**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИЦ
ГИМНАЗИЧЕСКОГО ЦИКЛА В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЙ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Ясыбаш П. А.
преподаватель физической культуры
гимназия А. Пушкин

Аннотация: Благодаря относительно постоянному контингенту занимающихся, увеличению объема времени, выделенного на двигательную активность, возможности осуществления индивидуального подхода со стороны педагога и многих других преимуществ, секционные занятия способны создать благоприятные условия для формирования психосоциальных и физических качеств у школьниц гимназического цикла. Открытие секции по виду спорта всегда определяется наличием детей, желающих посещать занятия в силу имеющихся у них определенных мотивов и потребностей. В связи с чем, набор в секцию производится на добровольной основе. Сохранение же численности группы будет зависеть от соответствия предложенных методов, средств и педагогических подходов желаниям занимающихся. Так, традиционно у девочек-подростков в силу имеющих место изменений в телосложении, характере, преобладающих эмоций возникает потребность в развитии когнитивной сферы, физическом совершенствовании, познании себя, обретении друзей, а спорт рассматривается как площадка для их удовлетворения. Занятия волейболом, бесспорно, являются эффективным средством для развития физических качеств, в то время как в рамках секционных занятий необходимо создавать дополнительные условия для направленного развития когнитивных качеств, осуществления плодотворной психологической адаптации девочек подросткового возраста. Таким образом, была определена цель экспериментальной методики – формирование психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «волейбол».

Ключевые слова: психосоциальные качества школьниц, игра волейбол, тренировочные занятия.

Основная идея методики заключалась в предположении о том, чтобы посредством специально подобранных упражнений, их логичного сочетания,

верного дозирования и постепенного усложнения возможно достижение следующего эффекта для личности девочки-подростка:

1. уменьшение уровня личностной тревожности;
2. снижение показателей агрессивности;
3. воспитание потребности в достижении успеха;
4. повышение значения психологической адаптации в коллективе;
5. образование доброжелательных отношений в группе.
6. повышение уровня внимания;
7. улучшение показателей памяти;
8. совершенствование мыслительных способностей;
9. повышение уровня успеваемости.

Осуществляя подбор наиболее эффективного способа влияния на личность девочек подросткового возраста, мы обратились к трудам известных педагогов и психологов, предлагающих различные средства формирования важных качеств личности и минимизации отрицательных свойств характера (Л.И. Божович, 1972; Л. С. Выготский, 1984 и др.). Так, решение широкого круга педагогических задач становится возможным благодаря использованию в коллективе подростков различных психологических игр. Велика роль данных игр в психологической диагностике, что немаловажно для дальнейшего планирования и осуществления педагогических воздействий. Диагностировать можно личностные характеристики, наклонности подростков, предугадать возможные варианты поведения в самых разных жизненных ситуациях, определить степень сплоченности коллектива, способности к выполнению роли лидера и многое другое. Психологические игры обладают рядом преимуществ перед обычным тестированием в виде опроса, поскольку застают личность подростка в естественных условиях, не дают ему ориентироваться на идеальное «я» и принимать социально одобряемые решения.

Еще одна важная функция психологических игр – развивающая. При помощи данных средств становится возможным воздействие на многие личностные качества подростка, в числе которых навыки конструктивного поведения, умение работать в команде, способность быть лидером. Кроме того, психологическая игра может использоваться в качестве проблемного поля, на чьих просторах выстраиваются различные ситуации в учебе, спорте, семье. Психологические игры можно применять многократно, давая возможность участникам анализировать свое решение или поведение, корректировать их с целью совершенствования.

Решающее значение для повышения результативности занятий в спортивной секции имеет не только высокая посещаемость, но и тесно связанное с ней разнообразие заданий, их форм проведения. Бесспорно, игра в волейбол в данном контексте всегда может предложить своим участникам непредсказуемый сюжет и финал. Однако, помимо учебной игры присутствующие в тренировочном процессе средства должны всегда удивлять занимающихся, доставлять им новые эмоции, не представлять собой механическое выполнение упражнений. Для этого игровые задания в методике должны быть разнообразны по содержанию, а по форме индивидуальные, групповые и коллективные.

