

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Управление своим психоэмоциональным состоянием важно как в общекультурном, так и в чисто экономическом смысле. Психическое состояние, являясь интегральной характеристикой личности, организма и их психосоматического единства, включает в себя множество показателей. Для достижения оптимального психического состояния обычно используется целый ряд методов и приемов гетерогенной регуляции и саморегуляции. Интенсивность психических нагрузок в современной жизни общества возрастает, поэтому актуализируется задача овладения навыками саморегуляции. Остановимся на некоторых психолого-педагогических аспектах данной проблемы.

В учебных заведениях с заведомо повышенными интеллектуальными нагрузками при сниженной двигательной активности необходимо создать для учащихся оптимальные условия не только для более полного овладения учебной программой, но и для творческого самораскрытия в дальнейшей деятельности. Этим задачам в значительной мере способствуют различные психофизические тренировки. Однако одной из проблем ведения регулярных занятий такого рода является снижение интереса к ним у многих учащихся ввиду постепенности, «отсрочки», а значит и незаметности улучшения результатов. Чтобы исключить этот фактор (снижение интереса), нами была апробирована программа психорегуляции на базе уроков по физической культуре в специализированном учебно-научном центре Уральского государственного университета им. Горького.

Работа по реализации данной программы состояла из нескольких этапов. В начале каждого этапа выделялось главное – новизна и реальность достижения конкретных целей, значимых для учащихся. В конце этапов мы старались дать учащимся возможность почувствовать их собственные качественные изменения относительно начала занятий. Результативно в этом плане введение в начале и в конце этапа тестирований, анкетирований, собеседований, по которым и учащиеся могут судить о положительной динамике совершенствуемых навыков. состояний, качеств и т. д.

Нами предлагается вариант одно-двухгодичной программы ментального тренинга для учащихся 10–11-х классов, состоящей из пяти основных этапов.

Первый этап – начальный. На этом этапе происходит ознакомление учащихся с основами психомышечной релаксации, объясняется значение, смысл,

физиологическая сущность данного метода. Практический тренинг происходит в конце занятия в течение 10–12 мин с несколькими вариациями по содержанию.

Второй этап – успокаивающие и мобилизующие упражнения. В их основе лежит принцип прямой и обратной связи мышечного тонуса и эмоций (двигательная активность для мышечной имитации и вызывания положительных эмоций, а также мышечная релаксация для подавления эмоций нежелательных). На этом этапе учащиеся овладевают приемами эмоционального выравнивания, снятия ситуативной тревожности, раздражительности.

Третий этап – тренировка воображения, концентрация внимания, памяти, воли. Использование знаний и умений, полученных после прохождения первых двух этапов (релаксации и регуляции эмоций), является одновременно и целенаправленным воздействием на свойства, тренируемые на данном этапе. Учащимся даются сведения об эмоционально-волевой сфере, темпераменте, характере и т. п.

На *четвертом* этапе ставятся задачи индивидуального воспитания или перевоспитания. Сюда может входить выработка таких актуальных для лицеев качеств, как общительность, раскованность, уверенность.

Пятый этап является замыкающим в этой цепочке, его содержание составляют поддерживающие тренировки, цель которых – повышение жизненного тонуса, увеличение работоспособности, общего положительного мироощущения, доброжелательности. Поддерживающие тренировки удобно строить по единообразной схеме, но их следует всячески разнообразить по содержанию, оставляя неизменной последовательность элементов каждого занятия.

В заключение отметим, что проведенная работа со старшими школьниками дала положительный ожидаемый результат, но выявила необходимость учета специфики возраста и специализации классов, от которых зависит целевая и методическая направленность занятий.

И. И. Малоземова

Екатеринбург

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Развивать и формировать личность можно только в случае погружения ее в непосредственную деятельность, в которой она вынуждена всесторонне реагировать на реальные события. В нашем представлении использовать физическую культуру для развития личности можно и необходимо, как минимум, по двум обстоятельствам. Во-первых, физическая культура в силу своей специфики является методологической и практической основой интегрированной оздо-