

# ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С.В. Шавырина

Орловский государственный университет, г. Орел, Россия

**Аннотация.** В статье излагается технология формирования психофизических состояний студенток педагогического вуза в процессе воздействия физических упражнений. В статье предлагается методика оценки свойств нервной системы с применением средств физической культуры на основе дифференцированного подхода. Предложенная методика, опирающаяся на учет индивидуально типологических особенностей нервной системы, позволила улучшить психофизическое состояние студенток, повысить тонус, снизить отрицательные эмоции на занятиях и после них.

**Abstract.** In the article the technology of forming psycho-physical conditions of female students of the pedagogical establishment in the process of influence of physical exercises are presented. In the article the methods of scoring the quality of the nervous system with the usage of the physical education facilities based on differential approach is supposed to be. The proposed method based on accounting of individual and typological peculiarities of the nervous system allowed to improve psycho-physical condition of the students, to increase the vitality, to bring down the negative emotions during the lessons and after them.

Обучение в высшей школе требует от студентов значительного интеллектуального и нервно-психического напряжения, представляющего собой серьезную проблему, поскольку новые методы, средства, формы, принципы обучения направлены на интенсификацию интеллектуальной деятельности, но мало учитывают, какой ценой достигается результат. В практическом и теоретическом плане стоит проблема сохранения здоровья человека в различных внешних экстремальных воздействиях и влияниях, вызывающие изменения, не выходящие за рамки физиологических. Эта проблема имеет особое значение в связи с быстрым изменением среды и необходимостью долгосрочного прогнозирования, эндогенными (биологическими, физиологическими и психологическими особенностями развивающегося организма студента), экологическими и др.

Обучение в вузе - это всегда повышенный стрессовый фон, вызванный эмоциональными перегрузками, реакциями на новые события, другими обстоятельствами и условиями, с которыми сталкиваются студенты, особенно в начале учебы. При этом подавляющее большинство студентов стремятся реализовать свои амбиции в плане самореализации и самоутверждения в профессиональной подготовке, достичь гармонии и совершенства во многих областях жизнедеятельности.

Анализ специальной литературы позволил обнаружить, что успеш-

ность учебной деятельности и жизнедеятельности в значительной степени зависит от функционального состояния человека. Функциональное состояние человека в основном определяется двумя составляющими: физическим и психическим здоровьем.

На современном этапе весьма актуальным является необходимость внедрения индивидуально-дифференцированного подхода планирования программы формирования, сохранения и преумножения *психофизического здоровья* на основе знаний и особенностей **развития его компонентов**. В современных социально-экономических условиях развития общества управление психофизическими состояниями и психофизическая подготовка студентов педагогических вузов должна рассматриваться в качестве системообразующего компонента их профессиональной деятельности при выделении в качестве основных подсистем физическое и психическое здоровье, обеспечивающие развитие личностно-профессиональных качеств, психосоматического здоровья, двигательных способностей, свойств нервной системы.

Недостаточная разработанность проблемы управления психофизическими состояниями студентов педагогических вузов и ее большая практическая значимость побудили нас избрать цель исследования: научно обосновать методiku управления психофизическими состояниями студентов педагогических вузов средствами и методами физической культуры.

В соответствии с целью исследования были сформулирована **задача исследования**: провести анализ сущностных характеристик управления психофизическими состояниями студентов педагогических вузов на основе учета свойств их нервной системы и темперамента.

Для решения цели и задач исследования нами применялись следующие методы: теоретический анализ научной психолого-педагогической литературы, общенаучные (эксперимент); собственно-психологические (психодиагностические методы, анкетирование, тестирование, беседа), методы первичной и вторичной математико-статистической обработки данных.

На основании изученной литературы мы рассматриваем *психофизическое состояние человека* как сохранение и развитие его психических процессов, морфологических и физиологических характеристик и соответствующей им работоспособности, обеспечивающие адекватное поведение в сложившихся обстоятельствах и сопровождающиеся душевным комфортом при максимальной продолжительности жизни.