Беря во внимание значение педагогических воздействий в подростковом возрасте для воспитания личности, обязательным является осуществление содействию психологической адаптации школьника в коллективе на различных уровнях, в том числе в рамках занятий спортивной секции. Задача педагога в данном случае заключается в том, чтобы в максимально короткие сроки изучить индивидуальные особенности характера своих воспитанников. Это позволит осуществлять индивидуальный подход к каждому. Наиболее эффективными являются такие средства социальной адаптации, при которых субъекты вливаются в коллектив постепенно, формируя о себе у остальных участников наиболее объективное мнение, имея возможность его коррекции. В методике представлены специальные психофизические упражнения в игровой форме, способствующие постепенной социальной адаптации подростков и традиционно применяемые в педагогике. Важным моментом является особенность последовательности данных заданий. Так, девочкам сначала предлагается выполнять задания в парах, затем в тройках и т.д. Предполагается, что данный подход помогает детям, наименее адаптированным к взаимодействию в коллективе, постепенно формировать доверие к каждому из участников группы, расширяя круг своего общения.

Помимо игровых заданий, которые являются наиболее эффективными в деле социальной адаптации, используются и другие средства. Согласно методике после первоначального тестирования выявлялись девочки, имеющие наименьший уровень социальной адаптации. Такие задания, как проведение подготовительной части занятия и судейство игры в волейбол данные подростки выполняли позже, чем те, кто имеют высокий показатель социальной адаптации. Это дает возможность убедиться в том, что ошибки могут совершать все, прийти к пониманию доступности возложенной на него миссии.

Однако, от педагога требовалось особое внимание к каждому участнику, для чего использовались различные приемы: похвала, подбадривания, замечания, приведение различных примеров и сравнений.

Современные исследования рассматривают сюжетно-ролевые игры как эффективное средство для преодоления внутренних конфликтов, свойственных детям подросткового возраста и являющихся причиной высокого уровня тревожности (О.В. Рубцова, 2012). Так, для уменьшения показателей самооценочной и межличностной тревожности видится перспективным использование таких игровых ситуаций, в которых участники имеют возможность экспериментировать, играя различные роли. Выступая от лица предложенного героя, игрок может освободиться от черт характера, свойственных ему (стеснительность, нерешительность) и наоборот, проявить не наблюдаемые ранее качества (чувство юмора, смелость, артистизм). Далее ожидается анализ собственного поведения, принятие себя новым, понимание новых границ своих возможностей. Неуверенность в себе во время общения с окружающими – частая проблема в среде подростков. Тем не менее, такие игры, в которых приветствуется диалог и высказывание собственного мнения, способны помочь подростку получить положительный опыт самопрезентации, заставить поверить в дальнейший успех. Таким образом, в методике были представлены ролевые и диалоговые упражнения в игровой форме. Девочкам были предложены на выбор различные задания, выполнение которых требовало от них открытости, смелости, раскрепощенности. Порядок выступления определялся самими школьницами. В начале каждого занятия проходила одна презентация продолжительностью не более 5 минут.

1. *«Какая я, когда...»*. Данное задание включало ответы на вопросы, характеризующие участницу (...когда я довольная...грустная...злая...завидую...болею...меня обидели...я руковожу...подчиняюсь...выигрываю...проигрываю...ленюсь...очень хочу чего-либо).

2. *«Моя проблема в том, что я ...»*. Задание заключалось в составлении небольшого рассказа о тех чертах своего характера, которые, по мнению автора, мешают достигнуть тех или иных целей, полноценно общаться.

3. *«Хвастовство»*. Данный тренинг предназначен, чтобы создать условия для озвучивания черт характера, своих условий жизни, достижений, которыми можно гордиться.

4. *«Мои сильные стороны»*. Участнице необходимо было назвать сильные стороны своего характера и привести примеры их положительного применения в жизни: учебе, спорте, семье.

5. *«Рассказ о своих страхах»*. Данное упражнение требует признать существование своих страхов, рассказать о них, когда и почему они возникли.

6. *«Рассказ о своих комплексах»*. Подобно предыдущему упражнению, необходимо было озвучить имеющие место несоответствия представлений о себе и о своем идеальном «Я».

7. *«Прогноз погоды»*. Упражнение с заданием исполнить роль телеведущей, сообщающей о прогнозе погоды. Важно сделать это артистично, с юмором.

8. *«Выпуск новостей»*. Задание, аналогичное «Прогнозу погоды», только от исполнителя требовалось сообщить согласно стилю о самых последних новостях. Приветствуется импровизация, юмор, артистизм.

