

**С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина**

# **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА: ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**



**Екатеринбург  
РГПУ  
2023**

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

**С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА:  
ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Учебное пособие

© ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2023

ISBN 978-5-8050-0749-2

Екатеринбург  
РГППУ  
2023

УДК 378/17(075)  
ББК Ч448.005.5я7-1  
М 64

Авторы: С. П. Миронова (введение, гл. 1, гл. 4, заключение), Е. Б. Ольховская (гл. 2), Т. А. Сапегина (гл. 3)

**Миронова, Светлана Петровна.**

М 64 Основы здорового образа жизни студента: технологии комплексной саморегуляции: учебное пособие / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. 145 с. URL: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0749-2.pdf>. Текст: электронный.  
ISBN 978-5-8050-0749-2

Представлены современные подходы к изучению инновационных технологий комплексной саморегуляции.  
Предназначено для преподавателей вузов, аспирантов и студентов.

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор Н. К. Чапаев (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»); кандидат психологических наук, доцент Л. Н. Рогалева (ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»)

Системные требования: Windows XP/2003; программа для чтения pdf-файлов Adobe Acrobat Reader

Учебное издание

Редакторы В. А. Соловьева, Т. В. Шептунова; компьютерная верстка Н. А. Ушениной

Утверждено постановлением редакционно-издательского совета университета

Подписано к использованию 20.02.23. Текстовое (символьное) издание (1,5 Мб)

Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета.  
Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11

© ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2023

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 5  |
| Глава 1. Воспитание культуры здорового образа жизни студенческой молодежи.....   | 8  |
| 1.1. Ключевые аспекты здорового образа жизни. Проблема гипокинезии и гиподинамии .....   | 8  |
| 1.2. Здоровый образ жизни как средство повышения стрессоустойчивости студенческой молодежи.....                                      | 21 |
| 1.3. Психологическая культура как важный фактор развития личности .....  | 28 |
| 1.4. Принципы обеспечения психофизической безопасности на занятиях физической культурой в вузе .....                                 | 32 |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 39 |
| Список используемой литературы .....   | 39 |
| Глава 2. Здоровье студентов и факторы, его определяющие .....  | 44 |
| 2.1. Проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта.....                       | 44 |
| 2.2. Социальные способы воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов.....                                | 47 |
| 2.3. Компоненты, определяющие здоровье .....   | 56 |
| 2.4. Фактор когнитивного диссонанса в физическом воспитании студентов.....   | 60 |
| 2.5. Технология организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности будущих специалистов.....                         | 64 |
| 2.6. Трудности социальной адаптации студентов-первокурсников .....   | 74 |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 77 |
| Список используемой литературы .....   | 77 |
| Глава 3. Социальное здоровье как важный фактор формирования профессиональной компетенции будущих педагогов.....                      | 79 |
| 3.1. Коммуникативность как профессионально важное качество педагога .....  | 79 |
| 3.2. Проектирование образовательного процесса с целью формирования коммуникативной компетенции у студентов педагогического вуза..... | 84 |

|  |     |
|--|-----|
| 3.3. Программно-методическое обеспечение формирования коммуникативной компетенции на занятиях по прикладной физической культуре..... | 89  |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 103 |
| Список используемой литературы .....   | 104 |
| Глава 4. Укрепление психического здоровья: современные методики и технологии их использования.....                                   | 106 |
| 4.1. «Гимнастика души» или психическая саморегуляция.....  | 106 |
| 4.2. Релаксационная гимнастика.....  | 114 |
| 4.3. Методика самовнушения.....  | 118 |
| 4.4. Аутогенная тренировка .....   | 121 |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 131 |
| Список используемой литературы .....   | 132 |
| Заключение .....   | 135 |
| Библиографический список.....  | 137 |

## Введение

Важнейшая обязанность каждого государства – забота о здоровье молодого поколения. В целях укрепления иммунитета и гармоничного развития личности большое значение придается физической культуре и спорту, внедрению их в повседневную жизнь. К сожалению, анализ состояния здоровья и физического развития студенческой молодежи показывает, что существенных улучшений за последние годы не отмечается.

Организм человека на протяжении всей жизни нуждается в мышечной активности, поэтому недостаточная двигательная деятельность, низкая интенсивность физических нагрузок приводят к развитию целого ряда заболеваний, значительному снижению сопротивляемости организма, ослаблению иммунитета, увеличению инфекционных и простудных заболеваний. С каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности и хронические заболевания.

Все это повышает значение физической культуры и современных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует развитие целого ряда новых прагматическо-функциональных направлений физического воспитания, оздоровительных методик и технологий, обновление прежних практических знаний. Большую роль в этом процессе играет пропаганда здорового образа жизни.

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых нетрадиционных видов двигательной активности, в том числе различных технологий комплексной саморегуляции.

В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений традиционной физической культуры и новых методик оздоровления, что является вполне естественным процессом интеграции для всех областей человеческой деятельности и культуры. Наиболее значимыми причинами этого процесса можно назвать поиск нового в данной сфере, неудовлетворенность традиционными формами физической активности в виде консервативных стандартных комплексов (например, утренней или производственной гимнастики).

*Цель* данного пособия – ознакомление студентов с основами здорового образа жизни, современными технологиями комплексной саморегу-

ляции, а также формирование умений и навыков, которые позволят им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики оздоровления как для личностного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

В ходе изучения курса ставятся следующие *задачи*:

- показать специфику современных оздоровительных технологий комплексной саморегуляции;
- раскрыть содержание базовых понятий;
- дать представление о методах оздоровления с помощью средств физической культуры;
- ознакомить студентов с основными приемами физического совершенствования с помощью современных оздоровительных технологий комплексной саморегуляции, стимулирующих процессы самоанализа и самовоспитания личности;
- выработать практические навыки применения оздоровительных технологий в профилактических целях;
- сформировать у студентов сознательное отношение к применению оздоровительных технологий в своей профессиональной деятельности.

Специфической чертой развития современного теоретического и практического знания в области физической культуры является интенсивный интеграционно-дифференциальный процесс – взаимодействие новых научных направлений и дисциплин (как правило, на стыке наук), и конкретных методик применения средств физической культуры для оздоровления.

Деятельность специалиста по физической культуре базируется не только на использовании оригинальных методик обучения, но и во многом на его знаниях и личной двигательной эрудиции – владении определенным объемом разнообразных и разнохарактерных упражнений. Наиболее доступным способом внедрения упражнений нетрадиционного оздоровления является их применение в комплексе с другими, уже хорошо знакомыми. В расширении, дополнении средств физической культуры, обновлении методических подходов видится наиболее продуктивный путь интеграции традиционного физического воспитания с современными технологиями комплексной саморегуляции.

Всем вышесказанным и обусловлена актуальность содержания данного учебного пособия. Пособие имеет практическую направленность, что выражается в подробном описании отдельных технологий комплексной саморегуляции и способов их применения.

Данное пособие имеет прикладной характер и разработано для студентов всех направлений подготовки, занимающихся физической культурой, с учетом требований, предъявляемых к современному специалисту. Освоение курса базируется на знаниях, полученных студентами при изучении предметов психолого-педагогического и медико-биологического циклов.

Пособие имеет учебную направленность, при этом его задачи шире, чем просто представление сведений о современных технологиях комплексной саморегуляции. В конце каждой главы помещены контрольные вопросы и задания для самоконтроля пройденного материала, приведен достаточно объемный список рекомендуемой литературы для углубленного изучения материала.

В учебном пособии раскрываются главным образом те темы курса, при освоении которых важен практический аспект, возможность использования полученных знаний в будущей профессиональной деятельности. Кроме этого, рассмотренные современные оздоровительные методики и технологии их применения дают возможность преподавателю физической культуры обновить традиционные программы по физическому воспитанию, расширить выбор методических средств при организации занятий.



