не даёт увеличение прыжка более 10см и является не эффективным.

 Задачами применения данных методов и приёмов являются: снятие проявлений стрессовых состояний, уменьшение степени эмоциональной напряжённости деятельности, предотвращение их нежелательных последствий, усиление мобилизации ресурсов [5]. Эффект возможен только при систематических, в том числе, самостоятельных занятиях.

 В дневнике самоконтроля (физической культуры) есть строка «примечания», где учащиеся указывают методику и конкретный приём, применяемый ими в той или иной ситуации. Данная графа заполняется по необходимости и при желании учащихся.

\*\*\*

1. ФГОС ООО 2021г.
2. Примерная рабочая программа ООО ФК, г. Москва, 2021г.
3. Urok.1sept.ru «Психологическая безопасность школьников на уроках ФК», Бошук С.В., 2012г.
4. «Основы общей психологии», С. Рубинштейн, 2019г.
5. УДК 159.9(092):615 Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (окончание) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 8, № 1(27) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>