Из определения понятия психофизического состояния вытекает возможность выделения двух составляющих. Одна характеризует состояние компонента на данный момент. Ими являются физическое состояние, психическое состояние, в совокупности, обеспечивающие социальное благополучие. Вторая составляющая отражает уровень развития каждого компонента, а вместе физическое, умственное, личностное развитие, которые представляют в целом адаптивные возможности человека. Все компоненты взаимосвязаны и взаимообусловлены. Укрепление и развития одного из них стабиль-

лизирует состояние двух других, способствует их развитию. А ослабление одной составляющей отрицательно сказывается на состоянии остальных и снижает уровень развития всех трех компонентов.

Существует ряд исследований, в основном в области физического воспитания, которые говорят о положительном влиянии оптимальных физических и спортивных нагрузок на соматический компонент здоровья женщин [1, с.44; 2, с.8; 10, с.25]. Однако, эти исследования, не касаются изучения особенностей развития психического здоровья женщин в результате воздействия средств оздоровительно-физкультурной деятельности.

На современном этапе интенсивно ведутся исследования, выявляющие пути и средства, которые позволяют в процесс физического воспитания целенаправленно воздействовать на развитие психических процессов [7, с.61; 8, с.26; 9, с.32]. Изучая труды Г.Мюнстерберга, Л.С.Выготский подчеркивал, что прошло то время, когда «вся двигательная сторона казалась неважным придатком, без которого душевная жизнь могла бы точно так же идти своим порядком...». Активное отношение и действие принимаются за те условия, которые дают действительную возможность для развития центральных процессов [3, с.74].

В процессе выполнения физических упражнений у человека возникает определенное психическое состояние, так называемое состояние психической напряженности, возникающие в связи с преодолением трудностей. Приобщение девушек к физической активности и спорту дело более трудное, чем к любой другой деятельности. Огромное значение в отношении женщин к физической активности и спорту имеет игровое воспитание детей младшего возраста. Оказывается, уже с детских лет девочкам прививается гораздо меньше двигательных навыков в спортивных играх и единоборствах, чем мальчикам.

Последнее десятилетие двадцатого столетия внесло существенные изменения в отношении многих людей к занятиям физической культурой и спортом. Появился целый ряд новых нетрадиционных видов спорта и оздоровительной деятельности, которыми занимаются девушки. По мнению многих исследователей, девушки отдают предпочтение физической активности, учитывая ее многоплановое влияние на их организм и образ жизни. Однако лишь определенные виды физической активности вписываются в понятие половой идентичности и совместимы с представлениями о женственности и имидже женского тела и фигуры.

«Катализатором для занятий во многих случаях, - считает Р. Дим [4], - является восприятие собственного тела и влияние возраста на него». «Тирания стройности» и желание быть всегда красивой, иметь хорошую фигуру также толкают девушек к занятиям физическими упражнениями. Кроме того, желание остаться подвижной и быть менее зависимой от медицины способствует более активному вовлечению девушек в занятие новыми видами спор-

та. Успех, даже небольшая победа над собой – это потенция, превращающая ее в субъект осознанного воздействия на собственное здоровье.

Основные исследования в данном направлении систематизированы нами следующим образом:

- изучение эффекта воздействия различных типов и интенсивностей физических упражнений на психическое состояние (состояния тревоги, депрессии) и их оздоровительный эффект для коррекции психического здоровья;

- механизмы воздействия физических упражнений на психическое здоровье;

- влияние физических упражнений на личностные характеристики занимающихся, их настроение и психосоциальное поведение.

Ранее наши исследования показали, что эффективность психической деятельности в условиях низкой физической деятельности студентов в учебно-воспитательном процессе снижается. Полученные результаты свидетельствуют о том, что под влиянием физической нагрузки различной интенсивности наступает значимое статистическое улучшение психических процессов по всем показателям, достигая наивысшего уровня через 2-2,5 ч. после нагрузки. Считаем, что дифференцированный подход к организации и построению учебно-тренировочных занятий повысит уровень психофизического состояния студенток, будет способствовать профессиональному становлению личности [7, с.68].