9. *«Самореклама»*. В рекламном жанре необходимо было создать рекламу самого себя как самого лучшего друга и коллеги.

10. *«Колыбельная»*. По выбору исполнить любую известную колыбельную, либо собственного сочинения.

11. *«Анекдот»*. Необходимо было рассказать коллективу смешной анекдот.

12. *«Тост»*. Произносился в соответствующем стиле тост на свободную тематику.

13. *«Спеть песню»*. Предлагалось исполнить песню, в которой слова и музыка принадлежат различным произведениям.

14. *«Частушки»* Необходимо было спеть частушки на тему спорта.

15. *«Грустная история»*. Участница должна была рассказать выдуманную, либо произошедшую в реальной жизни историю с печальным сюжетом, соблюдая необходимый стиль рассказчика, сохраняя интерес слушателей.

16. *«Моя мечта»*. Упражнение представляло собой рассказ перед группой о своей мечте, о том, что мешает ее исполнению и что необходимо сделать для ее осуществления.

17. *«Все мы похожи»*. Согласно условиям данной игры участникам предлагалось разбиться на пары. Общение в каждой паре заключалось в том, чтобы в процессе перечисления своих черт характера найти общие качества. Далее следует смена партнеров до тех пор, пока круг не замкнется. Учитывая

то, что предыдущие задания носили личностный характер, последнее в цикле занятие служит итогом знакомства и объединение всех членов команды.

Высокий уровень агрессии у девочек-подростков часто проявляется вербально, эмоционально, косвенно, реже – физически. Данные дети нуждаются в преодолении подобных трудностей. Основываясь на концептуальных исследованиях, можно предположить, что направленное воздействие на личность с целью снижения уровня агрессивности должно осуществляться через эмоциональную, поведенческую и когнитивную сферу. В методике предлагаются игры, в которых необходимо выразить положительные эмоции по отношению к другим, найти компромисс в конфликтной ситуации, проявлять заботу о товарищах: выручить, взаимодействовать в паре. В таких ситуациях возможно создание условий для возникновения чувств сострадания и сопереживания. Также можно предположить, например, что игры без определения победителя не вызывают чувства соперничества, не противопоставляют игроков друг другу, не сравнивают их, что, в свою очередь, также благоприятно с точки зрения минимизации агрессии в поведении девочек подросткового возраста. С этой целью в методику были включены игры без определения победителя, с выручкой и т.д.

1. *«Салки-выручалки»*. Подвижная игра, по условиям которой водящий должен был осалить других участников. Участники могли выручать осаленных игроков, дотрагиваясь до них рукой. Игра способствует воспитанию смелости и самоотверженности, учит сопереживанию.

2. *«Комплементы с большим мячом»*. Участники выстраивались в круг и передавали друг другу большой резиновый мяч. Вместе с передачей необходимо было сделать комплемент тому, кто принимает мяч. Игра способствует проявлению положительных эмоций, учит находить хорошие качества.

3. *«Встреча на узком мостике»*. Для выполнения данного упражнения игроки разбиваются по парам. Необходимо пройти по проведенной на полу линии (скамейке) в противоположном друг другу направлении, стараясь достигнуть конца моста как можно быстрее. Ведущий давал установку на стратегию поведения:

- договориться о том, как пройти мост;
- не уступать друг другу ни в коем случае,
- один уступает, чтобы избежать столкновения.

Далее следует обсуждение результатов тренинга (кто остался в выигрыше, какое решение оказалось наиболее эффективным, какие эмоции испытывают люди в подобных ситуациях). Упражнение учит вести себя в конфликтных ситуациях, иллюстрирует отрицательную сторону агрессивного поведения.

Список литературы

1. БОЖОВИЧ, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. М. 1972.
2. БОЖОВИЧ, Л.И. Проблемы формирования личности. – М., 1995. – С. 213-227.
3. ВАЙНБАУМ Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников / Физическая культура в школе, 2010 – 64 с.
4. ВАЙЦЕХОВСКИЙ С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. 312 с.
5. ВАНЮХИНА, Н.В. Особенности психических состояний детей подросткового возраста: дис. .канд. псих. наук. -Казань., 2004.-215с.
6. ВДОВИНА, О.С. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 584-587. – URL <https://moluch.ru/archive/91/19781/> (дата обращения: 09.03.2019).
7. ВЕГУНОВА, А.А. Взаимосвязь коммуникативных способностей и мотивации достижения подростков// Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня.