

5. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование [Электронный ресурс]. – 2010. – № 2. – Режим доступа: http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_KriloVA.p.html. – Дата доступа: 14.09.2016.
6. Гостева, Л. З. Проблема адаптации студентов первого курса в высшем учебном заведении (на примере АмГУ) / Л. З. Гостева, Д. А. Еленская // Вестник Амурского государственного университета: науч.-теорет. журнал. – 2011. – № 54. – С. 86–91.
7. Цзинцзин, Лю. Когнитивно-поведенческие предикторы социально-психологической адаптации студентов первокурсников к вузу (на примере российских и китайских студентов): автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Лю Цзинцзин; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2016. – 24 с.
8. Асмолов, А. Г. О смыслах понятия «толерантность» / А. Г. Асмолов, Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова // Век толерантности: науч.-публиц. вестник. – М.: МГУ, 2001. – С. 8–18.
9. Албитова, Е. П. Социальная адаптация студентов вуза на основе педагогической поддержки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Е. П. Албитова; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2015. – 26 с.
10. Кулагина, И. В. Влияние творческой самореализации на социально-психологическую адаптацию студентов: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И. В. Кулагина; Рос. ун-т дружбы народов. – М., 2011. – 21 с.
11. Буева, Л. П. Человек: деятельность и общение / Л. П. Буева. – М.: Мысль, 1978. – 216 с.
12. Новикова, Л. И. Методологический аспект проблемы моделирования воспитательных систем / Л. И. Новикова // Моделирование воспитательных систем: теория практике; под ред. Л. И. Новиковой, Н. Л. Селивановой. – М.: Изд-во РОУ. – 1995. – С. 5–10.
13. Караваева, Н. Н. Педагогическое сопровождение адаптации студентов к учебному процессу технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. Н. Караваева; Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2006. – 23 с.
14. Магомедова, М. Г. Особенности обеспечения процесса адаптации студентов младших курсов в образовательном пространстве педагогического колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. Г. Магомедова; Дагестан. гос. пед. ун-т. – Махачкала, 2011. – 21 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Существует множество определений игры и представлений об игровой активности как среди зарубежных авторов (З. Фрейд, А. Адлер, К. Гроос, К. Левин, Ж. Шато, Э. Берн), так и среди отечественных (К.Д. Ушинский, А.И. Сикорский, Д.Б. Эльконин, М.Я. Басов, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, В.Т. Кудрявцев, Г.П. Щедровицкий, М.Р. Битянова). В каждом психологическом направлении сформировалось собственное представление о сущности и функциях игры, и сегодня под игрой подразумевают разные вещи – от психотехнического приема продолжительностью 1–2 минуты для решения простых задач до сложного структурированного многоцелевого действия в несколько дней [1].

Лучше всего, на наш взгляд, сущность игры раскрывается через описание ее как метода социально-психологического обучения, где выделяют следующие психолого-педагогические возможности:

– игра – это внутренне мотивированная, самоценная для человека деятельность. В игре человек чувствует себя естественно, адекватно своей человеческой природе;

– человек включается в игру целиком: всем своим интеллектуальным, личностным, эмоциональным потенциалом, своим жизненным опытом и творческими ресурсами. Таким образом, игра предоставляет широчайшие возможности для развития и саморазвития, так как человек находится в состоянии «максимальной готовности» к этому;

– игра задает участнику правила поведения, границы дозволенного, временные пределы самореализации в данном игровом пространстве. Следовательно, игра предоставляет значительные возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки;

– игра является «экспериментальной площадкой» личности, позволяет чувствовать себя свободным от всех ограничений (стереотипов, шаблонов мышления и привычных вариантов решения проблемы). Соответственно, игра позволяет осмыслить и понять себя, увидеть (почувствовать) перспективы изменения, построить новые модели поведения, научиться иначе относиться к миру и к себе;

– игра – это совместная деятельность, предполагающая коллективную взаимозависимость и расширение личных возможностей за счет привлечения потенциала других участников. Таким образом, игра развивает важнейшие социальные навыки и умения (способность к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества и др.), учит человека видеть ситуацию глазами другого [2].

