



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ



Поволжский
государственный
университет
физической культуры,
спорта и туризма



Кафедра педагогики
и психологии в сфере
физической культуры
и спорта

ДОМИНАНТЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник материалов Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
проходящей в рамках Десятилетия науки и технологий

Казань, 30 ноября 2022 года



УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хазиахметова Э.Р.

студент 9281 гр.

научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель

Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности использования психотехнических игр на уроке физической культуры. Приведены и описаны игры направленные на развитие и совершенствование у обучающихся психологических качеств и черт, направленных на формирование уверенности в себе и в своих силах.

Ключевые слова: психотехнические игры, урок физической культуры, старший школьный возраст.

APPLICATION OF PSYCHOTECHNICAL GAMES IN PHYSICAL CULTURE LESSONS IN CONFIDENCE FORMATION IN STUDENTS OF HIGH SCHOOL AGE

Khaziakhmetova E.R.

student 9281 gr.

Supervisor – Ph.D., Art. Teacher

Munavirova L.R.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article discusses the peculiarities of using psychotechnical games in a physical education lesson. Games aimed at development and improvement of psychological qualities and features aimed at formation of self-confidence and in own abilities in students are given and described.

Keywords: psychotechnical games, physical culture lesson, junior school age.

На сегодняшний день актуальна организация образовательного процесса с применением активного, инновационного и нетрадиционного инструментария обучения. Поэтому основная задача современного учителя физической культуры – подобрать наиболее подходящие методы и формы урока,

развивающие не только физическую (двигательную) составляющую, но также и психическую сферу обучающихся.

Термин «психотехника» был введен в научный оборот гамбургским психологом Г. Мюнстерберг [2]. Он определил психотехнику как прикладную психологию, которая занимается решением задач общественной жизни, обращенных в будущее. Он разделял прикладную психологию на психологию культуры, характер целей и задач которой – «объяснительный с устремлением в прошлое», и психотехнику – «практически жизненный, обращенный в будущее».

Первым разработчиком психотехнических игр были: Н.В. Цзен и Ю.В. Пахомов [3]. Авторы внедрили игры на внимание, осуществление самоконтроля, эмпатии, воображения, на развитии рефлексии, саморегуляции.

Основная цель психотехнических игр – помощь обучающимся в приспособлении к изменяющейся действительности, приобретению способности к преодолению психотравмирующего воздействия.

Психотехнические игры являются «универсальным» психологическим инструментом учителя физической культуры в работе со школьниками, которые способствуют:

1. Развитию способностей к саморегуляции неблагоприятных психических состояний;
2. Развивает соответствующие психические функции (внимание, память, воображение);
3. Налаживанию и коррекции межличностных отношений в классе при систематическом применении;
4. Формированию и поддержанию мотивационно-ценностного компонента учебной деятельности;
5. Росту творческих и интеллектуальных способностей обучающихся (улучшает процесс приобретения новых знаний, понятий, улучшает процесс обобщения);
6. Накоплению определенных социальных навыков, позволяющих ребенку наиболее валидно приспособляться к изменяющейся действительности.

Работа с психотехническими играми – хороший стимул для включения неиспользованных психологических резервов и структур обучающегося. Они дают дополнительный толчок к личностному развитию.

Помимо этого, игра является средством совершенствования психических функций ребенка, носит корректирующий характер неблагоприятных черт личности, устраняет различные страхи, способствует перестройке отношений между ребенком и его ближайшим окружением.

Особое место и значение имеет применение игровой деятельности с детьми, предрасположенными к развитию дезадаптивных форм поведения. Именно игровая деятельность может способствовать постепенному формированию у ребенка положительного отношения к реальной школьной жизни, что в свою очередь, будет стимулировать развития у него интереса к обучению.

Цель нашего исследования заключалась во внедрении психотехнических игр в образовательный процесс при проведении уроков физической культуры, влияющих на формирование уверенности в себе у обучающихся старших классов. Базой исследования выступила МБОУ «Гимназия № 183» города Казани. В исследовании приняли участие 52 обучающихся старших классов.

На первом этапе исследования мы провели тестирование по методике определения самооценки Дембо-Рубинштейн, второй этап включал в себя применение разработанных психотехнических игр на занятиях по физической культуре, на третьем этапе было проведено повторное тестирование самооценки обучающихся [4].

Данный уровень самооценки показывает, что дети сами могут правильно оценивать результаты своей собственной деятельности, адекватно реагируют на критику, оценку со стороны, открыты для приобретения нового опыта.

