

Основними напрямками навчально-виховної роботи класного керівника є: вивчення контингенту групи; робота над організацією та згуртованістю групи; підвищення якості знань та сприяння підвищенню загальної культури студентів групи; організація та проведення виховної роботи позаурочний час, виховання любові до професії; допомога студентам в організації побуту, відпочинку, робота з батьками.

Освіта XXI століття – це освіта для людини. Гуманістичні цінності освіти зумовили зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно-орієнтовану (так звану гуманну педагогіку співробітництва), що базується на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку та самонавчання.

Завдання класного керівника полягає не скільки в контролі, скільки в пробудженні внутрішніх сил студента до власної активності, тобто стимуляція самостійної діяльності студентів, бо класний керівник здійснює принцип розвивальної допомоги, педагогічної підтримки.

Класний керівник нерідко скутий вказівками і рекомендаціями адміністрації, поточними потребами, а чим більше класний керівник підпорядковує свою діяльність конкретним запитам дня, то меншою мірою він є гуманістом і моральним наставником.

Незважаючи на всі незручності та розбіжності між теорією і практикою, у більшість випадків використовую дієві, перевірені педагогічним досвідом традиційні методи навчально-виховної роботи.

ПРИМЕНЕНИЕ НООСФЕРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ МЕТОДАМИ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*И.Н. ЗВЯГИНЦЕВА, мастер спорта Украины по армспорту, преподаватель
Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

Ноосферное воспитание и образование – это эволюционно новая психолого-педагогическая система XXI века. Её фундаментальным отличием является опора на Теорию Творения и генетического единства Мира, системы Всеобщих Законов Мира, общих законов человеческого общества, общих законов познания/постижения, общих законов управления, специальных законов психики человека, специальных законов воспитания и образования. Система ноосферного воспитания и образования (СНВиО) создана как комплекс

передовых достижений отечественной и зарубежной науки, психолого-педагогической практики, современной теорией познания, природными механизмами восприятия и переработки информации человеком. СНВиО сформирована академиками В.И. Вернадским, А.Б. Астафьевым, Н.В. Масловой и их единомышленниками. Для спортивной практики Украины с 2000 года СНВиО применяет В.М. Ключко и его ученики. Основным аспектом СНВиО – качественное повышение эффективности методов воспитания и обучения путём применения методов с биологической обратной связью (БОС). Основным элементом БОС – модель-мыслеформа. БОС это способ создания и воссоздания мозгом и телом обучаемого индивида моделей-мыслеформ чувственно, образно и информационно воспринятых ранее объектов, субъектов, явлений, событий, переживаний из объективной и субъективной реальности. К методам БОС относятся методы визуализации, отслеживания мыслеформ, методы трансформации психолептических моделей-образов, построение интерактивных моделей-образов. Сила методов БОС состоит в абсолютной безопасности и результативности, с точки зрения физиологии и психологии человеческого организма. Методы БОС это релаксационные методы, которые вписываются в любой урок или лекцию, являются не столько отдыхом, расслаблением, снятием стресса, но и глубоким собственным размышлением, внутренним сосредоточением жизненного опыта, силы и возможностей студента. Релаксационные методы БОС мы широко используем в спортивной практике.

Силовые виды спорта всегда были популярны, особенно пауэрлифтинг, культуризм, бодибилдинг и армспорт. Они способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма, всесторонне физически развивают студентов. Всестороннее развитие рождает стремление к постоянному психофизическому совершенствованию, социализации, положительным аспектам воспитания и обучения в вузе, стремление быть в рядах лучших и, главное, победить себя. Побеждают личности, уверенные в победе, настроенные на победу, запрограммированные на победу с ключевыми психологическими компонентами СНВиО: цели, мотивация, воля, концентрация, душевное равновесие, визуализация, вера в себя, аутогенный психофизический тренинг.

Цели СНВиО: 1) главная, стратегическая цель – стать чемпионом страны, континента, мира, или принципиально изменить свою фигуру, избавиться от лишнего жира и т.д.; 2) ближайшая, краткосрочная, реально достижимая – прибавить в приседаниях 10 кг, выиграть первенство ВУЗа, набрать 5 кг мышечной массы и т.д. Легче добиваться краткосрочных целей, которые находятся в пределах досягаемости, чем пытаться продвигаться сразу боль-

шими шагами. Главное не уступать неудачам, не разочаровываться и не утратить веру в себя. Поставьте несколько краткосрочных задач, которые вам вполне по силам, и затем выполняйте их постепенно, по одной. Фокусируйтесь исключительно на задаче, которую Вы хотите выполнить больше всего, и даже не думайте о следующей или о конечной цели. Каждая из ваших краткосрочных задач должна вести Вас к достижению главной цели. Каждая краткосрочная задача - это только ступень, ведущая вверх, а не самоцель. Именно поэтому задачи самосовершенствования должны выполняться последовательно. Каждая выполненная краткосрочная задача будет укреплять Вас в решимости добиться главной цели.

