

Н.В. Попова

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР

В статье рассматриваются практические вопросы эффективного внедрения и проведения психотехнических игр в профессионально-психологической подготовке студентов на занятиях по физической культуре. Анализируется применение инновационной технологии на занятиях по физической культуре. В работе отмечено, что психотехнические игровые упражнения необходимо применять на занятиях по физической подготовке систематически, только в этом случае можно добиться их максимальной психолого-педагогической эффективности.

Ключевые слова: психотехника, психотехнические игры, профессионально-психологическая подготовка.

N.V. Popova

EFFECTIVE WAYS OF IMPROVEMENT OF PROFESSIONALLY PSYCHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS MEANS OF PSYCHOTECHNICAL GAMES

In article practical questions effective introduction and carrying out psychotechnical games in professional and psychological training of students on classes in physical culture are considered. Application of innovative technology on classes in physical culture is analyzed. In work it is noted that psychotechnical game exercises need to be applied on classes in physical preparation systematically, only in this case it is possible to achieve their maximum psychology and pedagogical efficiency.

Key words: psychoequipment, psychotechnical games, professional and psychological preparation.

Значительная роль в профессиональном развитии будущих специалистов принадлежит физическому воспитанию как учебной дисциплине. Культура личности студентов включает в себя результаты предметной деятельности, реализуемой в знаниях, умениях, навыках, уровне нравственного, физического развития, способах и формах общения.

Основные направления профессионально-психологического становления студентов реализуются в ходе преподавания различных дисциплин, в том числе в процессе физической подготовки. Мы рассматриваем преподавателя, стоящего не во главе процесса обучения, а когда преподаватель идет параллельно со студентом, обучая его в консультативной форме, а не в авторитарной.

В работах ученых исследователей используются инновационные образовательные технологии в высшей школе. Рассматриваются вопросы

построения учебных занятий на основе обучения в сотрудничестве. Главной идеей обучения в сотрудничестве – учиться вместе [1].

Однако анализ педагогического опыта проведения занятий по физической подготовке, направленных на психологическую подготовку будущих специалистов в высших учебных заведениях, показывает, что вопрос этот недостаточно изучен и не получил широкого распространения в учебном процессе.

Исследователями рассматриваются педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой: организация информационного обеспечения; использование нетрадиционных систем физических упражнений; включение студента в практическую деятельность по физической культуре [2].

В программе по физической подготовке для высших учебных заведений и в научных публикациях приоритет отдается развитию и

совершенствованию путей физической, но не психологической подготовки. И если необходимость психологической подготовки в спорте признается всеми специалистами, то о психологической подготовке студентов вопрос ставится только отдельными преподавателями и исследователями. Поэтому изучение педагогических возможностей повышения профессионально-психологической подготовленности будущих специалистов различных специализаций и ходе занятий по физической подготовке является актуальной задачей.

Одним из направлений совершенствования профессионально психологической подготовки студентов являются психотехнические игры, которые все шире внедряются в учебный процесс. Психотехнические игры представляют собой процедуры группового разучивания упражнений на развитие разнообразных психических функций – внимания, памяти, воображения и других.

В начале XX века В. Штерном был введен термин «психотехника», обозначающий любую практику воздействия на психику и управления ею [3]. Затем, следуя истории возникновения терминологии, психотехнические игры были разработаны для спортсменов Н.В. Цзенем и Ю.В. Пахомовым. Цель психотехнических игр заключалась в коррекции переживаний, носящих эмоционально-отрицательный характер, психологической подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям, а также восстановлению психических сил [4].

Д.М. Маллаевым были разработаны и использованы специальные психотехнические задания и игровые упражнения, являющиеся средством коррекции нравственного и физического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста при нарушениях зрительного анализатора [5].

К новому типу игр относятся и разнообразные спортивные игры. Помимо решения задач на развитие практического мышления эти игры укрепляют здоровье, вырабатывают смелость, настойчивость. Использование потенциала игры в педагогической работе связано с профессионализмом и творчеством самого педагога.

Преподавателями сделана попытка поднять эффективность занятий подбором, разработкой и совершенствованием методики проведения специальных психотехнических игр, которые формируют компоненты профессионально-психологической подготовленности. Применение психотехнических игр повышает эффективность

занятий по физической подготовке, интерес и активность обучающихся.

Психотехнические игры имеют свою особенность, каждая игра представляет миниатюрную модель какой-либо части психологической реальности. В ходе игр создаются ситуации, способствующие развитию внимания, мышления, самобладания и др.

Методика проведения психотехнических игр имеет ряд особенностей и определенных требований.

1. Психотехнические игры целесообразно проводить в конце занятия в течение 10–15 мин.