Барьером для адекватного уровня уверенности в себе у обучающихся являются: завышенный уровень притязаний (96), авторитет у сверстников (92), характер (24), внешность (26), уверенность в себе (98), интегральный показатель самооценки (24) по всем показателям методики.

Полученные данные свидетельствуют о том, что обучающиеся уверены в себе и своих силах, но они не умеют ставить перед собой цели (адекватные для реализации). Исходя из этого, у них формируется внутренний конфликт, впоследствии которого формируется неуверенность.

Для решения данной проблемы мы включили в учебно-воспитательный процесс психотехнические игры. Применение, разработанных игр проводилось в форме регулярных встреч, что позволяло систематично и последовательно обучать определенным психотехническим навыкам. Занятия проводились по 15-30 минут, игры повторялись на протяжении нескольких занятий.

Различают три основных вида психотехнических игр: психотехнические игры как учеба (тренинг), отдых (реабилитация) и соревнования (конкурс). Психотехнические игры как учебное мероприятие (тренинг) предполагают освоение определенного объема знаний и умений, позволяющих достигать определенных эффектов в управлении психическими процессами[5].

При таком подходе к занятиям необходимо по мере возможности начинать с простых упражнений и только постепенно переходить к более сложным, вносить максимальную ясность в технику исполнения каждого приема.

Если же психотехнические игры используются как форма отдыха (реабилитация), подход к ним должен быть совершенно другим.

В этом случае на первый план выходят не здоровое понимание, а необычность, непонятность, а порой и загадочность получаемых на занятиях фактов.

При реабилитационной ориентации нужно придавать упражнениям максимально непринужденный характер, сделать их забавными, смешными.

Психотехнические игры, могут быть использованы как соревнование (конкурс). Для этого их нужно переформулировать так, чтобы в каждом упражнении можно было выявить победителя или команду-победительницу.

Если психотехнические игры используются как соревнование, то роль учителя физической культуры существенным образом меняется. Он не обязан преподавать и разъяснять приемы достижения высоких результатов в том или ином упражнении. Он дает полную возможность своему ученику самостоятельно выбрать и реализовать способ достижения определенного задуманного результата своей деятельностью.

Упражнение «Зеркало». Обучающиеся разбиваются на пары, после чего становятся лицом к друг другу. Один из участников пары совершает замедленные действия головой, руками, туловищем. Задача напарника – в точности повторять все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре движения подбираются участниками индивидуально, они сами выбирают темп движения, скорость, характер движения. В процессе игры участники, выполняющие «зеркальное отражение партнера» начнут чувствовать тело своего напарника и схватывать логику его дальнейших совершаемых движений. По мере игры «зеркальные напарники» освоив двигательный интеллект партнера, начинают не только мгновенно совершать действия партнера, но и опережать их.

Освоив навыки двигательного подражания, участники игрового процесса могут испытать свои силы в более усложненном варианте. Правила остаются те же, но роль «отражения» и «оригинала» не определены.

Это упражнение хороший способ для развития психологического контакта. Наблюдая за ходом его выполнения, учитель физической культуры может выявить «естественного» лидера в каждой паре.

Упражнение «Лабиринт». Класс также разбивается на пары, в каждой паре определяется ведущий игрок. Этот игрок с помощью устных указаний «заводит» своего партнера в выдуманный лабиринт. Выдуманный лабиринт игрок разрабатывает и оформляет заранее на листе бумаги, не показывая его напарнику. Всего могут использоваться три команды. Первая, обозначает вход в лабиринт, – «Прямо!». Далее в зависимости от пути в лабиринте, следует команда «Направо!» или «Налево!». Пройдя лабиринт, игрок должен развернуться на 180 градусов и медленно выйти из него, вслух озвучивая все свои перемещения. В это время «заводящий» контролирует весь путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием и прошел лабиринт, то упражнение усложняется и добавляется количество поворотов. После чего напарники меняются ролями.

Помимо предложенного варианта, можно работать не в парах, а всем классом. При этом часть сидящих в кругу участников будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть – выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути.

При осуществлении данной игры учителю физической культуры следует обратить внимание на то, каким образом каждый обучающийся справляется с ролью «ведомого». Обучающиеся, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где

«направо» или «налево», они вынуждены обычно представлять себя самого на месте «человечка», мысленно проходить лабиринт и проделывать в нем воображаемые повороты. Дети с двигательным типом ориентировки в пространстве, не столь видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом.

Обладая данной способностью, ребенок может продуктивно использовать идеомоторную тренировку для овладения новыми для него движениями и совершенствования своей двигательной координации.