# **Глава 1. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

## **1.1. Ключевые аспекты здорового образа жизни. Проблема гипокинезии и гиподинамии**

В условиях современного мира проблема здорового образа жизни является одной из важнейших. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и использования его психофизиологического потенциала. Почти все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Здоровый образ жизни – многомерное понятие. Это индивидуальная система поведения человека, основанная на принципах нравственности, рационально организованная, активная, трудовая, закаливающая, защищающая от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющая до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По некоторым данным, почти 4 % смертей в мире связаны с проблемами малоподвижного образа жизни, исследование этой проблемы показало, что более 60 % людей во всем мире проводят более трех часов в день неподвижно (в среднем, около 5 ч в день, что увеличивает риск смерти).

По мнению многих ученых (Э. Э. Аветисов, В. А. Бржеский, А. В. Григорьева, Е. А. Егоров, В. В. Страхов, Т. Н. Юрьева и др.), проблемой века стали такие заболевания, как миопия (близорукость), синдром сухого глаза, остеохондроз. Все они напрямую связаны с малоподвижным образом жизни и монотонной деятельностью. Для каждого из этих заболеваний существует комплекс простых, но действенных упражнений.

Близорукость (миопия) – это один из видов аномалий рефракции глаза, при котором параллельные лучи света, попадающие в глаз, после преломления сходятся в фокусе не на сетчатке, а впереди нее. Простейшая профилактика предполагает использование гимнастики для глаз – комплекса несложных упражнений, направленных на разминку мышц глаза. При работе за компьютером необходимо следить, чтобы монитор находился на уровне глаз на расстоянии 50–70 см.

Синдром сухого глаза (сухой кератоконъюнктивит) представляет собой глазное заболевание, вызываемое сухостью глаз из-за пониженной выработки слезы, либо ее повышенного испарения. При наличии этого син-

дрома с появлением дискомфорта в глазах требуется периодически делать перерывы в работе либо обратиться к квалифицированному специалисту и не заниматься самолечением.

Побочными эффектами работы за компьютером являются сутулая осанка, постоянные головные боли и боли в спине, при их появлении необходимо делать небольшие перерывы во время работы и выполнять ряд упражнений для мышц шейного отдела позвоночника.

Гарвардская школа общественного здоровья США выделяет еще одну проблему современного общества – нездоровый образ жизни как главный фактор развития болезней, ведущих к летальному исходу. Хронические заболевания (рак, заболевания кровеносной системы и др.) – самые распространенные, но предотвратимые. Известно, что именно нездоровый образ жизни провоцирует развитие болезней, ведущих к летальному исходу.

Тенденции современной медицины заключаются, прежде всего, в финансировании производства новых лекарств, которые лечат от определенных заболеваний, хотя намного эффективнее было бы предотвращать данные заболевания. Курение, алкоголь, отсутствие физической активности и здорового питания станут причиной примерно 60 % смертей в ближайшие четверть века.

Можно выделить следующие составляющие здорового образа жизни: здоровое питание, физическая активность (не менее 30 мин в день), нормальный вес (индекс массы тела от 18,5 до 24,9), отсутствие привычек курения и употребления алкоголя. Более чем серьезное и убедительное исследование мирового масштаба доказало, что безопасен лишь нулевой уровень потребления спиртных напитков.

Если следовать этим рекомендациям, можно прожить намного дольше: дополнительно до 14 лет для женщин и до 12 лет для мужчин. Считается, что если человек будет следовать хотя бы одному из пунктов, то его жизнь увеличится на два года. Соответственно, чем больше здоровых привычек имеет человек, тем дольше он живет.

Алкоголь и курение наносят непоправимый ущерб организму человека. Алкоголь имеет широкий спектр пагубных последствий: снижается работоспособность, нарушается работа центральной нервной системы, возникают проблемы с физическим и психоэмоциональным здоровьем человека.

Исследование, проведенное в 2016 г., показало, что алкоголь стал главным фактором развития болезней и причиной преждевременной смерти у мужчин и женщин в возрасте от 15 до 49 лет. По числу смертей, вызван-

ных употреблением алкоголя, Россия заняла третье место среди мужчин и второе среди женщин (более 182 тыс. и около 43 тыс. соответственно). Всего в мире за год из-за алкоголя погибают около 3 млн человек. Зависимость между злоупотреблением алкоголя и здоровьем человека была определена на основании данных из 195 стран в период с 1990 по 2016 гг. Вывод однозначен: алкоголь – колоссальная проблема человечества.

Питание также является важным аспектом не только биологической, но и социальной жизни индивида, и от него напрямую зависит формирование здорового образа жизни. К сожалению, потребность в рациональном питании у студентов не развита, возможно, эта проблема связана с соответствующим образом жизни: нехваткой времени, перекусами на бегу, большой эмоциональной и умственной нагрузками, что также служит, по мнению И. Б. Страховой, ключевой предпосылкой к формированию индифферентного отношения к питанию [32].

Питание является важным и многомерным фактором не только здорового образа жизни, но и всей человеческой жизни в целом. Правильно подобранный рацион, как утверждают исследователи К. Д. Данишевский и В. В. Власов, не приводит к излишнему набору веса и в то же время дает организму необходимые компоненты, в том числе витамины, макро- и микроэлементы [5, 9]. Однако для устойчивого результата здоровое питание должно рассматриваться вкуче со здоровым образом жизни. Помимо обязательного компонента – физической активности, ему должны сопутствовать отказы от курения и злоупотребления алкоголем, а также хорошее состояние окружающей среды. Плохие условия жизни и труда оказывают худшее влияние на организм человека, чем небольшие изменения в диете.

По данным научной литературы, состояние здоровья людей – показатель развитости и перспективности социальной системы страны, ее преимуществ или просчетов, экономической стратегии, культурного и политического развития. Это означает, что проблема здоровья имеет ярко выраженный политический и культурно-идеологический характер и требует серьезного исследования.

В последние годы значительно увеличился интерес различных ученых – философов, культурологов, социологов, психологов, педагогов и медиков – к проблемам сохранения и укрепления здоровья человека.

Большинство авторов едины в утверждении, что в гармоничном развитии молодого человека все взаимосвязано, при этом медицинские аспекты формирования, укрепления или сохранения здоровья не являются опре-

деляющими. Ряд специалистов считают ответственными за эту проблему медицинские учреждения и службы здравоохранения. Специалисты в области физической культуры и спорта утверждают, что физическое воспитание молодежи, активная физкультурно-оздоровительная деятельность – это необходимое условие гармоничного развития человека. Такой подход способствует формированию бережного отношения к здоровью, комплексному развитию кондиционных физических и психических качеств, активному и творческому использованию средств физической культуры и спорта. Для решения этого вопроса необходимо формировать у студентов устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Анализ научной литературы дает основания утверждать, что проблема формирования культуры здоровья у студенческой молодежи не изучена в достаточном объеме [13, 21, 32]. В связи с этим актуальной становится задача совершенствования ее методологического и теоретического обоснования, а также поиск путей их внедрения на практике.

Каждый этап исторического развития человечества выдвигает новые требования к жизнедеятельности. «В здоровом теле – здоровый дух», – говорили древние римляне, и это определение оптимального физического состояния человека использовалось на протяжении многих веков.

Так, в Древней Греции высоко ценились хорошее здоровье, сильное тело и физическая красота. Основными средствами сохранения здоровья человека были физические упражнения, пищевые ограничения, постоянная тренировка воли и характера, что было обусловлено потребностью государства в сильных, здоровых воинах, способных воевать и побеждать.

В 1948 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала определение понятию «здоровье» – состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В настоящее время категория «здоровье личности» рассматривается с разных позиций и является предметом изучения медицины, философии, социологии, психологии и педагогики.

