

УДК 796.011.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.Т. Сейтказиев

Рассмотрена психорегулирующая тренировка как метод совершенствования психологических функций, необходимых в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психологическое состояние; психорегуляция; функциональные системы; саморегуляция; внимания.

USING PSYCHOREGULATING TRAINING FOR STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE

M.T. Seitkaziev

It considers psychoregulation as a method of improving psychological functions necessary in professional activities.

Key words: psychological state; psychoregulation; functional systems; self-regulation of attention.

Разработанная нами система психорегулирующей тренировки основана на базовых положениях психорегуляции в спорте высших достижений. Следует отметить, что спортивная деятельность имеют в своей структуре значительное число аналогов. Это объясняется тем, что в спортивной деятельности возникают экстремальные ситуации, требующие проявления волевых качеств, внимания, наблюдательности, активизации процессов мышления и памяти. Исследования ученых подтверждают, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, при правильно организованном учебном процессе лучше адаптируются к психическим нагрузкам и реже оказываются в состоянии перенапряжения [1].

Психорегуляция в спорте в настоящее время является одним из ведущих научных направлений в психологии спорта. Ее основная задача – формирование особого психологического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача разрешается, благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач. Реализация этих возможностей на соревнованиях – конечная цель са-

морегуляции, достичь которую в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

Психорегулирующая тренировка также необходима для успешного решения профессиональных задач, стоящих перед студентами. При изучении психорегуляции мы основываемся на том, что психологические явления, психологическая деятельность людей детерминированы условиями их жизни. При этом детерминация психологических явлений происходит по схеме: внешние воздействия действуют посредством внутренних условий. Психические явления могут выступать не только в качестве обусловленных, но и в качестве обусловливающих – определяемые условиями жизни человека психические явления обуславливают его поведение и деятельность. Обусловленность поведения студентов в профессиональной деятельности факторами окружающей среды и состоянием его организма создает необходимость управления своей деятельностью, состоянием в условиях различных помех.

Рассмотрим место и значение психорегуляции в профессиональной деятельности студента с позиций физиологии. Предполагается, что в начале деятельности у человека формируется три вида функциональных систем. Первая система обеспечивает профессионально необходимые акты для

выполнения заданной деятельности. Вторая связана с посторонней деятельностью, которая конкурирует с основной, отражая взаимоотношения организма человека с окружающей средой (реакция на внешние факторы). Третья представляет собой восстановительную функциональную систему [2].

Формирование у студентов первой функциональной системы происходит во время обучения и подготовки к профессиональной деятельности. Формирование второй функциональной системы связано с практическим выполнением профессиональных служебных задач под влиянием различных факторов. Воздействие ее на результативность служебной деятельности студентов весьма значительно. Развитию у них способности противостоять формированию этой системы и ее влиянию на профессиональную деятельность может служить психорегуляция.

Значение психорегуляции в профессиональной деятельности достаточно велико. При подготовке к выполнению профессиональных задач необходима настройка на предстоящую деятельность (например, выступление адвоката на суде, принятие решений прокурором и т. д.). Для этого используют приемы, призванные помочь устранить влияние отвлекающих факторов, создать оптимальное психическое состояние. Формирующаяся функциональная (рабочая) система должна стать доминирующей. Ее формирование связано со специальной тренировкой умения вызывать соответствующие эмоции, чувства. Для успешной работы необходимо сохранить доминирующее положение сформированной функциональной системы. Главным здесь выступает умение в необходимой ситуации сконцентрировать свои возможности. На решение данных задач и должна быть направлена психорегуляция. На наш взгляд, условия и возможности занятий по физической культуре полностью подходят для проведения психорегулирующей тренировки [3].

Используемые на занятиях приемы психорегулирующей тренировки основаны на методике, разработанной В.И. Смоленцевой, включающей два этапа.

Первый этап – подготовительный, предусматривает развитие и совершенствование психологических функций, обуславливающих способность к психорегуляции. К таким функциям относятся концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания; мысленные представления; воображение, включающее воссоздание образов, ситуаций, явлений, воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий [4].

Второй этап – основной, предполагает развитие умений управлять своим психическим состоянием, используя приемы психорегуляции.

Применение психорегулирующих тренировок на занятиях по физической культуре у студентов осуществляется по следующим направлениям: 1) формирование позитивного, конструктивного отношения к развитию и совершенствованию психорегуляции и использованию ее в тренировочной и профессиональной деятельности; 2) развитие и совершенствование профессиональных качеств; 3) обучение самоконтролю и саморегуляции психологического состояния (успокаивающая, расслабляющая мобилизация); 4) развитие помехоустойчивости к сбивающим факторам объективного и субъективного характера; 5) повышение эмоциональной устойчивости.

Методика проведения психорегулирующей тренировки. Мы предлагаем ряд методических рекомендаций, которые, на наш взгляд, позволят значительно повысить эффективность занятий по физической культуре, интерес занимающихся, а также направить занятие на развитие не только физических, но и профессионально необходимых психологических и волевых качеств [5].

Психорегулирующая тренировка предусматривает использование словесных педагогических методов, приемов аутогенной тренировки, мобилизационной ее части. Цель – создание “внутренних”, субъективных условий, способных настроить студентов на предстоящую работу, выполнение поставленных задач и достижение целей занятия. Данный вид подготовки необходимо проводить перед началом всего занятия, то есть органично включать в организационную часть занятия. Психорегулирующая тренировка необходима также при проведении основных и специальных сложных упражнений. Преподаватель должен пояснить задачи занятия в целом и психорегулирующей тренировки в частности, объяснить профессиональное значение развиваемых как физических, так и профессиональных качеств, настроить весь организм занимающихся на серьезную, сознательную, с полной отдачей работу. Эффект данной подготовки будет зависеть от умения преподавателя правильно и доступно объяснить, убедить в необходимости и важности данных упражнений и развиваемых с их помощью качеств в профессиональной деятельности [4].