2. Учебные группы предпочтительно делить на 8–12 чел.

3. При подборе упражнений и их проведении целесообразно соблюдать дидактические принципы обучения.

4. Психотехнические игры следует использовать систематически.

5. Необходимо заинтересовать студентов так, чтобы игра проходила в непринужденной, доброжелательной обстановке.

6. Разборы упражнений целесообразно поручать студентам в парах самостоятельно или с преподавателем.

7. Психотехнические игры могут быть использованы и как форма активного отдыха, переключения после напряженных упражнений.

8. Психотехнические игры могут проводиться в виде соревнований.

9. Перед началом игры необходимо объяснить серьезность, важность и значение проводимой игры.

Приведем некоторый перечень психотехнических игр, которые можно использовать при проведении занятий по физической подготовке. При проведении игр можно варьировать условия, исходные позиции, которые позволят обновить ход игры.

Игра «Выход из лабиринта»

Цель: развитие словесной, образной и двигательной памяти, пространственной ориентировки.

Порядок проведения. Группа студентов разбивается на пары. В каждой паре один из студентов с помощью устных указаний команд заводит своего партнера в воображаемый лабиринт. Схему данного лабиринта (в виде ломаной линии с прямыми углами) один из участников держит перед собой. Используется три команды («Прямо!», «Налево!», «Направо!»). После каждой команды студент, выходящий из лабиринта, должен повернуться в

соответствующую сторону. Делается 10–15 поворотов. После этого он должен повернуться на 180 градусов и мысленно выйти из лабиринта. Затем вслух сообщает команды перемещения. Студент, который заводил в лабиринт, по схеме контролирует правильность выхода. Оценка прохождения лабиринта: 6–8 колен – «неудовлетворительно», 9–12 колен – «хорошо», свыше 12 колен – «отлично». Затем обучаемые меняются ролями.

Методические рекомендации. В некоторых случаях с лабиринтом можно работать не парами, а всей группой. Часть сидящих в кругу участников будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть выходить из него. В этом случае каждому из «заводящих» и «выводящих» достается лишь часть общего пути.

Игра «Разгадай стратегию противника»

Цель: выявление стратегии действий во взаимодействии с другим человеком и формирование психологического умения предугадывать намерения.

Порядок проведения. Студенты выстраиваются попарно в 1,5–2 м друг от друга. Один – «ведущий», второй – «разгадывающий». Оба сжимают правую руку в кулак. По команде одновременно выбрасывают пальцы. Задача «разгадывающего» – понять стратегию выбрасывания набора пальцев «ведущим» и начать предугадывать его действия.

Методические рекомендации. Участникам запрещено договариваться, обмениваться сигналами, использовать иные способы. Для того чтобы согласовать свои действия при повторных играх, составы пар целесообразно менять. Так же можно использовать имитацию ударов рукой.

Игра «Неподвижность»

Цель: формирование спокойствия, выдержки, самообладания и умения воздействовать на партнера мимикой или жестами.

Порядок проведения. Студенты разбиваются на пары. В каждой паре они распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижной позе. Задача «реаниматора» в течение одной минуты оживить его. «Реаниматор» не имеет права прикасаться к «замороженному», обращаться к нему с какими-либо вопросами. Только использовать взгляд, мимику, жесты.

Методические рекомендации. Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоций. Критерии выхода из анабиоза устанавливаются самими участниками. В зависимости от уровня их «квалификации», критериями будут выступать явные нарушения молчания и неподвижности, а также едва заметные изменения в выражении лица.

Психотехнические игровые упражнения необходимо применять на занятиях по физической подготовке систематически, только в этом случае можно добиться их максимальной психолого-педагогической эффективности. Каждый преподаватель по физической культуре должен обязательно овладеть методикой проведения психотехнических игр, так как они позволяют повышать профессионально-психологическую подготовку будущего специалиста и совершенствовать ее компоненты.

Библиографический список

1. Попова, Н. В. Инновационные педагогические технологии как условие формирования профессиональной компетенции бакалавров института физической культуры и спорта / Н. В. Попова, Д. Е. Баянкина // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – Т. 63, № 2. – С. 194–198.
2. Попова, Н. В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре / Н. В. Попова, И. В. Кузнецов // Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: пути совершенствования»: материалы конференции. – Барнаул, 2016. – С. 86–90.
3. Кондаков, И. М. Психологический словарь / И. М. Кондаков. – Москва: Изд-во «Харвест», 2007. – 512 с.
4. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – Изд. 2-е, доп. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
5. Маллаев, Д. М. Теоретические проблемы игровой деятельности / Д. М. Маллаев // Вестник ДГПУ. – 1999. – № 1. – С. 16–25.