Некоторые ученые определяют здоровье как феномен, который интегрирует четыре неотъемлемых, взаимосвязанных компонента, определяющих его состояние, – физический, психический, социальный и духовный. С этой позиции определяется здоровый образ жизни в человеческой жизнедеятельности.

По мнению Т. Л. Бурлаковой, образ жизни может быть здоровым только в процессе совершенствования, дополнения новыми полезными привыч-

ками, этому нужно постоянно учиться, а значит, в течение всей жизни воспитывать потребность к сохранению собственного здоровья [4].

Под культурой здоровья понимают динамический стереотип поведения, способствующий здоровому образу жизни и определяющий бережное отношение к здоровью людей. Культура здоровья является частью общечеловеческой культуры, предполагает знание человеком своих генетических, физиологических и психологических истоков и возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, а также умение передавать знания другим [4, 13, 21].

Таким образом, культура здоровья человека является необходимым условием его жизнедеятельности и одновременно важной составляющей профессиональной деятельности. К сожалению, существует ряд факторов, негативно влияющих на состояние здоровья студенческой молодежи. В первую очередь, это сложный процесс обучения, на который влияют и социальные условия жизни студентов: это и значительная перегрузка умственной деятельности, и напряженная работа за компьютером, и низкая двигательная активность. А если присутствует и нежелание некоторых студентов заниматься физической культурой и спортом, то в совокупности подобные факторы приводят к снижению жизненного тонуса.

В настоящее время в новых экономических условиях требуются не только грамотные и культурно образованные, но и здоровые специалисты, физически крепкие, способные поддерживать собственное здоровье. Поэтому так важно формировать культуру здорового образа жизни, активно использовать средства физической культуры и спорта [21].

Занятия по физической культуре должны включать знания основ здорового образа жизни, понимание пользы таких ее компонентов, как культура двигательной активности, закаливание, дыхание, питание, массаж, медитация, использование факторов природы.

Стратегия культуры здоровья начинается с оздоровления всего организма, а тактика – с состояния духовного, физического и психического. Понимая значение физической культуры в целом и ее влияние на организм, зная правила выполнения упражнений и дозирования нагрузок, студент на занятиях приобретает умения, дающие ему возможность самостоятельно заниматься в домашних условиях, что способствует укреплению здоровья, повышению уровня физического развития и работоспособности [4, 21].

Таким образом, в процессе занятий физической культурой необходимо развивать у студенческой молодежи стремление к здоровому образу жизни, осознание того, что физическая культура является основным средством и движущей силой формирования здорового тела и духа.

Наибольшего эффекта в физкультурном образовании студенческой молодежи можно достичь, разработав систему информационного обеспечения здорового образа жизни. Физическая культура как учебная дисциплина в вузах должна решать не только образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, но и формировать ценностное отношение к своему здоровью и интерес к двигательной активности во всех ее разнообразных формах и видах.

С целью оздоровления студенческой молодежи необходимо выяснить негативные причины, влияющие на здоровье, а также использовать современные технологии комплексной саморегуляции и методы для практического урегулирования данной задачи.

Воспитание культуры здоровья у студентов должно формировать здоровый, безопасный и плодотворный образ жизни, быть системным, не сводиться к периодическому информированию по вопросам сохранения здоровья, предусматривать комплекс систематических мероприятий, способствующих гармоничному развитию психофизических способностей учащейся молодежи [4, 13, 21].

*Проблема гипокинезии и гиподинамии.* Гипокинезия – это пониженная двигательная активность, которая подразумевает снижение или полное отсутствие двигательной активности, вызванное обычно достаточно объективными причинами. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и другими причинами. В некоторых случаях (гипсовая повязка, постельный режим) может быть полное отсутствие движений или акинезия, которая переносится организмами еще тяжелее. Существует и близкое понятие – гиподинамия. Это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. В обоих случаях скелетные мышцы нагружены совершенно недостаточно, мышечная нагрузка минимальна, что приводит к уменьшению силы мышц, снижению объема и веса мышечной ткани.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении

двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации, широким распространением современных электронных гаджетов [24].

Состояние гиподинамии опасно для молодого организма потому, что оказывает негативное влияние на весь организм человека в целом и может привести к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. При возникновении гиподинамии происходит следующее:

- снижение тонуса и силового показателя мышц;
- понижение уровня содержания кальция в костной ткани и нарушение минерального обмена;
- повышение жировых отложений и появление избыточного веса;
- нарушение работы капиллярной системы, т. е. сокращение количества действующих капилляров;
- сужение венозных и артериальных участков.

К основным симптомам гиподинамии можно отнести слабость, учащенность сердцебиения и пульса, повышение артериального давления, быструю утомляемость, эмоциональную нестабильность, нервозность.

Известно, что с возрастом происходит сокращение общей мышечной массы. По этой причине у молодых мышц больше, чем у пожилых. Была выявлена еще одна закономерность: чем внушительнее общая мышечная масса, тем больше оказывались ее потери по причине отсутствия двигательной активности, и теперь, чтобы восстановить ее, требуется значительно больше времени и усилий.

Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня становится задачей первостепенной важности. Интенсивные умственные нагрузки, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, бытовые неудобства, связанные с проживанием в общежитии, экзаменационные стрессы, стремление студентов порой совмещать учебные занятия с работой – все это неблагоприятно сказывается на здоровье обучающихся, от состояния которого зависит очень многое: качество полученного образования, дальнейшая успешная профессиональная деятельность, личностный рост, социально-экономическое благополучие страны, а самое главное – здоровье будущего поколения, здоровье нации [28].

Согласно медико-социологическим исследованиям, уровень здоровья студентов от курса к курсу падает и ситуация год за годом не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, становясь поистине критической.

Озабоченность данной проблемой прослеживается на государственном уровне в документах «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», «Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года». Президент страны В. В. Путин в своих выступлениях перед молодежью неоднократно подчеркивал, что спорт и активный образ жизни должны стать нормой российского общества, актуальным трендом, стимулом для личностного роста: «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

Решение проблемы сохранения и развития человеческого потенциала нашей страны требует от высшего учебного заведения совершенствования системы физического воспитания, направленного на утверждение здоровья как основной жизненной ценности личности. Одной из характерных особенностей современного общества является выраженная гиподинамия, зависящая в основном от социальных факторов и определяемая современным образом жизни.

Неоспоримым фактом является связь двигательной активности с состоянием физического здоровья человека, которое регулируется резервами энергетического, пластического и регуляторного обеспечения функций организма, характеризуется устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью противодействовать патологическим процессам, является основой осуществления социальных биологических функций.

Двигательная активность является естественной биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой определяется дальнейшим структурным и функциональным развитием организма. Правильно организованная в детстве, она создает основу для нормальной жизнедеятельности организма взрослого человека, длительной творческой жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя количество движений, выполненных человеком в процессе своей жизнедеятельности.

Гиподинамия рассматривается как фактор, способствующий развитию так называемых болезней цивилизации, в число которых входят гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, ожирение, нарушение осанки с повреждениями костного, мышечного и связочного аппарата, а также болезни, характеризующиеся ослаблени-



ем функционального состояния внутренних органов. Статистика свидетельствует, что эти заболевания и ранние симптомы наблюдаются у большого количества современных людей. Они являются первыми причинами нетрудоспособности, заболеваемости и смертности [24].

Особенно трудно снизить гиподинамию у студенческой молодежи, поскольку одной из основных причин роста их заболеваемости является прогрессирующий дефицит двигательной активности, обусловленной спецификой двигательных режимов в процессе обучения. Это негативно влияет на состояние здоровья, уровень физического развития и двигательной подготовленности, так как функциональные возможности студентов в значительной степени определяются именно физической активностью.

Различают привычную и специально организованную двигательную активность. К привычной двигательной активности, согласно определению ВОЗ, относятся виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей человека (сон, личная гигиена, еда, усилия, затраченные на приготовление блюд, приобретение продуктов и т. д.). Это также производственная деятельность, специально организованная мышечная деятельность (физкультурная активность), включающая различные формы занятий физическими упражнениями, активное перемещение к местам занятий [28, 30, 31].