План занятия, на котором проводится психорегулирующая тренировка сводится к следующему: 1) постановка целей и задач занятия (упражнения); 2) разъяснение значения психорегулирующей тренировки в профессиональной деятельности; 3) объяснение правил выполнения; 4) образное создание реальной обстановки; 5) проведение психорегулирующей тренировки.

При проведении психорегулирующей тренировки преподаватель поясняет методику выполне-

ния, которая заключается в следующем. Учащиеся закрывают глаза, преподаватель начинает счет. На счет “один” учащимся необходимо про себя повторить задачи предстоящего занятия (упражнения); на “два” – их значение в профессиональной деятельности; на “три” – правила выполнения; на “четыре” – образно создать реальную обстановку; на счет “пять” – должна наступить мобилизационная готовность организма к выполнению и достижению целей. Применяются следующие формулы: “Цели понятны”, “Я готов к принятию нагрузки”, “Я полон сил”, “Я готов к работе” [3].

На первых занятиях при проведении данной подготовки преподавателю необходимо после объявления счета проговаривать то, что должны про себя повторять студенты, а также больше времени отводить на мобилизационную подготовку. На последующих занятиях преподаватель только считает, а студенты про себя проговаривают необходимые фразы. Методы данной тренировки студенты могут применять не только на занятиях по физической культуре, но и при выполнении профессиональных задач, а также в повседневной жизни. Особенно необходима данная подготовка при проведении упражнений на фоне физической усталости, после длительных и тяжелых нагрузок [6].

Кроме того, на занятиях психорегулирующая тренировка, в задачу которой входит формирование волевых качеств, осуществляется с помощью самовоздействия личности. Существует два механизма самовоздействия личности. Первый (опосредованный) механизм адресуется к подготовительной фазе волевого действия и мобилизует энергию косвенным путем, через изменение содержания исходных мотивов, обеспечивает побудительную функцию в управлении своим внутренним миром. Другой механизм (непосредственных самовоздействий) мобилизует энергию по прямому указанию личности, без перестройки личных мотивов, реализует принудительную функцию в саморегуляции действий и поступков преимущественно во внешней среде.

Опосредованные самовоздействия преобразуют исходные мотивы, вызывают у личности новое отношение к своим действиям: повышение требовательности к себе, готовность сделать больше. Цель опосредованных самовоздействий – ослабить сильную, но препятствующую мотивацию и максимально усилить мотивацию необходимую.

Непосредственные самовоздействия включают в себя принудительную, собственно волевою функцию психорегуляции деятельности. По мнению И.М. Сеченова, в этом и заключается специальная функция воли. Он подчеркивал, что воля

может прекратить движения и действия, видоизменить их по силе, направлению, скорости и в других отношениях [7].

Прямые и косвенные самоуказания личности являются нормой в спортивной деятельности. Исследуя финиширование в беге на средние дистанции, Г.Б. Мейксон доказал, что волевые усилия спортсменов связывались с использованием разнообразных приемов, особенно самоприказов (в 69 случаях из 88), направленных непосредственно на продвижение бегуна вперед, на увеличение частоты шага, интенсивности работы рук и т. д.

Непосредственные самовоздействия подразделяют на побуждающие и принуждающие к мобилизации психологической активности. Первые повышают эмоциональный тонус посредством самоубеждения, самоодобрения, самоощережения, самонаказания. Принуждающие к мобилизации двигательной активности способствуют вскрытию энергетических возможностей к длительной и интенсивной борьбе. Они реализуются в виде категорических требований и особенно мобилизующих самоприказов [8].

При формировании профессиональных качеств с использованием психорегулирующей тренировки на основе самовоздействий личности на занятиях по физической культуре мы использовали следующее:

- на начальном этапе – опосредованные механизмы самовоздействий. Преподаватель разъяснял студентам цели и задачи данной тренировки, роль мотивов в успешной реализации деятельности, необходимость их перестройки для управления своим внутренним миром;
- на последующих занятиях – опосредованные самовоздействия, применяемые самими студентами. Кроме того, каждому студенту давалось домашнее задание определить мотивы и цели формирования деятельности;
- на следующем этапе – непосредственные самовоздействия, в форме побуждающих и принудительных самоприказов. Данный вид подготовки использовался как перед началом занятия, так и перед выполнением сложных, требующих проявления физических и волевых качеств, упражнений.

Литература

1. Куликова Л.Н. Воспитать себя / Л.Н. Куликова. М.: Просвещение, 1991.
2. Перов А.К. Преобразование и обновление исходных мотивов в различных фазах волевого действия / А.К. Перов // Мат-лы II межвуз. науч. конф. по проблемам психологии воли. Рязань, 1994. С. 15–17.

3. Мейксон Г.Е. Психологические особенности волевых действий при преодолении трудностей во время ориентирования в беге на 500 и 800 м / Г.Е. Мейксон // Психология спорта. М., 1962. С. 245–247.
4. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой регуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 1999. № 12. С. 28–32.
5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Е. Сологуб. М.: Олимпия Пресс, 2005.
6. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: автореф. дис. ... канд. психолог. наук / В.Н. Смоленцева. Омск, 1997.
7. Рубинштейн С.А. Основы общей психологии / С.А. Рубинштейн. М.: Педагогика, 1989.
8. Столяренко А.М. Психология и педагогика: учеб. пособ. для юрид. вузов / А.М. Столяренко. М.: Закон и право, 2001.