Очевидно, что различной степени адекватности среде соответствует различный уровень соматовегетативного, психического и эмоционального обеспечения адаптации к условиям существования и, следовательно, различный уровень функционального состояния *строго определенного человека*, в значительной степени объективно отражающего уровень здоровья его организма, обладающего строго определенной конституцией.

Средствами физкультурно-спортивной деятельности является комплекс упражнений аэробики, а также самостоятельное выполнение релаксационных психофизических упражнений. Методика коррекции психофизического состояния опиралась на сочетании аэробных и анаэробных видов двигательной активности с целью совершенствования механизмов психосоматической регуляции и целенаправленного развития психических качеств, расширение диапазона саморегуляции состояний.

С этой целью нами разработана методика педагогического воздействия, содержание, методы и формы работы во время занятий, необходимый характер деятельности студенток в ответ на педагогические воздействия. В процессе исследования применялись: приемы активизации и воспитания интереса к физкультурно-спортивной деятельности, укреплению и развитию индивидуально-психических особенностей студенток; отбор содержания учебного материала с учетом индивидуально-психических типологических особенностей; обучение методам саморегуляции и самоконтроля, оценки «состоя-

ний» личности; подбор комплексов упражнений, направленных на формирование личностных качеств и развития психического здоровья; освоение техники выражения эмоций, чувств, отношений; руководство по овладению способами контроля (саморегуляции) нервно-психического состояния (напряжение-расслабление, фокусировка внимания, самоанализ, волевое преодоление усталости, умение адаптироваться к критическим ситуациям жизнедеятельности; анализ отказов от выполнения заданий; оценка психических состояний, индивидуально-психологических особенностей личности, ее физической активности; усвоение обобщенных способов физической и психофизической подготовки с учетом их индивидуальных особенностей; овладение способами повышения психической устойчивости в учебной деятельности и в жизнедеятельности в целом.

В процессе исследования получены положительные результаты, отражающиеся в изменении восприятия тяжести физической нагрузки, повышении психической устойчивости и снижении уровня тревожности, расширении ценностных ориентации личности и ее самореализации в жизни и профессиональной деятельности.

Эффективность психофизической тренировки определяется степенью индивидуализации и персонификации программ тренировки в зависимости от физической подготовленности, состояния психосоматического здоровья и индивидуально-типологических особенностей личности. В процессе исследования выявлено, что у лиц с разным уровнем проявления тревожности и состояния физической подготовленности наблюдаются выраженные изменения восприятия интенсивности физических нагрузок.

Так передозировка физическими нагрузками анаэробного характера высоко тревожных и инертных лиц и, наоборот, перегрузка аэробной работой лиц с активным проявлением нервно-психических процессов способна не только усугубить нарушения нервно-психического статуса, но и практически разрушить мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Все вышеизложенное, позволяет для укрепления психического здоровья девушек рекомендовать: использование умеренных и постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок; включение в комплекс упражнений дыхательной направленности; упражнений на гибкость, равновесие, статокINETической устойчивости; релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки.

К основным характеристикам физических упражнений, оказывающим максимальный положительный эффект на психику следует отнести приносящие удовольствие аэробные упражнения умеренной интенсивности; отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов; упражнения с точно определенными пространственными и временными характеристиками. Кроме общих положений программы физических упражнений программа подготовки должна содержать частные рекомендации, учитывающие специфику доминирующего синдрома. Так, лицам с астеническим синдромом ре-

комендуется использовать силовые упражнения, способствующие тренировке и усилению процессов активного торможения, восстановлению и упорядочению возбудительного процесса, повышению эмоционального тонуса.

Лицам с высоким уровнем тревожности следует включать в программу оздоровительной физической тренировки упражнения на координацию и равновесие, так как они способствуют формированию сосредоточенности, концентрации внимания, снижению различного рода фобий. Упражнения повышенной энергетической направленности имеют целью сформировать установку на преодоление трудностей, уверенность в достижении успеха.