В вузе специально организованная физкультурная активность может осуществляться как обязательная, регламентированная программами по физическому воспитанию, и самостоятельная – в свободное от учебы время (организованные занятия спортом или оздоровительной физической культурой).

Физическая активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и усовершенствования человека как биологического существа и социального субъекта. Оптимальный режим двигательной активности (соотношение объема интенсивности упражнений при рациональном чередовании средств физического воспитания) является важнейшим фактором развития двигательной функции человека.

В основу рационального двигательного режима должен быть положен принцип оптимальности, который предусматривает использование широкого арсенала физической культуры и обеспечивает своевременное формирование основных движений человека, а также комплексное развитие двигательных навыков. Оптимальный двигательный режим предусмат-

ривает проведение занятий по физической культуре и создание необходимых условий для самостоятельной двигательной и трудовой активности.

Проблема повышения физической работоспособности обсуждается многими авторами, поскольку физическая культура и спорт являются эффективными средствами, и важной задачей является стимулирование молодежи к регулярным занятиям физической культурой, к соблюдению правил личной гигиены, к внедрению физических упражнений в повседневную жизнь. Состояние здоровья, умственная и физическая работоспособность во многом определяют успешное усвоение студентами интенсифицированного усвоения учебной программы в вузе. Большой объем умственных нагрузок ограничивает двигательную активность студентов, приводит к значительному увеличению случаев «омоложения» сердечно-сосудистых заболеваний [30].

Что понимают под культурой здорового образа жизни в настоящее время отечественные ученые? Е. Н. Петрова считает, что это понятие включает в себя ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению [21]. Культура здоровья предполагает взаимодействие трех составляющих: физического здоровья, социального здоровья (социального благополучия) и духовного (нравственного) здоровья. Культура здорового образа жизни отражает потребность человека в здоровье и включает в себя следующие компоненты [1, 4, 14, 28, 31]:

- аксиологический (здоровье – значимая ценность);
- когнитивный (совокупность знаний о здоровом образе жизни, о технологиях сохранения и укрепления здоровья);
- информационно-коммуникативный (умение получать, использовать и передавать информацию о ЗОЖ);
- поведенческий (система действий, направленных на поддержание здоровья).

В ходе исследования, проведенного в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), была сделана попытка выяснить, насколько сформирована культура здорового образа жизни у студентов и каковы основные факторы, способствующие ее формированию. Попутно решались задачи исследования: оценить состояние здоровья студентов, выявить, как они относятся к здоровому образу жизни и к своему здоровью, изучить факторы, мешающие, а также способствующие формированию культуры здорового образа жизни, наметить пути решения проблемы.

Основными методами исследования являлись анкетирование и обработка полученных данных [22].

В анкетировании участвовало 28 респондентов, из них 19 девушек и 9 юношей. Объект исследования – студенты второго-третьего курсов в возрасте от 18 до 21 года. Большинство опрошенных (21 человек) проживают в общежитии, 7 студентов не только учатся, но и работают.

Рассматривая показатели, характеризующие состояние здоровья студентов, мы вынуждены констатировать следующие факты. Только 5 человек (17,86 %) из 28 опрошенных оценивают уровень своего здоровья как высокий и считают себя абсолютно здоровыми. Остальные респонденты (82,14 %) страдают хроническими заболеваниями или имеют небольшие отклонения в здоровье. Довольно большое число обучающихся (32,14 %) подвержены частым простудным заболеваниям. Есть студенты, здоровье которых не позволяет им посещать занятия по физической культуре (28,57 %). Основная причина освобождения у таких молодых людей – серьезные заболевания органов зрения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Нельзя назвать стабильным и психоэмоциональное состояние обучающихся. Так, чувство тревоги часто испытывают 21,43 % респондентов, чувство одиночества – 17,86 %, раздражительности – 39,29 %, угнетенное, подавленное настроение – 25 %, волнение по незначительному поводу – 28,57 %, проблемы со сном – 14,29 %, и только 32,14 % опрошенных характеризуют свое психоэмоциональное состояние как устойчивое. Присутствуют в жизни студентов и вредные привычки: 92,86 % опрошенных употребляют спиртные напитки (причем 10,71 % – довольно часто), 10,71 % респондентов курят, еще 14,29 % пробовали, но отказались (имеется в виду курение в обычном, традиционном понимании: сигареты, папиросы; но сегодня молодежь увлекается более современными видами, в частности, кальяном, который многие не считают даже вредным, и если учитывать и этот вид курения, то цифры были бы гораздо выше). Появилась в последнее десятилетие еще одна пагубная привычка у студентов – это длительное пребывание за компьютером, сотовым телефоном. Так, 92,86 % опрошенных длительно (3–5 ч в будние дни, 5–8 ч в выходные) находятся за компьютером. Все эти факты не могут не сказываться на их здоровье в негативном ключе.

Таким образом, студенты РГППУ хорошим здоровьем не отличаются. Но в то же время надо признать, что к ведению здорового образа жизни

они относятся положительно (85,71 %). Молодые люди считают, что от здорового образа жизни зависят во многом их будущая профессиональная деятельность и достижение успехов. Значительная часть опрошенных понимают и то, что студенты сами несут ответственность за свое здоровье: оно зависит, прежде всего, от них самих, от их образа жизни (53,57 %), а уже затем от внешних факторов. К внешним факторам респонденты относят плохую экологию (35,71 %) и некачественное медицинское обслуживание (25 %). В меньшей степени участники опроса указывают такую причину, как наследственность (14,29 %).

Основные направления здорового образа жизни, которые выделяет молодежь, – это занятия физической культурой и спортом, посещение спортивных секций (50 %), занятия фитнесом в тренажерном зале (25 %), длительные прогулки на свежем воздухе и отдых на природе в выходные дни (71,43 %), гимнастика по утрам 2–3 раза в неделю или самостоятельные физические упражнения в течение дня (32,14 %), полный отказ от вредных привычек (39,29 %), психогигиена, позитивное мышление (42,86 %).

Но в то же время респонденты честно признаются, что не уделяют должного внимания оздоровлению своего организма, профилактике различных заболеваний. Только 2 человека (7,14 %) считают, что ведут здоровый образ жизни, 24 (85,72 %) – делают это частично, 2 (7,14 %) – отрицают ведение здорового образа жизни совсем. Надо отметить, что в поведении тех, кто пытается придерживаться здорового образа жизни, нет системности, последовательности, часто это делается от случая к случаю, нерегулярно. Среди основных причин, мешающих приобщиться к здоровому стилю жизни, студенты называют собственную лень (71,43 %), дефицит времени (60,71 %), недостаток денежных средств (32,14 %), слабую силу воли (28,57 %), отсутствие мотивации (17,86 %). Студенты предпочитают избегать посещения медучреждений, обращаются к врачу только в том случае, если серьезно заболеют, с профилактической целью к врачу обращаются только 4 человека (14,29 %).

Надо отметить, что именно недомогания чаще всего и заставляют молодых людей придерживаться здорового стиля жизни: так, студенты, имеющие проблемы в работе органов пищеварения, стараются правильно и рационально питаться, соблюдают, если нужно, диету, избегают длительного перерыва в приеме пищи и уж точно не допускают вечернего переизбытка и ночных перекусов. Правильное, рациональное питание характерно только для 6 опрошенных (21,43 %).

Итак, анализ полученных данных в ходе исследования практически подтвердил ситуацию, распространенную в целом по стране: культура здорового образа жизни студентов РГППУ находится на низком уровне. Молодые люди в рейтинге ценностей (аксиологический компонент культуры здорового образа жизни) отдали здоровью далеко не первые позиции, и даже если и понимают его большую значимость, то обычно это 2-е место в рейтинге, 1-е место здоровью отдали лишь 3 человека (10,71 %).