К возможностям игры для эффективного формирования субъектной позиции участников относятся следующие особенности:

– игра погружает участников в ситуацию, когда все совершаемые действия и оценки мотивированы именно «изнутри»: целями, задачами и условиями игры; человек учится действовать, исходя из целей и задач своей деятельности. Следовательно, игра формирует устойчивую внутреннюю мотивацию поступков, деятельности, оценок;

– игра предоставляет возможность совершать игровые выборы, за которыми стоят выборы ценностно-смысловые, и осознавать систему своих жизненных ценностей. Будучи ситуацией «как бы», игра позволяет совершать поступки, регулируемые действительно личностью, а не внешними обстоятельствами. Итак, игра способствует выработке устойчивой системы ценностно-смысловых регуляторов действий, поступков и оценок. В связи с этим развивается способность к совершению поступков, регулирующихся не внешними обстоятельствами, а внутренними жизненными целями, смыслами и ценностями;

– игра предоставляет возможность сделать ситуацию планирования явной, очевидной (что далеко не всегда возможно в реальной деятельности). В отличие от учебной ситуации, в игре планирование происходит внутри мотивированной и эмоционально окрашенной деятельности. Таким образом, развивается умение осознанно планировать свои действия, исходя из поставленных целей и системы ценностей, гибкость в постановке и изменении плана действий, исходя из внешних условий и внутреннего отношения;

– игра, обладая системой правил, дает участникам прекрасную возможность для развития навыков самоконтроля и саморегуляции. Итак, развивается способность регулировать свою активность в процессе достижения целей и решения задач (умение не только ставить, но и удерживать цель, не отвлекаясь на сиюминутные интересы);

– игра, в отличие от реальной деятельности, предполагает такой этап, как обсуждение, обратная связь, что значительно расширяет возможности личности в самопознании и самооценке. Результатом является сформированная самооценка, умение увидеть себя, свои поступки в той или иной ситуации и дать им всестороннюю оценку;

– игра как принципиально коллективная форма деятельности предоставляет широчайшие возможности по формированию субъектной позиции. Эти умения могут формироваться как за счет содержательных, так и за счет процессуальных особенностей создаваемой игры. Таким образом, происходит постоянное соотнесение себя, своей деятельности и жизненных планов с окружающим миром, обеспечивается существование личности в контексте истории, культуры человеческих отношений, вырабатывается способность личности к равноправному диалогу с миром [3].

В целом психологическая игра в подготовке спортсменов может выполнять следующие функции:

– диагностическую. В форме игры может осуществляться входной и итоговый контроль усвоения знаний и овладения отрабатываемыми умениями и навыками. В ходе наблюдения за процессом игры психолог может выявлять коммуникативные, интерактивные, эмоциональные и поведенческие особенности игроков, внутриличностные и межличностные конфликты, уровень культуры и образования, кругозор, личностные черты и т. д.;

– терапевтическую. Игра может использоваться в качестве метода разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов (особенно в командных видах спорта), а также для снятия напряжения и улучшения психологического климата в коллективе, развития уверенности в себе, чувства самоэффективности и т. д.;

– коррекционную. Игры применяются для решения ряда проблем, связанных с нарушениями когнитивной сферы: памяти, внимания, мышления, с нарушениями коммуникативной деятельности, мотивационной сферы, личностной сферы (неадекватная самооценка, высокая тревожность, низкий уровень саморегуляции, неудовлетворенность собой, неуверенность в своих силах) и др.;

– развивающую. Игры для развития познавательной сферы: памяти, внимания, воображения, мышления, креативности, а также для развития коммуникативных навыков, личностных особенностей – эмпатии, толерантности, сенситивности и т. п., навыков самоконтроля и др.;

– обучающую. Игра – это эффективный метод обучения, тренировки и отработки определенных технических навыков и умений, поведенческих реакций (особенно актуально для тактической подготовки в командных видах спорта) [4].

Научные классификации психологических игр подробно рассмотрены в научно-методической литературе. В одних классификациях в качестве критерия взят возраст игрока и выделены игры, свойственные каждому конкретному возрасту или этапу возрастного развития. В других классификациях критерием служит форма игры или ее содержание (например, сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные и т. д.). Также в качестве оснований для классификации игр можно выделять состав участников, способности, время и место проведения, степень жесткости, используемый материал, социальную направленность и др. В подготовке спортсменов игры чаще всего используются индивидуально и групповом консультировании и психологических тренингах как во время учебно-тренировочных занятий, так и отдельно, в свободное время спортсменов.

