УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МЕТОДЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД

♦♦♦♦♦

PSYCHOLOGICAL BARRIERS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND METHODS OF OVERCOMING THEM THROUGH A PERSONALITY-ORIENTED APPROACH

Россомаха Иван Игоревич
студент группы 25-КБ-ПИ2,
факультет прикладной информатики,
Кубанский государственный технологический университет
ivanrossomakha@gmail.com

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются психологические барьеры, снижающие активность школьников и студентов на занятиях физической культурой: страх неудачи и травмы, тревога за собственное тело, отсутствие личного смысла, трудности взаимодействия в группе. Авторы обосновывают, что устранить эти препятствия одинаковыми для всех нормативами невозможно, и предлагают опереться на личностно-ориентированный подход. Раскрыты типология барьеров и согласованные с ней приёмы преодоления – ситуация успеха, индивидуальная образовательная траектория, без отметочное и критериальное оценивание, рефлексия. Намечены критерии результативности такой работы, ориентированные на формирование устойчивой потребности в двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, психологический барьер, личностно-ориентированный подход, мотивация, ситуация успеха, тревожность, дифференциация, индивидуальная образовательная траектория.

Rossomakha Ivan Igorevich
Student of group 25-KB-PI2,
Faculty of Applied Informatics,
Kuban State Technological University
ivanrossomakha@gmail.com

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. The article examines the psychological barriers that reduce the activity of schoolchildren and students in physical education classes: fear of failure and injury, anxiety about one's own body, the lack of personal meaning, and difficulties of interaction within the group. The authors argue that these obstacles cannot be removed by standards identical for everyone, and propose relying on a personality-oriented approach. The typology of barriers and the corresponding techniques for overcoming them are revealed – a situation of success, an individual educational trajectory, non-graded and criteria-based assessment, and reflection. Criteria for the effectiveness of such work are outlined, aimed at forming a sustainable need for physical activity.

Keywords: physical education, psychological barrier, personality-oriented approach, motivation, situation of success, anxiety, differentiation, individual educational trajectory.

Введение

Физическая культура в системе общего и высшего образования решает задачу не разовой сдачи нормативов, а формирования у обучающихся устойчивой потребности в движении и осознанного отношения к собственному здоровью [12]. Однако на практике преподаватель постоянно сталкивается с тем, что часть учащихся уклоняется от активной работы: ищет повод освободиться, держится в стороне или присутствует формально, внутренне не включаясь. За таким поведением нередко видят лень, тогда как подлинная причина лежит глубже – в области психологии личности.

Масштаб проблемы велик: по данным Всемирной организации здравоохранения, около 80 % подростков 11–17 лет в мире не достигают рекомендованного уровня двигательной активности [13]. При этом доступность спортивной инфраструктуры год от года растёт, а интерес к обязательным занятиям снижается. Это заставляет искать причину не во внешних условиях, а во внутренних препятствиях, мешающих ребёнку принять физическую нагрузку как личное дело.

Такие препятствия принято называть психологическими барьерами. Преодолевать их едиными для всех средствами – общим темпом, общим нормативом, публичной отметкой – чаще всего бесполезно, а то и вредно: давление усиливает сопротивление. Цель статьи – описать природу и основные виды психологических барьеров на занятиях физической культурой и показать, как они преодолеваются средствами личностно-ориентированного подхода, при котором мерой успеха становится не сравнение ученика с другими, а его собственное продвижение.

Понятие психологического барьера в физическом воспитании

В психологии барьер – это внутреннее препятствие, которое останавливает или искажает деятельность человека, несмотря на наличие необходимых возможностей. По Р. Х. Шакурову, барьер двойствен: он не только тормозит активность, но при определённых условиях и мобилизует её, побуждая искать новые способы действия [4]. Сам по себе барьер не зло – опасно его закрепление, превращение разового затруднения в устойчивое избегание.