Многие респонденты испытывают явный недостаток в знаниях по ведению здорового образа жизни, чаще всего они сводят его к отсутствию вредных привычек и необходимости занятий физической культурой (60,71 %). О таких составляющих, как социальное самочувствие, умение выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми не говорит практически никто. Кроме того, обращаясь к Интернету как к основному источнику информации по здоровьесбережению, студенты зачастую получают очень противоречивые сведения, что дезориентирует их и является еще одним фактором, не способствующим формированию здорового образа жизни.

Как изменить сложившуюся ситуацию и улучшить здоровье обучающихся? Респонденты сами предлагают некоторые пути решения проблемы. Так, немалая часть студентов говорит о необходимости индивидуально дозированных физических нагрузок с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (35,71 %), о предоставлении альтернативного выбора, т. е. нужно заниматься теми видами спорта, которые больше нравятся (46,43 %). Низкая стоимость абонеента на занятия в спортивной секции или полное освобождение от оплаты также способствовали бы привлечению обучающихся к занятию спортом (92,86 %). Кроме того, многие студенты считают необходимым внедрение инновационных технологий (39,29 %), создание условий для самостоятельных занятий физической культурой в удобное для них время (32,14 %). Многие респонденты выступают за посещения кабинетов релаксации, сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки) (32,14 %). Что касается информации по здоровому образу жизни, то значительная часть респондентов сходится во мнении, что необходимы, в первую очередь, знания методов избавления от вредных привычек, способов преодоления стрессовых ситуаций (32,14 %), а также нужна достоверная информация в фактах и цифрах, характеризующая главные факторы здоровьесбережения (35,71 %).

Таким образом, можно утверждать, что формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня должно стать одной из приоритетных педагогических задач. Необходима координация деятельности всех участников образовательного процесса, а также психологов, медицинских работников и др.

Необходима разработка программ, которые отражали бы преемственность в формировании здорового образа жизни, начиная с дошкольных и школьных образовательных учреждений. Больше внимания надо уделять перестройке системы ценностей студентов, формированию мотивации к здоровьесберегающему поведению. Но, прежде всего, необходимо воспитание человека как личности, которая несет ответственность за свою жизнь, умеет предвидеть последствия своих действий, обладает высоким уровнем самодисциплины и самоконтроля.

## **1.2. Здоровый образ жизни как средство повышения стрессоустойчивости студенческой молодежи**

Стресс является одной из серьезнейших проблем XXI в. Продолжительный по времени или чрезмерно выраженный стресс (дистресс) способен приводить к значительным негативным последствиям в организме человека, к серьезным психическим и физическим отклонениям, таким как эмоциональное выгорание, депрессивные расстройства, заболевания нервной, эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой систем и др. Деструктивный стресс способен не просто ухудшить качество жизни, но даже сократить жизнь [1, 2, 3, 33, 34]. Выявлено и обосновано, что повышение стрессоустойчивости обучающихся невозможно без приобщения их к здоровому образу жизни. И в этом плане эффективны абсолютно все его компоненты: двигательная активность, правильное питание, соблюдение рационального режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, полноценный сон, личная гигиена, психогигиена и т. д.

Двигательную активность можно рассматривать как основополагающий компонент здорового образа жизни и как наиболее значимый фактор в формировании стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Психическое здоровье – неотъемлемая часть общего здоровья человека, одна из основных его составляющих. Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как «состояние благополучия,

в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество» [1, 7].

Что такое *стрессоустойчивость*? В общем виде многими учеными под данным понятием понимается способность человека противостоять стрессу, т. е. способность справляться со стрессовыми ситуациями. Согласно одной из трактовок, стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями учебно-профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [10, 16, 17, 33].

Понятие *стресса* (от англ. *stress* – нагрузка, напряжение) в научной литературе появилось в первой половине XX в. в трудах таких ученых, как Уолтер Кэннон и Ганс Селье (последний является основоположником учения о стрессе), и сегодня данный термин активно используется не только в науке (биологии, медицине, психологии и др.), но и в быденном сознании «для обозначения состояний человека, которые возникают как ответная реакция на экстремальные воздействия или ситуации» [27].

Повторимся, что стресс является одной из серьезнейших проблем XXI в. Продолжительный по времени чрезмерно выраженный стресс (другими словами, дистресс) способен приводить к значительным негативным последствиям в организме человека, к серьезным психическим и физическим отклонениям [1, 28, 34]. Деструктивный стресс способен не просто ухудшить качество жизни, но и сократить ее [33, 34].

Развитие стрессоустойчивости особенно актуально в современных социально-экономических условиях для тех юношей и девушек, которые обучаются по специальности педагогической направленности или осваивают другие профессии сферы «человек – человек» – сферы, наиболее подверженной стрессогенному влиянию из-за необходимости постоянного взаимодействия с другими людьми [10, 16].

Для изучения уровня стрессоустойчивости среди студентов было проведено небольшое исследование. Основная цель исследования – выявить, как сформирована стрессоустойчивость студентов педагогического профиля подготовки и каковы основные факторы, способствующие ее формированию. Задачи исследования: выявить уровень стрессоустойчивости студентов; определить виды основных стрессоров, воздействующих на обу-

чающихся в процессе учебной деятельности; установить факторы, способствующие, а также препятствующие формированию стрессоустойчивости студентов; дать рекомендации по решению названной проблемы. Основными методами исследования являлись анкетирование и тестирование с последующей обработкой полученных данных [22].

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся Российский государственный профессионально-педагогический университет. В опытно-поисковой работе участвовали 32 человека: 24 девушки и 8 юношей. В качестве респондентов выступили студенты третьего курса гуманитарных специальностей РГППУ в возрасте 20–22 лет. Академическая успеваемость респондентов находит отражение в следующих показателях: преимущественно на «отлично» учатся 8 человек (25 %), на «хорошо» и «отлично» – 19 (59,4 %), на «хорошо» и «удовлетворительно» или только на «удовлетворительно» – 5 (15,6 %). Десять студентов (31,3 %), помимо учебной деятельности, заняты еще и трудовой. Большая часть опрошенных (59,4 %) проживают в общежитии. 7 человек (21,9 %) из 32 осваивают учебную программу платно.

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап представлял собой анкетирование, второй – тестирование. На первом этапе студентам был предложен ряд вопросов, учитывающих когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты стресса и стрессоустойчивости.

Отвечая на первый вопрос анкеты, практически все испытуемые признали, что стресс присутствует в их жизни, однако степень присутствия у всех разная: часто испытывают стресс 28,1 % молодых людей, не очень часто – 53,1 %, редко – 18,8 % обучающихся. При этом более половины опрошенных (68,8 %) осознают, что в стрессе большое значение имеет не сама стрессовая ситуация, а эмоциональная реакция на нее (т. е. то, как эта ситуация оценивается человеком, насколько значима для него), и потому одно и то же событие может восприниматься разными людьми по-разному: одними – как просто неприятный инцидент, другими – как «трагедия вселенского масштаба».

Треть анкетированных видят в стрессе только негативные стороны. Гораздо большая часть (65,6 %) способны оценивать стресс положительно: считают, что он может быть конструктивным, если мобилизует внутренние ресурсы организма (например, во время сдачи экзамена или при выполнении задания, для подготовки к которому установлены жесткие временные рамки). Такие студенты убеждены, что без стрессов невозможно становление



личности, духовный рост, саморазвитие и самосовершенствование, и в качестве примера приводят известную фразу: «Все, что не убивает, делает нас сильнее».

В то же время респонденты отмечают, что деструктивного стресса в их жизни гораздо больше, чем конструктивного.

