

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УМОВИ РЕАЛІЗАЦІ ПСИХОТЕХНІЧНИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-ГІРНИКІВ ДЛЯ ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



Степанова Ірина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація

В статті розглянуто інноваційний підхід використання психотехнічних ігор в процесі фізичного виховання студентів-гірняків. Досліджено питання організації та алгоритму дій педагога для реалізації інноваційних технологій в процесі фізичного виховання. Визначено умови ефективного використання психотехнічних ігор в процесі фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Зазначено, що одним з пріоритетних завдань фізичного виховання в вищих навчальних закладах є формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Акцентовано увагу на тому, що в першу чергу необхідно активізувати діяльність педагогів для впровадження інноваційних технологій в процесі фізичного виховання.

Ключевые слова. Студенти, фізичне виховання, психотехнічні ігри, інноваційний підхід, умови, психічні процеси, психічні властивості, професійна діяльність.

Annotation

The article describes an innovative approach of using psycho games in the course of physical training of students of mining specialties. The question of the organization and the algorithm of actions of the teacher to implement psycho games in the process of physical education. The conditions for the effective use of psycho-games in the process of physical education in universities. It was noted that one of the priority tasks of physical education in higher education is the formation of readiness of students to future careers. The attention to the fact that it is first necessary to intensify the activities of teachers for the implementation of innovative technologies in the process of physical education.

Key words. Students, physical education, psycho games, innovative approach, conditions, mental processes, mental properties, professional activity.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.

Особливу актуальність для теорії і практики вищої професійної освіти на сьогоднішній день представляє проблема особистісного і професійного росту студентів, формування готовності до майбутньої діяльності.

Психологічні, медичні дослідження вказують на існування у студентів труднощів у самовизначенні, в освоєнні навчальних програм; наявність вираженого стану психічного дискомфорту [1].

Слід зазначити, що не залишаються незмінними вимоги, які професії висувають до людини; з'являються нові спеціальності, які не мають аналогів у минулому. Вчені вказують на неповне вивчення діяльності гірничого інженера, його підготовки на основі врахування психологічних характеристик і якостей, які є значущими в професійній діяльності.

Важливою ланкою в процесі підготовки студентів до продуктивної діяльності слід вважати фізичне виховання, яке є одним з ефективних засобів розвитку і вдосконалення певних фізичних якостей, рухових навичок і умінь, а також здібностей адаптуватися до складних виробничих умов [1; 2; 6].

Згідно з низкою наукових до-



сліджень [2; 4; 5; 6], на перший план сьогодні виходить проблема пошуку інноваційних технологій фізичного виховання та визначення умов їх реалізації.

Теорія і практика фізичної культури показали, що інноваційні технології повільно розробляються і впроваджуються в практичну діяльність викладачів вищих навчальних закладів. Однією з причин є недостатня розробка теоретико-методологічних основ реалізації інноваційних технологій у педагогічну діяльність.

Реалізація інноваційних технологій у фізичне виховання повинна забезпечувати системний підхід до підготовки фахівців на базі сучасних досягнень теорії і методики фізичного виховання і спортивного тренування, що відповідають сучасному рівню розвитку знань, реальним освітнім завданням навчання, розвитку потреб суспільства.

Сьогодні набирає популярності використання ігрового методу навчання серед різних верств населення. Виділені в наш час нові ігрові форми – психотехніка і рольовий тренінг привертають все більше уваги педагогів, практичних психологів, фахівців з фізичного виховання. Соціально-психологічний рольовий тренінг являє собою розвиток сюжетної гри; він спрямований на вирішення внутрішніх конфліктів індивіда в ситуації відпрацювання навичок виконання тих чи інших соціальних функцій (вироблення і закріплення соціокультурних норм). При цьому ігри стають засобом формування культури виходів з криз за допомогою рефлексії [2; 3; 7].

Дослідження, проведені з вивчення впливу ігрового методу навчання та ігрових засобів з формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей в різних видах спорту, показують, що навички, здобуті в грі, особливо міцні і довговічні. Гра легко

і природно мобілізує приховані фізичні та інтелектуальні ресурси людини.

При стомленні, порушенні стійкості, викликаних високим темпом або одноманітністю навчальних занять чи професійної діяльності, введення ігор в заняття знову підвищує увагу і сприяє підвищенню працездатності студентів.

Однак застосування психотехнічних ігор у фізичному вихованні студентів є маловивченою проблемою [8]. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання психотехнічних ігор в процесі фізичного виховання для студентів-гірників.

Наукове дослідження виконується в рамках держбюджетної теми «Розробка і реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003476).

