

# **ИННОВАЦИОННЫЕ СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ»**

Банаян А.А.<sup>1</sup>, Гофман О.О.<sup>2</sup>, Иванова И.Г.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки преподавателей физической культуры, учитывая цели национального проекта «Образование». Приводятся результаты исследования студентов КФКиСЭТ СПбГУ направлению «Физическая культура» (108 человек): оценка текущего психофизиологического состояния методом газоразрядной визуализации, исследование способности к саморегуляции психических состояний методом регистрации кожно-гальванической реакции, определение состава типологического комплекса свойств нервной системы по методике Е.П. Ильина. В качестве инновационного способа реализации практико-ориентированного обучения в дисциплине «Психология» предлагается использовать современное диагностическое оборудование для выявления индивидуальных психологических особенностей учащихся с последующей разработкой индивидуальных стратегий развития профессиональных компетенций и их формирования в Т-группах.

**Ключевые слова:** преподаватель физической культуры, саморегуляция, психология здоровья, профессиональное здоровье.

## ***INNOVATIVE WAYS OF IMPLEMENTATION OF PRACTICE-ORIENTED EDUCATION OF "PHYSICAL CULTURE" DIRECTION STUDENTS AT THE PSYCHOLOGY COURSE***

Banayan A.A.<sup>1</sup>, Gofman O.O.<sup>2</sup>, Ivanova I.G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FSBI «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture», St. Petersburg

<sup>2</sup>St. Petersburg University, St. Petersburg

**Abstract:** The article deals with topical issues of training teachers of physical culture, taking into account the objectives of the national project

"Education". The research results on students of College SPSU direction "Physical culture" (108): assessment of the current psychophysiological state by the method of gas discharge visualization, the study of the capacity for self-regulation of mental States by the method of registration of skin-galvanic reaction, the composition of the typological nervous system properties by the method of E. P. Ilyin. As an innovative way to implement practice-oriented training in the Psychology course it is proposed to use modern diagnostic equipment to identify individual psychological characteristics of students with the subsequent development of individual strategies for the development of professional competencies and their formation in T-groups.

**Keywords:** teacher of physical culture, self-regulation, mental health, professional health.

С января 2019 года в России начал реализовываться Национальный проект «Образование», ориентированный на решение двух важных задач, во-первых, обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования, во-вторых, воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций. Министерством просвещения Российской Федерации в конце 2018 года утверждены шесть новых концепций преподавания учебных предметов, среди них «Физическая культура». Концепцией предполагается не только пересмотр базовых подходов дисциплины, но и решение кадровых вопросов: модернизация программы подготовки по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»), использование модульной системы и электронного обучения, личных запросов в части формирования (совершенствования) новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития, совершенствование системы оценки качества работы учителей физической культуры и прочее [5].

Рассматривая проблему подготовки кадров комплексно, нам представляется необходимым обратиться к проблеме профессионального здоровья педагогов по физической культуре, в задачу которых входит воспитание физически и духовно здорового молодого поколения, стимулируя к физической активности и здоровому образу жизни. Деятельность педагога по физической культуре предполагает оценку спортивного потенциала каждого учащегося, с учетом индивидуальных особенностей, в том числе и психологических, в соответствии с которыми выстраивается процесс тренировок. В исследовании Л.Г. Чернышевой указывается, что наименьшее число специалистов, удовлетворенных своей профессией и трудом в сфере

физической культуры – учителя общеобразовательных школ, а это значит, что вопросы психологического здоровья педагогов должны стать задачей не только на этапе профессиональной деятельности, но и подготовительном - в процессе обучения [3].

Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Отношение к здоровью формируется на когнитивном, эмоциональном, мотивационно-волевом, поведенческом уровнях, следовательно, патологические изменения приводят к нарушению гармоничности сочетания психических характеристик, пассивности жизненной позиции, зависимости от вредных привычек, профессиональным заболеваниям и деструкциям. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а главное – вынужденную коррекцию планов на будущее. Поэтому главный акцент в психологии здоровья делается на изначальном формировании здоровой психики и последующем поддержании ее функционирования в таком качестве. В центре внимания - забота о здоровье здорового человека. Так, в стратегическом плане принципиально большего эффекта следует ожидать, если сосредоточить необходимые усилия на предотвращении самих причин, которые приводят к психическим заболеваниям [4].