Именно дистрессу и повышению устойчивости к нему необходимо уделять основное внимание, поэтому далее, говоря о стрессе, будем иметь в виду, прежде всего, стресс негативный, т. е. затяжной по времени, или кратковременный, но такой, на который приходится очень высокая степень реагирования.

В каких сферах жизни студенты сталкиваются со стрессами чаще всего? Ответ на этот вопрос был предсказуем: на первом месте – учебная сфера, на втором – личная, на третьем – бытовая. Те, кто работает, отметили еще и трудовую сферу. Не остаются в стороне молодые люди и от политической и экономической жизни страны. Но если политическая ситуация в стране напрягает только 37,5 % опрошенных, то экономическая нестабильность, в связи с предстоящим трудоустройством, стремлением быть независимыми от родителей, устройством личной жизни и заботой о своем финансовом положении, беспокоит уже гораздо большее число респондентов – 62,5 %, тем более что участниками опроса являются старшекурсники.

Остановимся более подробно на учебной деятельности современных студентов как более приоритетной для них и к тому же более интеллектуально и эмоционально напряженной. Основными стрессорами (причинами, вызывающими стресс) при обучении анкетированные называют:

- а) период зачетной недели и сессии (81,3 %);
- б) большую учебную нагрузку (68,8 %);
- в) дефицит времени на самостоятельную внеаудиторную подготовку (65,6 %).

Значимыми стресс-факторами для некоторых обучающихся являются также следующие:

- преподаватели с авторитарным стилем работы, строгие и много требующие (37,5 %);
- боязнь публичных выступлений (37,5 %);
- неумение рационально распределить свое время (34,4 %);
- страх получить отметку «удовлетворительно» и лишиться стипендии (31,3 %);

- субъективное отношение (предвзятость или предрасположенность) преподавателя к студенту (21,9 %);
- неудовлетворенность полученной оценкой (18,8 %);
- завышенные ожидания и разочарование в выбранной специальности (18,8 %);
- недостаток сна (50 %).

Надо отметить, что современный студент учится в условиях балльно-рейтинговой системы оценки знаний. Влияние данной системы на психологическое состояние обучающихся еще глубоко не изучено. В ходе исследования было выявлено, что балльно-рейтинговая система оценки знаний тоже способствует возникновению существенных стресс-факторов: гонка за баллами, стремление набрать необходимое количество баллов к итоговому контролю (указали 62,5 % обучающихся); неправильный подсчет баллов и (или) несвоевременное их отражение в системе «Таймлайн» (37,5 %); страх пропустить занятия по болезни или другим уважительным причинам и потерять баллы (28,1 %); снятие баллов за неверный ответ или его отсутствие (15,6 %); формальный подход и необъективность в оценивании знаний студента по баллам на экзамене (31,3 %). В последнем случае студенты считают, что можно выучить предмет и знать его на «отлично», но недостаток работы на аудиторных занятиях в течение семестра по вполне обоснованной причине (не всегда есть возможность ответить на учебной паре, так как желающих предостаточно и каждый стремится заработать высокую оценку) приводит к тому, что на экзамене получить высший балл становится практически нереально.

Кроме того, борьба за право ответа на вопрос, поставленный преподавателем на учебном занятии, порой обостряет отношения между одногруппниками, вызывает повышенное напряжение в студенческом коллективе, не способствует здоровому микроклимату в нем.

Поэтому большая часть опрошенных студентов (62,5 %) считает, что при балльно-рейтинговой системе оценки знаний стрессорность в течение учебного семестра значительно увеличивается. Особенно указывают на это студенты-интроверты, для которых интенсивная работа в группе в течение учебного дня, постоянное нахождение в центре внимания и атмосфера соперничества наиболее напряжены и утомительны.

Как влияет чрезмерный, затяжной стресс на обучающихся? Чаще всего анкетлируемые отмечают у себя следующие неприятные признаки:

- постоянное чувство усталости (62,5 %);

- головные боли (34,4 %);
- необоснованная тревога и раздражительность (56,3 %);
- снижение работоспособности и увеличение времени на подготовку к занятиям, плохая концентрация (43,8 %);
- нарушение качества сна (проблемы с засыпанием, ночные кошмары и др.) (31,3 %);
- изменения в пищевом поведении (31,3 %);
- потеря уверенности, падение самооценки (21,9 %);
- снижение иммунитета (частые ОРЗ, обострение хронических заболеваний) (18,8 %).

Опрос показал, что большинство респондентов стремятся самостоятельно справиться со стрессом и используют для этого разные действенные методы:

- общаются с позитивными людьми, с близкими, с теми, кто выслушает и поможет в разрешении проблемных ситуаций (71,9 %);
- посвящают несколько минут любимому занятию (чтению книг, рисованию, слушанию музыки, игре на музыкальном инструменте и др.) (62,5 %);
- занимаются спортом или любой другой двигательной активностью (пешие прогулки, физическая работа по дому и др.) (56,3 %);
- пытаются периодически максимально сменить обстановку (совершить выезд на природу, к друзьям, в другой город) (56,3 %);
- после интенсивных учебных нагрузок увеличивают время отдыха и сна (43,8 %);
- устраивают себе дополнительный полноценный выходной или несколько часов без социальных сетей и уведомлений (40,6 %);
- принимают водные процедуры: душ, ванну (31,3 %).

Однако есть и такие студенты (21,9 %), снять напряжение которым, по их мнению, помогают вредные привычки: алкоголь, посещение ночных баров (15,6 %); курение (12,5 %); агрессия (стремление сорвать зло на окружающих) (9,4 %); злоупотребление сладкой или другой вредной пищей («заедание» проблем) (15,6 %). Но, согласно данным опроса, таких студентов немного.

Надо отметить, что вышеназванные способы не всегда позволяют обучающимся достичь желаемого результата, и потому решение своих проблем в борьбе со стрессами многие студенты справедливо видят в необхо-

димости формирования стрессоустойчивости, что предполагает не просто знание методов коррекции стресса, но и увеличение внутренних ресурсов организма, умение проводить профилактику стресса, умение управлять собой, своими негативными эмоциями.

В ходе исследования было выявлено, что стрессоустойчивость является значимым личностным качеством для обучающихся и необходима им не только для того, чтобы улучшить свое психофизическое состояние и избежать психосоматических заболеваний (53,1 %), не только для повышения эффективности труда, способности в любых условиях выполнять поставленную задачу (46,9 %), но и для того, чтобы уметь легко выходить из зоны комфорта (34,4 %), чтобы стать психологически зрелой, уравновешенной личностью, способной спокойно переносить критику, оскорбления, провокации других (62,5 %), чтобы не теряться в сложной, экстремальной ситуации, быстро принимать правильные решения (68,8 %), но самое главное, чтобы в будущем соответствовать запросам современного рынка труда (71,9 %), поскольку стрессоустойчивость сегодня – это одно из основных качеств, которое требуется при приеме на работу. Таким образом, без развития стрессоустойчивости молодые люди не видят пути к успеху, как личностному, так и учебно-профессиональному.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. Формирование стрессоустойчивости в современных условиях – необходимый процесс, который должен осуществляться на всех ступенях образования, особенно школьного и вузовского. Для этого необходима разработка специальных программ – программ психолого-педагогического сопровождения, отражающих преемственность в этом процессе.

2. Балльно-рейтинговая система оценки знаний требует дальнейшей доработки и совершенствования с целью уменьшения стрессовых ситуаций, связанных, прежде всего, с формальным подходом обучающегося к получению знаний, субъективизмом преподавателя, недостаточным учетом индивидуальных особенностей и потенциала студента.

3. Во избежание конфликтных ситуаций и напряженности отношения «преподаватель – обучающийся» и «студент – студент» должны строиться на принципах сотрудничества, взаимоуважения, толерантности, диалога. Неприемлем диктат и авторитарный стиль общения. Преподаватель должен обладать необходимым уровнем стрессоустойчивости, не допускающим профессиональных деформаций.