На занятии барьер проявляется как разрыв между объективной способностью ученика выполнить задание и его субъективной готовностью за него взяться. Школьник, способный сделать кувырок или прыжок через снаряд, отказывается не потому, что не может, а потому, что боится упасть, выглядеть смешным, услышать оценку. Поэтому важно различать физический предел (объективную невозможность) и психологический барьер (субъективный запрет): первый преодолевается тренировкой, второй – изменением отношения к себе.

Эмоциональная сфера в физическом воспитании первична: устойчивое отрицательное переживание способно перечеркнуть любую методически грамотную нагрузку [5]. Поэтому работа с барьерами – это прежде всего работа с переживанием ученика, а не с его мышцами.

Типология психологических барьеров на уроке физической культуры

Психологические барьеры разнородны, и чтобы их преодолевать, удобно различать несколько групп.

Барьеры страха и тревожности. Самая распространённая группа – боязнь травмы, падения, неудачного выполнения элемента и ситуативная тревога перед нормативом или соревнованием [6]. Тревожный ученик заранее настраивается на провал, движения его скованы, что повышает риск ошибки, – складывается замкнутый круг.

Барьеры самооценки и телесности. Особенно остро они проявляются в подростковом возрасте. Стеснение своего тела, страх насмешек, болезненное сравнение себя с более ловкими сверстниками заставляют ученика избегать ситуаций, где он «на виду», – выхода к снаряду, выполнения упражнения перед классом.

Мотивационные барьеры. Они возникают там, где деятельность лишена личного смысла: за формулами «мне это не пригодится» и «я не спортсмен» стоит отсутствие связи между занятием и собственными целями ребёнка. По Л.И. Божович, личностный смысл превращает действие в устойчивый мотив [8], а в логике деятельностного подхода А.Н. Леонтьева побуждение рождается лишь тогда, когда цель приобретает для человека личную ценность [11].

Коммуникативные барьеры. Командные игры и работа в парах предполагают взаимодействие, которое само бывает источником напряжения: страх подвести команду, конфликты, нежелание контакта. Для замкнутого ученика групповое задание сложнее любого норматива.

Барьеры физического дискомфорта и неуверенности в своих силах. Усталость, одышку, непривычные ощущения в теле новичок легко принимает за сигнал «это не для меня» и, не получив вовремя поддержки, закрепляет вывод о собственной несостоятельности.

Существенно, что у одного ученика барьеры переплетены, а внешне одинаковый отказ работать имеет у разных детей разную природу. Отсюда главный вывод: реагировать на них одинаково нельзя.

Личностно-ориентированный подход как основа преодоления барьеров

Если барьер индивидуален, то и средство его преодоления должно быть обращено к конкретной личности. На этом строится личностно-ориентированный подход

И.С. Якиманской, В.В. Серикова, Е.В. Бондаревской [1, 2, 3]: ученик рассматривается не как объект воздействия, а как субъект собственной деятельности – со своим опытом, темпом и системой ценностей. Образование при этом не подгоняет всех под единый эталон, а развивает каждого от его исходного уровня, следует поощрять занятия спортом и физическими нагрузками и включать их в регулярный свой распорядок дня [15].

Для физического воспитания это означает смену точки отсчёта: мерой успеха становится не абсолютный результат, а индивидуальная динамика – то, насколько ребёнок продвинулся относительно себя прежнего. Такой перенос акцента обезоруживает большинство барьеров: исчезает почва для болезненного сравнения, снижается тревога, у слабого ученика появляется достижимый успех.

Опора на личностно-ориентированный подход согласуется с требованием ФГОС обеспечивать индивидуализацию образования и учитывать возрастные и психологические особенности обучающихся [12]. Тем самым преодоление барьеров встраивается в нормативную логику современного образования.

Методы и приёмы преодоления психологических барьеров

Личностно-ориентированный подход реализуется в наборе конкретных, проверяемых прямо на занятии приёмов.

Создание ситуации успеха. Описанный А.С. Белкиным приём – дать каждому ученику пережить на занятии посильное, но реальное достижение [9]. Опираясь на идею Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития [10], преподаватель предлагает задание чуть сложнее уже освоенного, но достижимое, и обязательно отмечает результат. Один пережитый успех ослабляет страх сильнее десятка призывов «не бойся».