С целью понимания реального положения дел в части психологического здоровья будущих педагогов физической культуры, нами в период 2018-2019 года было проведено пилотажное исследование студентов первого курса Колледжа физической культуры и спорта СПбГУ в количестве 108 человек, из них 58 юношей и 50 девушек в возрасте 17-20 лет. Проект исследования состоит из четырех этапов и был разработан совместно с сотрудниками лаборатории психологии и психофизиологии спорта ФГБУ СПбНИИФК:

1. Теоретический блок. Раздел «Естественно-научные основы психологии» и интерактивный семинар «Психологическая подготовка в спорте».

2. Практический блок. Диагностика индивидуальных особенностей и профессионально важных психологических качеств студентов с помощью современного аппаратного оборудования.

3. Обработка результатов и подготовка индивидуальной обратной связи каждому участнику исследования.

4. Разработка и внедрение модуля практик с учетом выявленных индивидуальных траекторий профессионального развития. Проведение

тренингов в группах для обучения необходимым жизненным и профессиональным компетенциям будущих педагогов физической культуры.

Рассмотрим этапы подробнее. Так, на первом этапе после выполнения программного плана в части естественно-научной основы психологии (строение нервной системы, ее основных свойств, современные исследования психофизиологии, способы диагностики), был проведен интерактивный семинар «Психологическая подготовка в спорте». Имея практический опыт работы со спортсменами различной квалификации и обширные результаты проведенных научных исследований, специалисты ФГБУ СПбНИИФК раскрыли основные компоненты формирования психологической готовности спортсмена, необходимость учета индивидуальных врожденных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов и их текущих состояний в практической работе педагога по физической культуре. Уделяя внимание практико-ориентированным принципам обучения, рассматривались вопросы психологической подготовки в системе спортивной подготовки с учетом периодизации, целесообразности использования конкретных диагностических методов в определённый период, а также преимущества использования аппаратных методов для диагностики индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов. К достоинствам этих методов можно отнести непродолжительное время на проведение тестирования (что очень важно для соблюдения спортивного режима), объективность и наглядность результатов для каждого испытуемого и командного взаимодействия в целом.

Второй этап - диагностика индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей студентов на современных аппаратных комплексах. Текущее психофизиологическое состояние определялось посредством метода газоразрядной визуализации (ГРВ) на аппаратном комплексе «Био-Велл» и оценивалось с помощью интегрального показателя (ИП) на основе энергетического потенциала и уровня эмоционального напряжения [3]. Так, по результатам обследования выявлено, что у 4% участников исследования уровень текущего психофизиологического состояния высокий, у 51% - средний, у 45% - низкий (Таблица 1). В третьей группе (с низким уровнем психофизиологического состояния) оказались учащиеся с повышенным уровнем эмоционального напряжения и низкими значениями энергетического потенциала.

Таблица 1 – Психофизиологическое состояние студентов

Интегральный показатель психофизиологического состояния, Дж ( $10^{-2}$ )		
4%	ИП > 20	Высокий уровень

51%	$0 < \text{ИП} < 20$	Средний уровень
45%	$\text{ИП} < 0$	Низкий уровень

Практическое использование знания о составе типологического комплекса (ТК) свойств нервной системы (СНС) открывает педагогу широкие возможности для повышения эффективности процесса обучения. Для определения ТК использовался программно-аппаратный комплекс «Прогноз», реализующий двигательные экспресс-методики Е.П. Ильина (1972г.) [8,9]. Согласно концепции Е.П. Ильина свойства нервной системы человека достоверно можно определить только двигательными методиками и в спокойном психофизиологическом состоянии [6,7]. На основе данных оценки ИП психофизиологического состояния диагностику СНС прошла только группа студентов с высокими показателями ИП, т.е. 4%, поэтому результаты в данной статье не представлены.

Тестирование способности к саморегуляции психических состояний выполнялось на программно-аппаратном комплексе Verim, регистрирующем в реальном времени кожно-гальваническую реакцию (КГР), прошли 69 студентов (37 юношей и 32 девушки). В начале теста и по его окончании студенты оценивали свое фоновое состояние, состояние после релаксации и после активации по десяти бальной шкале, где 0 – спокойное, сонное, а 10 – максимально активное состояние. Было проведено сравнение данных самооценки и аппаратных данных, которое показало совпадение оценок у 64% и несовпадение у 36% участников исследования.