4. Повышение стрессоустойчивости обучающихся невозможно без приобщения их к здоровому образу жизни. И в этом плане эффективны абсолютно все его компоненты: двигательная активность, правильное питание, соблюдение рационального режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, полноценный сон, личная гигиена, психогигиена и т. д.

5. Особое внимание необходимо обратить на двигательную активность. Двигательная активность занимает первое место в списке антистрессовых факторов: уменьшает проявления стресса на всех уровнях (физиологическом, эмоциональном, поведенческом и др.), помогает отключить поток негативных мыслей, повышает качество мышления, поднимает настроение, делает организм более устойчивым к дальнейшим перегрузкам. Важна любая двигательная активность: пешие прогулки, утренние пробежки, танцы, фитнес, плавание, занятия в спортивных секциях и т. д. Главное, чтобы эта активность была регулярной и на оптимальном уровне.

В заключение необходимо отметить, что развитие стрессоустойчивости – процесс длительный, требующий учета индивидуальных особенностей организма и регулярной работы по личностному самосовершенствованию, поэтому большая ответственность здесь ложится прежде всего на самого студента, только от него зависит, какими будут его тело, эмоции, разум, и сможет ли он самореализоваться, добиться успехов в личной и профессиональной сферах.

### **1.3. Психологическая культура как важный фактор развития личности**

Условия кризиса современного общества требуют от его членов активной самостоятельной позиции. Человек как субъект сознательной, культурно ориентированной деятельности и социального взаимодействия в реальных обстоятельствах трансформации общества все больше и активнее проявляет свою самостоятельность с целью самоутверждения. При этом его способность оптимального самовыражения зависит от понимания себя и окружающей действительности (прежде всего социальной).

Данные компоненты – знание себя и других, самооценка и оценка обстановки, умение управлять своим поведением и деятельностью, строить взаимоотношения с другими людьми – являются составными психологической культуры. Их гармоничное сочетание определяет психическое здоровье, эмоциональное благополучие и производительность в социальной, профессиональной, семейной и других сферах жизни человека [12, 15].

Факты жизни демонстрируют безынициативность подавляющего большинства населения, неспособность отстаивать свои права и неприспособленность к новым условиям жизни, требуют проявления самостоятельности. Основную массу общества захватила волна фрустрации. Психологи отмечают появление симптома «потери ценностей», что свойственно общекультурной общности, в связи с чем снижается интерес к творчеству и активности самореализации [18, 20].

В соответствии с необходимостью гармонизации личностного развития и в целях дальнейшего социального прогресса актуализируются задачи: сформировать активных самостоятельных членов демократического общества, совершенствовать организации педагогической деятельности и гуманитаризации образования в целом.

Результаты психологических исследований свидетельствуют о низком уровне информированности в вопросах психологических знаний и способностей психической саморегуляции у школьников и студентов. Сознательный индивид, способный самостоятельно управлять и регулировать свои внутренние психические и внешние физические действия, психические состояния и поведенческие поступки, а также оптимально строить взаимодействие с другими людьми и продуктивно реализовывать свои потенциалы и способности в творческом самовыражении, формируется в жизни, в деятельности и общении, что требует проявления персональной активности. Для этого необходимо быть психологически компетентным в вопросах психологии личности и общения, в навыках саморегуляции и самоуправления. Это определяет важность задачи формирования психологической культуры, прежде всего, в системе образования [20].

Необходимо знакомить обучающихся с закономерностями и способами управления своими психическими функциями и состояниями, влияющими на практическую деятельность и поведение. Эта задача должна определять содержание и методы работы по внедрению новейших эффективных технологий в системе образования [19, 23].

Проблема самостоятельного определения своих возможностей реализации и места в жизни естественно стимулирует активность принятия решений молодыми людьми в условиях неопределенности, в которых трудно четко наметить отдаленные перспективы жизнедеятельности. Цели, мотивы и смысл жизни формируются у человека в заданных условиях, отражаясь в его деятельности и поведении. Задача формирования психологиче-

ской культуры – достаточно новое явление, этот значительный аспект общей культуры передается человеку обществом и определяет направление, способы его деятельности и поведения [18, 19, 20, 23].

Понятие «психологическая культура» не входило ни в один из отечественных психологических словарей до конца XX в. и встречалось только в ряде научных работ (А. С. Газман, Е. А. Климов, А. И. Мотков, М. М. Обозов, Н. А. Холодная). Этим объясняется недостаточность внимания ученых к этой области знаний, особенно в сфере образования и воспитания. При этом перечень проблем у современной молодежи не становится меньше: социально-политическая и экономическая нестабильность общества; личностная неопределенность; избыток информации и недостаток эмоциональных контактов, требующих личной самостоятельной деятельности; необходимость с целью самореализации прилагать усилия в преодолении не только внешних препятствий, но и внутренних, психологических.

В современном образовании в условиях высшей школы процесс обучения доминирует над воспитанием: присутствует гипертрофированная предметная направленность, делающая начальный процесс формализованным и деперсонифицированным, ограничивающая активность и творчество обучающихся, прикладной аспект обучения, применение знаний в жизни. В школах отсутствует учебная программа по психологии, а в вузах негуманитарного профиля отведено недостаточно часов для изучения данной дисциплины, отсутствует психологическая помощь.

Психология должна отвечать на запросы повседневной практики, а не быть сугубо академической наукой и компетенцией профессионалов. Фактически образование создает «думающие машины», а творческая деятельность, осознание правильности поступков остаются нереализованными.

Для решения проблемы самореализации молодежи необходимо внедрение методов психологической культуры по примеру мировой практики. Они разделяются на две группы [25, 26]:

- теоретические методы (осознание себя и свойств, закономерностей реальной действительности с целью адаптации и определения перспектив дальнейшей деятельности);
- практические методы (использование психотренингов и упражнений).

Физиолог И. П. Павлов считал: «Человек есть, конечно, система (грубо говоря, машина), которая до какой-то степени сама себя регулирует, сама себя поддерживает, восстанавливается и даже совершенствуется».

Внедрение методов психологической культуры позволит человеку научиться самостоятельно управлять своей жизнью. Психология как наука продвинулась достаточно далеко за прошедшее столетие и приобрела необходимый теоретический и практический материал для утверждения позиции человека в социальном и материальном существовании [20, 21].

Психические явления формируют сложную систему и проявляются в устойчивых, неизменных психических состояниях. С целью успешного решения задач психологического образования молодежи и предупреждения психических отклонений можно использовать различные *способы саморегуляции физического и психического состояния для адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды и оптимизации деятельности* [11, 18, 19, 20].

1. Развитие эрудиции и практических знаний о различных жизненных обстоятельствах и ситуациях для снятия психического напряжения и состояния неуверенности, которые мешают самореализации личности.

2. Воспитание адекватных представлений об общественных мотивах и движущих силах, устранение неправильного понимания действительности, которое может привести к серьезным ошибкам и нарушениям.

3. Формирование навыков реагировать на реальные, а не на мнимые проблемы.

4. Познание собственных возможностей и резервов психики, организация индивидуального стиля жизни, что может предупредить психологический срыв.

5. Преднамеренное ограничение активности с целью уменьшения физического и психического перенапряжения (сокращение темпа, напряженности, уменьшение порывистости в действиях), изменение привычных форм реагирования в повторяющихся жизненных обстоятельствах.

6. Перестройка негативной манеры поведения, ролевых конструктов, формы межличностных отношений, определение и преодоление в реакциях и поведении недостатков, которые компенсируются в результате включения психологической защиты.

7. Выработка навыков отключения от стрессовых ситуаций.

В заключение можно сделать следующие выводы. Субъект как активный, самостоятельный индивид может сформироваться только в деятельности и общении. Сформированные навыки психологической культуры являются стойкими функциональными характеристиками обучающегося и могут выступать критериями успешности обучения и воспитания.