Психологическая подготовка спортсмена – это целенаправленный процесс формирования и развития свойств личности, психических процессов и состояний, актуальных для конкретного вида спорта. Игровая форма проведения занятий, в том числе и по психологической подготовке, имеет ряд преимуществ. Прежде всего, это мотивация участников игры, которая по своей направленности на успех аналогична соревновательной мотивации спортсмена. Во-вторых, условный характер взаимодействия игроков, имитирующих различные особенности реальной жизни. В-третьих, большое количество нестандартных ситуаций, требующих от игрока оперативного анализа изменившихся условий и выработки и реализации адекватного решения. В-четвертых, выполнение заданий в процессе игры является упражнением для развития психических процессов и свойств личности.

Малая психологическая игра – это психотехнический прием (упражнение, психогимнастика), направленный на решение узкой конкретной задачи и непродолжительный по времени (несколько минут). В психологической практике малые психологические игры обычно используются как базовый материал для создания тренинга, как небольшая часть консультации или занятия по психологической коррекции и психотерапии. Существует много видов малых психологических игр, разграничиваемых по принципу решаемых с их помощью задач. Например, среди коррекционных и развивающих игр есть игры на развитие внимания, памяти, мышления, воображения, креативности и др. Для подготовки спортсменов наиболее применимы следующие виды малых психологических игр: игры-приветствия; игры на сплочение команды; социометрические игры; игры-релаксации; игры на развитие внимания; игры на снятие агрессии.

Среди техник, применяемых в психологических играх, можно выделить группу из девяти базовых [5]:

1. Представление самого себя (самопрезентация) – серия коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя.

2. Исполнение роли – имитация поведения какого-то человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушевленного предмета или даже роли представления или понятия, например, такого, как страх, смерть, неуверенность.

3. Диалог – изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя (например, в семейной психотерапии).

4. Монолог – проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу.

5. Дублирование – техника, при которой вспомогательное лицо играет дублирующую роль протагониста – одновременно с ним, пытаясь стать его «психологическим двойником».

6. Реплики в сторону – в ситуации ролевой игры, в которой протагонист общается со вспомогательным лицом и говорит вслух, что он действительно думает, чувствует или собирается делать.

7. Обмен ролями – одно из самых важных и сильных психотерапевтических средств. В этой технике на короткое время два человека меняются местами физически – так, что А становится Б, и Б становится А. При этом каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого.

8. Техника пустого стула – метод, активно применяемый и в психодраме, и в гештальттерапии. Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями, в форме монолога или, чаще, обмена ролями.

9. Техника зеркала – осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия.

Для работы с представлениями спортсмена распространены и такие техники как «шаг в будущее», «возврат во времени» и др. Среди большого количества психологических игр для решения актуальных задач спортивной подготовки психолог выбирает такие, которые целенаправленно формируют и развивают необходимые умения и навыки, процессы и свойства личности спортсменов. Из них могут быть созданы целевые комплексы, тематические программы, ритуалы настройки на выступление или восстановление после соревнований. Творческий подход к применению психологических игр в подготовке спортсменов позволяет максимально раскрыть индивидуальные возможности спортсменов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта. В процессе подготовки спортивных психологов студенты изучают психологические игры различной направленности и активно применяют их в рамках учебной и производственной практики для психологического сопровождения олимпийского резерва. В сотрудничестве специалистов кафедры психологии и межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории БГУФК разработаны целевые психологические игры, которые апробированы в работе с юными спортсменами в теннисе, футболе, боксе, хоккее, волейболе и др. видах спорта.

1. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: Владос, 1999. – 360 с.
2. Активное социально-психологическое обучение. Ч. 2: Психологические игры: учеб. пособие / сост. О. В. Барканова / электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 162 с.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2006. – 304 с.
4. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
5. Вачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: учеб. пособие / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.

ВЛИЯНИЕ СЮЖЕТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ

Сидорчук Т.В., канд. наук по физ. воспитанию и спорту,

Анастасьева З.В.,

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Одним из важнейших и актуальных вопросов в области физического воспитания детей дошкольного возраста является деятельность, направленная на сохранение физического, психического и социального здоровья детей. Формирование социально активной личности в сочетании с физическим развитием является важным условием подготовки к жизни в современном обществе. Физическое здоровье – фундамент здоровой личности, а от психического здоровья зависит и социальное [1; 8].

Физическое воспитание рассматривается современной педагогической и психологической наукой как особый вид деятельности, способствующий воспитанию лучших нравственных, психических и физических качеств ребенка. Это положение подтверждается исследованиями И.Д. Беха [2], Э.С. Вильчковского, Н.Ф. Денисенко [3], Н.Е. Пангеловой [10], Т.Ю. Круцевич [6].