Индивидуальная образовательная траектория и дифференциация. Один и тот же элемент предлагается в нескольких вариантах сложности, а ученик по возможности сам выбирает посильный. Снижение амплитуды, дополнительная страховка, замена соревнования индивидуальным зачётом снимают давление и оставляют ребёнку чувство контроля.

Безотметочное и критериальное оценивание. Публичная отметка – мощный источник тревоги, поэтому продуктивнее оценивать не результат в сравнении с другими, а понятные ученику критерии: правильность техники, старание, собственный прогресс. Внимание смещается с «кто лучше» на «что я сделал лучше, чем вчера».

Рефлексия и диалог. Короткая беседа в конце занятия – «что сегодня получилось и что было трудно» – помогает ученику осознать продвижение и сделать переживание успеха личным достоянием. Диалогичность вообще составляет ядро личностно-ориентированного подхода [2].

Игровой метод и психологически безопасная среда. В игре ошибка перестаёт быть поводом для осуждения и становится частью процесса. Атмосфера, где неудачу встречают поддержкой, а не насмешкой, разрушает коммуникативные барьеры и барьеры самооценки быстрее любых прямых указаний [5].

Особо значима роль самого педагога: доброжелательная требовательность и личный пример уверенного отношения к нагрузке создают эмоциональный фон, в котором барьеры тают [7].

Критерии результативности и диагностический инструментарий

Чтобы работа с барьерами не оставалась благим намерением, её результат необходимо сделать наблюдаемым. Оценивать его целесообразно по трём группам показателей: эмоциональным (снижение тревожности, готовность браться за новое задание), деятельностным (расширение круга освоенных упражнений, добровольное участие) и мотивационным (устойчивый интерес, перенос активности за пределы урока).

Часть показателей поддаётся прямому учёту – доля детей, добровольно выполняющих усложнённый вариант, число учеников, переставших избегать определённых упражнений, посещаемость физкультурно-массовых мероприятий. Для эмоциональной сферы применимы простые средства: наблюдение, краткие опросники тревожности, беседа. Соотнесение типа барьера, его проявлений и адресных приёмов преодоления удобно представить в виде сводной таблицы (табл. 1).

Таблица 1 – Психологические барьеры на занятиях физической культурой и приёмы их преодоления в рамках личностно-ориентированного подхода

Группа барьеров	Характерные проявления у обучающихся	Приёмы преодоления (личностно-ориентированный подход)
Страха и тревожности	Боязнь травмы и падения, скованность, отказ от сложных элементов, тревога перед нормативом	Ситуация успеха, дополнительная страховка, дробление элемента, разучивание «от простого к сложному»
Самооценки и телесности	Стеснение тела, страх насмешек, избегание действий «на виду», сравнение себя с другими	Безотметочное и критериальное оценивание, оценка по индивидуальной динамике, доброжелательная атмосфера
Мотивационные	«Мне это не пригодится», скука, пассивность, отсутствие личного смысла занятия	Связь задания с интересами и целями ученика, право выбора, рефлексия достижений
Коммуникативные	Страх подвести команду, конфликты, нежелание взаимодействия в паре	Игровой метод, постепенное включение в групповую работу, чёткие и справедливые правила
Физического дискомфорта и неуверенности	Усталость, одышка, истолкование нагрузки как «это не для меня»	Индивидуальный темп и дозирование нагрузки, поддержка новичка, опора на зону ближайшего развития

Такая таблица превращает разрозненные находки в систему: для каждого типичного затруднения у преподавателя есть согласованный с подходом ответ и ориентир, по которому видно, преодолён барьер или нет.

Заключение

Психологические барьеры – страх, тревога, неуверенность, отсутствие личного смысла – одна из главных, хотя и неочевидных причин снижения активности обучающихся на занятиях физической культурой. Бороться с ними средствами унификации (единый норматив, публичная отметка, давление) бесполезно: именно сравнение и оценка лежат в основе большинства барьеров.