Упражнение «Дискуссия». Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть. Третий – «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор. Поначалу игра кажется несколько громоздкой: участники с трудом входят в свои роли, то и дело забывают о своей «глухоте» или «немоте», не могут сориентироваться в возможностях своих партнеров. Для того чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, костылями, значками инвалидности и прочим. Через некоторое время нужда в этих напоминаниях отпадает, участники осваивают свои роли, причем в каждой тройке складываются свои собственные способы общения. «Спевшемуся» коллективу с наработанными приемами взаимопонимания можно попробовать свои силы в решении более сложных задач, таких, например, как составление программы концерта художественной самодеятельности или маршрута экскурсии по достопримечательным местам большого города. Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление участников прийти к общему решению и интенсивное творческое взаимодействие между ними способствуют сплочению группы. Игра помогает участникам значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.

Упражнение «Шеренга». Обучающиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из стен спортивного зала. Все закрывают глаза и по хлопку учителя подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно делать как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен. Задача обучающихся – после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутым лицом в одну и ту же сторону.

Обычно, данная задача оказывается для класса невыполнимой, и после первого же хлопка участники стоят повернутые в разные стороны. Для такой перемешанной шеренги учитель формирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутым в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде учителя до тех пор, пока не будет достигнута эта цель.

Специфичность использования игр на рефлексивное сотрудничество между обучающимися заключается в том, что их, нельзя повторно предлагать одним и тем же игрокам: найденное решение поставленной задачи может применяться чисто механически.

Упражнение «Анабиоз». Обучающиеся делятся на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – выволить партнера из анабиотического состояния, то есть оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации». Данная игра помогает участникам развивать навыки эмоционального интеллекта. Соответственно главным героям производимого упражнения является не тот, на кого осуществляется непосредственное воздействие, а тот, кто это воздействие оказывает.

Упражнение «Шарик и гиря». Обучающиеся встают в круг, спиной к центру. Руки вытягивают вперед так, чтобы правая и левая рука находились на одном уровне. Глаза у участников закрыты. Им предлагается вообразить, что к кисти правой руки привязан воздушный шар, а к левой руке тяжелая гиря. Через 1-2 минуты учителем дается команда открыть глаза. После того как освоены упражнения на внимание и воображение, это задание практически всегда приводит к тому, что кисть правой руки оказывается выше кисти левой. Если этот эффект присутствует, то можно приступить к основному упражнению.

Участникам предлагается выполнить то же упражнение, но с открытыми глазами. При этом даются две установки: «Как можно ярче вообразите шарик и гирю» и «Наблюдая за положением рук, не делайте намеренных движений». Затем участники в течении 3-5 минут работают над упражнением.

Как и многие другие психотехнические игры, это упражнение должно привести к открытию некоторых новых психических возможностей. Поэтому в ходе обсуждения учителю следует обратить внимание, прежде всего на то – каким образом участники вышли за границы старых представлений. Нужно также иметь в виду и возможные способы «уклонения» от нового опыта.

Цель упражнения «Шарик и гиря» – создать такие условия, в которых участник был бы вынужден искать способ «расщепления» своего сознания. При этом он может нащупать самые разные приемы. Например, ему будет казаться, что руки чужие; или он будет утверждать, что главное – перестать думать во время этого упражнения; или ему удастся настолько ярко вообразить шарик и гирю, что они начнут действовать как реальные внешние силы. Во всяком

случае, найденный способ должен послужить начальной точкой для дальнейших экспериментов с изменением состояния сознания. А может быть, и средством управления состоянием во время соревнований.

После проведения игр мы провели повторное тестирование по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. Главным результатом исследования является снижение уровня притязаний: (умственные способности (30); характер (46); авторитет у сверстников (28); внешность(32); уверенность в себе (12); интегральный показатель самооценки (10).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что подобранная методика применения психотехнических игр на уроках физической культуры способствует формированию уверенности обучающихся. Также важно отметить, что для достижения наиболее эффективного результата необходима долгосрочная и систематическая работа по применению психотехнических игр.

Список литературы:

1. Гуго М. Основы психотехники / Г. Мюнстерберг ; Пер. с нем. под ред. и с предисл. Б. Н. Северного и В. М. Экземлярского. – 2-е изд. – Москва : Русский книжник, 1924-1925 – 25-27 с.

2. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Николай Цзен, Юрий Пахомов. – 2. изд., доп. – М: Класс, 2001. – 258 с.

3. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство) Тернополь, 2004. 168 с.

4. Небиев, М. Н. Психотехнические игры в образовательном процессе младших школьников / М. Н. Небиев // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2010. – № 4(13). – С. 21-24.