Мотивация - это внутреннее обоснование студентом той или иной своей деятельности с определённым запасом психической энергии. Чем выше уровень мотивации, тем на большее способен человек в многоступенчатом процессе своей деятельности.

Воля и концентрация. Тренировка волевых качеств происходит в разнообразных по характеру условиях. Работа с большим количеством повторений упражнений требует постоянного волевого усилия, особенно при переходе болевого порога. При отработке спортсменом-силовиком произвольной программы необходимо волевое усилие другого плана – концентрации, когда требуется максимально сосредоточить свое внимание на выполняемых движениях, и это по много раз за тренировку, даже тогда, когда накатилась усталость и снижаются внимание и точность движений. Тренировка воли и концентрации совместно происходит при преодолении запредельных, но краткосрочных нагрузок и имеет определенные общие закономерности: 1) начинать надо с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность; 2) спортсмен должен быть уверен, что предлагаемое трудное задание выполнимо. Следует избегать нерезультативных упражнений, поскольку усилия воли, затраченные впустую, тренируют не волю, а неуверенность в себе; 3) необходимо вырабатывать способность к продолжительному волевому усилию; 4) при тренировке воли следует использовать систему самоощереений за каждое достижение, которое фиксируется «внутренним судьёй»; 5) тренировка воли - это личный процесс спортсмена и тренера, не рекомендуется делать его всеобщим достоянием, особенно его результаты; 6) одним из важнейших факторов для тренировки воли является регулярное ведение «Дневника здоровья», в котором необходимо фиксировать не только структуры и объёмы выполненных тренировок, но и оценку самочувствия, сна, особенности питания и т.д. Анализ дневника позволяет спортсмену и его тренеру определить наиболее эффективную систему тренировок и восстановления.

Душевное равновесие для успехов в учёбе и спорте можно сравнить с практикой мастеров дзен. Нужно добиваться абсолютно полной концентрации и душевного равновесия в любых ситуациях. Ни одна посторонняя мысль, как средство распыления и утечки сил, не должна проникать в Ваше сознание ни в учёбе, ни на тренировке, ни на соревнованиях. Спортсмену, на пределе сил выжимающему максимальный вес, стоит отвлечься на сотую долю секунды и... неудача. Чтобы этого не происходило в ситуациях жизнедеятельности и на соревнованиях, необходимо работать над концентрацией воли в полном душевном равновесии. Результаты тренировок с использованием методик БОС помогут Вам в этом. Скоро Вы поймете, что только так и нужно тренироваться и учиться, а все остальные способы - это просто нагружать себя психофизически. При этом важен положительный эмоциональный фон учебного и тренировочного процесса, а если преобладают отрицательные эмоции, эффект от учёбы в вузе и тренировок может быть прямо противоположным. Факторы эмоционального фона: личная жизнь, сексуальная жизнь, семейная жизнь, работа, распорядок дня, диета, финансовые вопросы, здоровье и др. Незначительных факторов эмоционального фона нет, каждый из них может вызвать жизненную проблему. Для успеха в учёбе и спорте необходимо быть гармоничной личностью, сочетающей в себе различные качества. Давно известно, что в учёбе и спорте побеждают настоящие личности.

Визуализация - это мысленное построение положительных моделей-образов, которые являются воплощением ближайших и главных целей. Визуализация - это как бы модель-проект того, что нужно достигнуть.

Веру в себя укрепляет аутотренинг. Обширную методическую помощь по СНВиО и методикам БОС кафедра физвоспитания представила в цифровой репозитории и дистанционном курсе «Управление профессиональной работоспособностью» на сайте университета. Побед всем во всём!

СУСПІЛЬСТВО «ВІРТУАЛЬНОЇ» КУЛЬТУРИ

О.Б. ЗІНЧИНА, старший викладач

*Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова*

Осередням радикальних зсувів, що супроводжують вступ людства до інформаційної ери, стає культура, яка знаходиться під перехресним впливом сил технологічного, економічного та політичного порядку, чітко реагує на сучасні безпрецедентні можливості розповсюдження інформації, різноманітних позицій і