Личностно-ориентированный подход предлагает иной путь – перенести меру успеха на индивидуальную динамику ученика и выстроить занятие так, чтобы каждый пережил посильное достижение, регулярные физические упражнения могут помочь укрепить психическое здоровье, повысить самооценку, развить коммуникативные навыки, концентрацию внимания и эмоциональную стабильность [16].

Реализуемый через ситуацию успеха, дифференциацию, критериальное оценивание, рефлексию и игровой метод, он снимает барьеры один за другим. Подкреплённая измеримыми ориентирами, физическая культура перестаёт быть источником тревоги и становится пространством уверенности и радости движения, а с ним – и потребности вести здоровый образ жизни [14].

Литература

1. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М. : Сентябрь. 2000. – 112 с.
2. Сериков В.В. Личностно-развивающее образование: идеи и реальность // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4(127). – С. 4–11.
3. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов-н/Д. : Изд-во Ростовского пед. ун-та, 2000. – 352 с.
4. Шакуров Р.Х. Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 3–18.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : учеб. пособие. – 2-е изд. – СПб. : Питер. 2018. – 464 с.
6. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 4-е изд. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.
8. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.

9. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как её создать : книга для учителя. – М. : Просвещение, 1991. – 176 с.
10. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; Под ред. В.В. Давыдова. – М. : АСТ; Астрель, 2010. – 671 с.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Смысл; Академия, 2005. – 352 с.
12. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287.
13. World Health Organization. Physical activity. Geneva: World Health Organization. – 2024.
14. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Аллея науки. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
15. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 3(44). – С. 75–77.
16. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психологическое и эмоциональное развитие детей / В.А. Питкин, М.Р. Костенко, Л.А. Холодная // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2024. – № 1. – С. 253–254.

References

1. Yakimanskaya I.S. Person-Oriented Learning in the Modern School. – M. : Sentyabr, 2000. – 112 p.
2. Serikov V.V. Personality-Developing Education: Ideas and Reality. Bulletin of Volgograd State Pedagogical University. – 2018. – № 4(127). – P. 4–11.
3. Bondarevskaya E. V. Theory and Practice of Person-Oriented Education. Rostov-on/D. : Rostov Pedagogical University Press, 2000. – 352 P.
4. Shakurov R.Kh. The Barrier as a Category and Its Role in Activity // ssues in Psychology. – 2001. – № 1. – P. 3–18.
5. Ilyin E.P. Psychology of Physical Education : textbook. – 2nd ed. – SPb. : Piter. 2018. – 464 p.
6. Gogunov E.N. Psychology of Physical Education and Sport : textbook for Higher Education Students / E.N. Gogunov, B.I. Martyanov. – M. : Akademiya, 2004. – 224 p.
7. Gorbunov G.D. Psychopedagogy of Sport. – 4th ed. – M. : Sovetsky Sport, 2014. – 312 p.
8. Bozhovich L.I. Personality and Its Formation in Childhood. – SPb. : Piter, 2008. – 400 p.
9. Belkin A.S. The Situation of Success: How to Create It (A Book for Teachers). – M. : Prosveshcheniye, 1991. – 176 p.
10. Vygotsky L.S. Pedagogical Psychology / L.S. Vygotsky; Ed. by V.V. Davydov. – M. : AST; Astrel, 2010. – 671 p.
11. Leontiev A.N. Activity. Consciousness. Personality. – M. : Smysl; Akademiya, 2005. – 352 p.
12. On the Approval of the Federal State Educational Standard for Basic General Education: Order of the Ministry of Education of the Russian Federation № 287 dated May 31. 2021.
13. World Health Organization. Physical activity. Geneva: World Health Organization. 2024.
14. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, Levchenko A.A. // Alleya Nauki. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
15. Pitkin V.A. Physical culture as a means of overcoming stress among students // Research Focus: Pedagogy and Psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 3(44). – P. 75–77.
16. Pitkin V.A. The influence of physical culture on the psychological and emotional development of children / V.A. Pitkin, M.R. Kostenko, L.A. Kholodnaya // Nauka. Tekhnika. Tekhnologii (Polytechnical Bulletin). – 2024. – № 1. – P. 253–254.