Мета дослідження: визначити умови реалізації психотехнічних ігор у процесі занять фізичним вихованням студентів-гірників для їх готовності до професійної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато вчених відзначають прикладне значення фізичного виховання, яке спрямоване на створення реального стану та перспективних основ підготовленості людини до успішного оволодіння професією, а також оптимізацію умов її професійної діяльності.

З опитування викладачів Національного гірничого університету ми визначили, що вони часто вказують на брак уваги у своїх студентів. Здатність концентруватися або сфокусувати всі свої можливості на виконанні певного завдання – це є однією з найважливіших умов досягнення успіху у будь-якій діяльності.

Професійна підготовленість фахівця формується разом із вдосконаленням чутливості його ор-

ганів відчуттів, уваги, уявлень, пам'яті, уяви та інших психічних процесів. Чим точніше розрізняє фахівець близькі між собою взаємодії, визначає ледь помітні зміни в сприйманих явищах, пам'ятає і відтворює необхідні дані, тим краще він виконує свої обов'язки. І навпаки, недостатньо гострий зір, інертність уваги (невміння перемикаєти і розподіляти його), занадто сильна тенденція до автоматизму дій, слабкість пам'яті можуть призвести до помилок, неточного виконання завдання. Приділяючи достатньо уваги вдосконаленню у студентів-гірників відчуттів, сприйняття, позитивних властивостей уваги, уявлень, пам'яті, можна вплинути на підвищення їх професійної підготовленості.

Спрямованість розвитку відчуттів, сприйняття і уваги у студентів-гірників повинна відповідати тим вимогам, які висуває до них майбутня професія:

1. Розуміння студентами значущості навчання у вузі для своєї майбутньої професії, інтерес до неї.
2. Тренування органів відчуттів і властивостей уваги.
3. Виконання завдань, близьких до реальних умов майбутньої професійної діяльності.
4. Використання різних прийомів, методів, засобів фізичного виховання що покращують фізичний стан студента.

Таким умовам відповідають, на нашу думку, психотехнічні ігри, – як засіб розвитку психічних процесів і властивостей у студентів на заняттях з фізичного виховання.

Цей метод розроблений відомим вітчизняним психологом Н.В. Цзен, раніше він був апробований і отримав позитивну оцінку у фехтуванні, сучасному п'ятиборстві [8].

Психотехнічні ігри виховують творчість, спілкування, самопізнання. Кожна психотехнічна гра – мініатюрна модель змагання.



Немає єдино правильного рішення – завжди потрібно шукати своє власне, і кожен раз – спочатку. Участь у цих іграх дає студенту безцінний досвід свободи дій і мислення, розкріпачення і спонтанності, привчає його до мистецтва «відповідати без підготовки», дозволяє пережити радість творчого зусилля, захват несподіваних поворотів.

Робота з психотехнічними іграми – хороший стимул включення невикористаних психічних резервів студента. Вона дає додатковий поштовх особистісному розвитку.

Пропонована система психотехнічних ігор розроблена з урахуванням змісту навчального матеріалу з фізичного виховання та послідовності етапів його засвоєння.

До змісту кожного заняття з фізичного виховання для студентів були запропоновані психотехнічні ігри, які здійснювалися у вигляді «пізнавальних пауз» – п'ятнадцяти-тридцятихвилинних відрізків часу наприкінці заняття.

В ході дослідження ми виділили ігри, які дали найбільший ефект і визначили алгоритм дій педагога щодо впровадження психотехнічних ігор у процес фізичного виховання.

Перш за все, необхідно зацікавити учасників ігор. Якщо ігри проводяться в формі змагання, стимулом буде звання переможця і приз; якщо як розвага – новизна і незвичність. Оптимальна кількість членів групи 6-10 осіб, як показав досвід, саме в цьому діапазоні ефект групових занять може проявлятися особливо яскраво. Тривалість занять іграми близько до 30 хвилин.

Після того, як склад групи визначений і учасники зацікавлені, бажано зібрати деякі відомості про розуміння ними ігрових завдань. Необхідно запропонувати кожному (письмово або усно) відповіді на питання: «Чи потрібна мені психологічна підготовка?

Які я ставлю перед собою завдання в цьому плані? Чого я очікую від майбутніх занять?» Отримана інформація заноситься в особисту картку учасника або спеціально відведений журнал.

Потім необхідно сформулювати мету і запланувати загальну кількість занять, їх дні і час. Визначити (для тематичного та програмного ведення) список тем і ігор, розподілити їх по заняттях.