Третий этап проекта включает обработку и анализ полученных результатов, предоставление участникам исследования индивидуальной обратной связи и составление программы развития профессионально-важных для будущих педагогов физической культуры компетенций, умений и навыков.

Таким образом, студенты познакомились с современными методиками психологического сопровождения в системе спортивной подготовки, разработанными и успешно применяемыми в практике научно-методического обеспечения спортивных команд [2], что поспособствовало актуализации интереса студентов к себе и идентификации себя как педагога – тренера – спортсмена. Это поможет студентам в будущем:

- понимать влияние педагогических средств и методов на психологическую подготовку учащихся на уроках физической культуры;
- планировать психолого-педагогические воздействия в системе подготовки по физической культуре в образовательных учреждениях;

- самостоятельно управлять психологической подготовкой учеников с использованием педагогических средств и методов;
- уметь управлять своей собственной психологической подготовкой и психологической компетентностью;
- ставить задачи спортивному психологу, когда необходимые средства и методы психологической подготовки находятся в компетенции психологии спорта, и уметь контролировать эффективность работы психолога.

Важно отметить, что на современном этапе развития спортивной науки даже опытному тренеру порой сложно выбрать из большого разнообразия средств и методов наиболее информативные, необходимые и достаточные для конкретного вида спорта, на конкретном этапе, в конкретный период спортивной подготовки. Практико-ориентированное обучение с использованием современного оборудования диагностики позволит будущим молодым педагогам начать свою профессиональную деятельность на качественно новом уровне. Учитывая тот факт, что психологическая подготовка в детско-юношеском спорте и на уроках физкультуры формируется в процессе многолетней подготовки посредством психолого-педагогических воздействий и основополагающую роль в ее формировании играет педагог-тренер [1], фундамент компетенций будущих педагогов в этой области знаний необходимо создавать именно в процессе обучения по направлениям физической культуры и спорта. Практико-ориентированные способы обучения могут стать основой создания единого пространства для продуктивного сотрудничества тренеров и спортивных психологов [2].

### **Литература**

1. Иванова И., Банаян А., Билялетдинов М. Вопросы соотношения психологических и педагогических средств в спортивной подготовке // Адаптивная физическая культура. 2018. - № 1. - С. 34-38.
2. Банаян А., Иванова И., Билялетдинов М. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовке. - 2017. - с. 52.
3. Банаян А.А. Методика оценки реакции спортсменов на тренировочные нагрузки и уровня восстановления в процессе тренировочного мероприятия / Адаптивная физическая культура. - № 3. - 2014. - С. 19-20.
3. Чернышева Л.Г. Удовлетворенность профессией и трудом как фактор психологического здоровья педагогов по физической культуре/Психология здоровья (школьный возраст): Учеб. пособие / Под ред. Г.С .Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2008. С. 310 – 320.

4. Никифоров Г.С., Гофман О.О. Психология здоровья: актуальные научные направления//Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации: монография / под ред. Журавлева А.Л., Жалагиной Т.А., Журавлевой Е.А., Короткиной Е.Д. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 2019. - с. 106 – 123.

5. Концепция преподавания учебного предмета «Физкультура» [Электронный ресурс] // Министерство просвещения Российской Федерации URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca> (Дата обращения: 20.11.2019 г.)

6. Ильин Е.П. Ильин Е.П. Дифференциальная психология. – СПб: Питер, 2001. – 464 с.

7. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб: Питер, 2005. – 412 с.

8. Дроздовский А.К. Проявление типологических особенностей свойств нервной системы и психологических типов в образовании, профессиях, спорте и в семье. Опыт применения в научных исследованиях и на практике двигательных методик Е.П.Ильина для измерения свойств нервной системы: Сборник авторских научных публикаций. – СПб: Реноме, 2017. – 300 с.

9. Дроздовский А.К., Носач А.Р., Свидетельство № 2002611802 от 18.10.2002, выданное РОСПАТЕНТ

### **List of references:**