Отличительными особенностями дифференцированного подхода психофизической подготовки, основанной на типологических особенностях личности является, обязательное включение упражнений по освоению техники целенаправленного создания позитивных образов настоящего состояния и будущего для совершенствования процессов психической саморегуляции и развития психической самозащиты.

Реализация дифференцированной педагогической программы, построенной на учете индивидуально-типологических особенностей нервной системы и темперамента студенток, позволила обеспечить самопознание и самоопределение студенток в физкультурно-спортивной деятельности, освоение способов саморегуляции как скрытого резерва повышения возможностей человека.

Таким образом, в процессе исследования дана характеристика современного научного состояния проблемы индивидуально-дифференцированного подхода и методов управления психофизическими состояниями студенток в процессе физического воспитания на основе использования современных организационных форм и методов педагогического воздействия в соответствии с психологическими и гендерными особенностями личности.

К условиям, обеспечивающим формирование, сохранение и преумножение психофизического здоровья студенток относятся: целенаправленность и непрерывность физического воспитания, систематичность и преемственность педагогического воздействия; диалогизация процесса обучения, создание ситуаций успешности студенток в физкультурно-спортивной деятельности; использование индивидуально-дифференцированных заданий с учетом психофизического развития, психофизических возможностей и склонностей занимающихся; принятие субъектами образовательного процесса наиболее информативных показателей диагностической и прогностической оценки результатов психофизической подготовки по накоплению и сохранению психофизического здоровья.

### **Литература**

1. Батуева, А.С. Психическое и физическое здоровье молодежи / А.С. Батуева // Валеология.- 2000. - №1. С.- 44-47.

2. Вотякова, О. И. Обоснование эффективности занятий шейпингом и восстановительного психотренинга в системе тренировок женщин 20-35 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.И. Вотякова; Урал. гос. акад. физ. культуры. - Челябинск, 1995. - 20 с.

3. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1960.- С. 74.

4. Дим, Р. Спорт и физическая активность: их значимость для досуга женщин /Р.Дим: доклад на конференции "Женский спорт и здоровье", Стокгольм, 1996.

5. Евдокимова, О.М. Психофизиологический анализ субъективной интенсивности физических нагрузок / О.М. Евдокимова //Физиология человека. -1994. - Т. 20, №2.- С. 67-72.

6. Клиорин, А.И. Соматипы и парадигма индивидуальных конституций. Развитие учения о конституциях человека в России во второй половине XX столетия / А.И. Клиорин //Физиологический журнал им.И.М.Сеченова, 1996.- Т.82.- №3.- С.151-163.

7. Макеева, В.С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В.С. Макеева //Культура физическая и здоровье . - 2006. - №2 (8). – С. 58-62 //Культура физическая и здоровье . - 2006. -№3(9). – С. 63-68

8. Стамбулова, Н.Б. Разработка проблем онтопсихологии физического воспитания и спорта в научной школе А.Ц. Пуни / Н.Б. Стамбулова//Теория и практика физической культуры, №5, 2001.-

9. Унесталь, Л.Э. Психические навыки для спорта и жизни / Л.Э. Унесталь // Спорт и здоровье: Сб. научн. тр. - СПб.: НИИФК,1992, с.29-36.

10. Vainik, G.A. Effect of Mental Training on the Psycho-Emotional Status and Level of Fitness in Women Participating in Shaping / G.A.Vainik //Mental Training for Sport and Life in Russia. - Orebro, Sweden, 1994, p. 25-26.

11. Sudakov, K.V., Glazachev O.S. Multiple Physiological Assessments of Long-Term Stress at Work and in Daily Life: A System Approach / K.V. Sudakov, O.S. Glazachev // Advances in psychosomatic medicine. – Basel, Switzerland: “Karger”, 2001. – V.22. – P.61-79.