Перед кожним заняттям необхідно складати план. При вільному веденні він являє собою список основних питань, які будуть обговорюватися, і приблизні теми ігри. Якщо обраний тематичний стиль керівництва, необхідно передбачити основну тему і можливі ігри. Якщо ведення програмне, то потрібно визначити час, що відводиться на різні види роботи.

Після занять потрібно по можливості докладно записати в щоденник чи журнал усе, що відбувалося під час гри, проаналізувати, що із задуманого вдалося, а що ні, які нові моменти спостерігалися. Потім слід записати в особисті карти учасників найбільш цікаве з їхньої поведінки і висловлювань, простежити динаміку освоєння психотехніки кожним з учасників. При необхідності можна підготувати індивідуальні запитання або інструкції, визначити неясні моменти.

Коли курс занять закінчений, необхідно знову опитати учасників. Група публічно підбиває підсумки колективних зусиль; кожен звітує за свою індивідуальну роботу. Перш за все потрібно відповісти на питання: «Що принесли мені ці заняття?»

Після курсу складається звіт і в ньому критично оцінюються досягнення на заняттях, виявляються промахи і знахідки, необхідно спробувати визначити отриманий ефект.

Отже, ми рекомендуємо викладачеві вести таку документацію: щоденник або журнал (з планами занять і звітами), особисті

картки учасників (в них відзначається індивідуальний прогрес), журнал відвідувань. В кінці курсу складається загальний звіт.

Психотехнічні ігри підвищили рівень концентрації, стійкості і розподілу уваги, навчили довільно керувати ним, заклали фундамент для оволодіння технікою саморегуляції і самовладання, допомогли не тільки зосереджуватися, а й розслабитися, вміти вселяти і протистояти чужій думці.

Ефективне застосування психотехнічних ігор у процесі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах відбувається при реалізації наступних груп умов:

– організаційно-педагогічних заходів, пов'язаних з організацією впровадження засобів інноваційних технологій (психотехнічних ігор) у процес фізичного виховання студентів, аналізом і використанням отриманої інформації;

– психолого-педагогічних, пов'язаних з позитивною мотивацією студентів до занять фізичною культурою, активізацією пізнавальної діяльності студентів, реалізацією індивідуального підходу на заняттях фізичною культурою за допомогою використання психотехнічних ігор;

– соціально-педагогічних, пов'язаних з формуванням позитивного ставлення викладачів і студентів вузу до впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання, з успішною реалізацією психотехнічних ігор, з соціально-педагогічною просвітою.

Система фізичного виховання з використанням психотехнічних ігор забезпечить розвиток психічних процесів, корекцію емоційної сфери, навчання елементам психотехніки.

Величезну роль у формуванні позитивної мотивації навчальної діяльності відіграє можливість здійснення практичної діяльнос-



ті з обраної спеціальності під час ігор, що веде до ще більш успішного формування професійної готовності студентів вузів.

Висновки. Безсумнівно, професійна готовність студентів не може з'явитися сама по собі. Цьому має передувати певний процес з її формування, що включає в себе об'єктивну діяльність з конкретно поставленими цілями.

Кожна психотехнічна гра зорієнтована на досягнення певної мети, що полягає у формуванні в процесі гри у студентів конкретних умінь і навичок, а також у набутті конкретних знань в галузі фізичної культури і спорту.

До основних умов реалізації психофізичних ігор відведено: організаційно-педагогічних; психолого-педагогічних; соціально-педагогічних.

Протягом дослідження були підібрані і проведені найбільш популярні та уживані за кооперативної форми роботи психотехнічні ігри у формі «пізнавальних пауз» наприкінці заняття.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності впровадження

психотехнічних ігор, як засобу виробничої фізичної культури в різні сфери трудової діяльності.

Література

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384с.
2. Гуцин Ю.В. Интерактивные методы обучения в высшей школе / Ю.В. Гуцин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2012. – № 2. – С. 1–18.
3. Двulichанская Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций / Н.Н. Двulichанская // Наука и образование: электронное научно-техническое издание. – 2011. – Режим доступа: <http://technomag.edu.ru/doc/172651>
4. Кашлев С.С. Интерактивные методы обучения: учебно-методическое пособие / С.С. Кашлев. – М.: ТетраСистемс, 2011. – 224 с.
5. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник / Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. – Дніпропетровськ: Інновація, 2010. – 238 с.
6. Степанова І.В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І.В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – №2. – С.163 – 166.
7. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Степанова І.В., Федоренко Є.О. – Дніпро: Інновація, 2016. – 194 с.
8. Цзен Н.В. Психотехнические игры в спорте: Психотренинг. Игры и упражнения. / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. - Москва: Независимая фирма "Класс", 1999. - 272с.