## **1.4. Принципы обеспечения психофизической безопасности на занятиях физической культурой в вузе**

*Основные принципы* обеспечения психофизической безопасности на занятиях физической культурой: недопущение возникновения негативных ситуаций, поддержка высокого статуса преподавателя его особыми личностными качествами, создание условий для проявления индивидуальности и развитие интегральной индивидуальности, формирование и укрепление веры обучающихся в собственные силы, разумность как способ противостоять манипулятивному воздействию.

Проблемы психологической безопасности личности становятся объектом всестороннего рассмотрения в работах отечественных и зарубежных ученых. При этом изучаются виды безопасности [18], имплицитность и эксплицитность проявлений и реализации психологической безопасности личности [21].

Согласно определению Т. И. Колесниковой, «психологическую безопасность личности можно понимать как определенную защищенность сознания от воздействий, способных против ее воли и желания изменять психические состояния, характеристики и поведение» [12, с. 4].

Какие факторы формируют психофизиологическую безопасность личности на занятиях физической культурой? К ним можно отнести контакт студентов с преподавателем, основанный на чувстве доверия, наличие постоянной обратной связи. Необходима комфортная обстановка на занятиях, предупреждение травмирующих ситуаций, в частности, с этой целью перед занятиями со студентами проводится инструктаж по технике безопасности во избежание повреждений организма или отдельных его частей, вызванных внешним воздействием. Преподаватель контролирует правильное выполнение заданий и обеспечивает строгую дисциплину.

В целом, психологическая безопасность личности обеспечивается педагогическим сопровождением студентов в процессе занятий, направленным в первую очередь на привлечение внимания студентов к правильному выполнению упражнений во избежание травматизма.

Каким образом обеспечивается психологическая безопасность личности на занятиях физической культурой в вузе? На занятиях необходимо не допускать возникновения негативных ситуаций, блокировать факторы,

способствующие растущей в современном обществе тенденции к оценке людей по номинальному принципу «победители – аутсайдеры», превращение в людей второго сорта тех, кто находится на низших ступенях социальной иерархии. Педагогическое сопровождение преподавателя заключается в этом случае в моральной поддержке таких студентов, создании учебных ситуаций, в которых данные студенты могут почувствовать себя занимающими в своем коллективе ведущее положение, проявить и развить свои лидерские качества.

Лекции и практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» (например, на тему «Биологические основы физической культуры и спорта») способствуют формированию системы знаний и пониманию закономерностей функционирования психики человека, устойчивых представлений о психофизиологических резервах организма как обязательном элементе общей культуры. Посильная физическая нагрузка на занятиях способствует снятию состояния напряжения и стресса через баланс требований социальной среды и потребностей конкретной личности.

Глобальная цель занятий физической культурой – развитие в форме психофизического совершенствования, дальнейшее формирование физических качеств с вниманием к своим ощущениям, чувствам, состояниям, познание своих личностных границ, а также расширение собственных психофизиологических возможностей. В этой связи общественная идеология здорового образа жизни и регулярных занятий физической культурой способствует формированию личностных качеств, воспитывает уверенных в себе, гармонично развивающихся людей без ущербной психологии «затравленного зверя» [13].

Высокий статус преподавателя по отношению к студентам должен поддерживаться его особыми личностными качествами. Авторитет педагога должен базироваться на бесспорном обладании высоким потенциалом знаний и опыта. «Роль учителя и воспитателя предполагает компетентность», а «доказательством права на авторитет являются специальные познания» [13, с. 33]. Но «готовность взять на себя роль учителя-знатока должна совпадать с потребностью ищущих обрести такой авторитет, которому они могли бы доверять и подчиняться» [13, с. 66]. Большую роль в этой связи играют спортивный и жизненный личный опыт преподавателя, уровень его спортивного мастерства и компетентность, постоянное обучение в своей сфере.

В студенческие годы завершается процесс становления индивидуальности. По мнению И. И. Резвицкого, «индивидуальность – это особая форма бытия человека в обществе, в рамках которой он живет и действует как автономная и неповторимая система, сохраняя свою целостность и тождественность самому себе в условиях непрерывных внутренних и внешних изменений» [26, с. 14, 26]. На занятиях необходимо создавать условия для проявления индивидуальности человека. «В результате уникального состава наследственного кода и специфичности окружающей социальной среды индивидуальность каждого человека формируется как неповторимая в своей структуре и функционировании сущность. Каждая индивидуальность отличается не только своей структурной организацией, но и характером деятельности» [26, с. 93].

При этом педагоги и психологи считают, что «наиболее эффективный путь выбора средств воспитательного воздействия состоит в том, чтобы помочь обучаемому найти наиболее эффективные именно для него приемы и способы достижения успеха за счет активизации его наиболее развитых способностей» [26, с. 44].

В настоящее время получила распространение концепция интегральной индивидуализации как целостной характеристики. Так, D. Wiggins выступает за основанную на единой человеческом сущности концепцию идентичности и индивидуализации людей [26].

По определению В. А. Вяткина, интегральная индивидуальность – особый, выражающий индивидуальное своеобразие характер связи между всеми свойствами человека [6, с. 23], а также полисистемный подход к изучению целостной индивидуальности человека в различных сферах деятельности [8].

На занятиях физической культурой проходит развитие интегральной индивидуальности через развитие индивидуальных свойств личности в процессе активной деятельности. Когда студент стремится добиться целей, поставленных перед ним педагогом по физической культуре, новые условия деятельности способствуют формированию интегральной индивидуальности.

Гармония личности реализуется в стилевом единстве множественности проявлений индивидуальности. Свобода личности на занятиях физической культурой – это ответственность за поиск себя, своего стиля, максимально возможного самовыражения, качественной специфики индивидуальности [21, с. 92].

Необходимо также формирование и укрепление веры обучающихся в собственные силы на основе принципа взаимоуважения и учета взглядов и мнения обучающихся. При этом «вера в себя базируется на использовании в качестве обратной связи личного, непосредственного жизненного опыта, а также на формировании ментальных и перцептивных инструментов и схем для обработки, интеграции и оценки связи человека с внешним и с внутренним миром» [21, с. 91].

Выполнение физических упражнений и заданий педагога предполагает и разумность, которая «подразумевает способность реагировать на информацию – как внутреннюю, так и внешнюю – путем адекватных изменений», как способ противостоять манипулятивному воздействию [21, с. 91].

Итак, физический компонент является равноправной составляющей интегративной характеристики личности, наряду с психическим, социальным и духовным. Причем на занятиях физической культурой эти компоненты формируются в неразрывном единстве. Физическое здоровье студентов поддерживается и укрепляется физическими нагрузками, психическое – отношением к себе и другим, в целом психологическим настроем на занятии, изначально «устанавливаемым» преподавателем и «поддерживаемым» студентами. Социальное здоровье основывается на удовлетворенности социальным статусом; духовное – на соответствии учебной деятельности студента нравственным приоритетам (собственным и общества в целом), осмысленностью действий на занятии.

Индивидуальный стиль деятельности студентов обуславливается вариативностью достижения поставленных целей, выбором тех сфер деятельности, где максимально продуктивно может «применяться» конкретная одаренность индивидуальности [21, с. 93].

Занятия физической культурой могут противостоять таким вызовам современного мира, как чувство незначительности, беспомощности и растерянности, ощущение нереализованности способностей и потребностей, насильственный характер процессов аккультурации и социализации, покорность авторитету педагога.

Учеными изучаются психофизиологические основы индивидуальности [26], философские аспекты индивидуальности и идентичности – индивидуального сознания, индивидуального разума, индивидуальности [27, 36, 37], в частности, скрытый авторитаризм, подавляющий индивидуальность [21], социологические аспекты индивидуальности [26], психофизиологическая

безопасность занятий по физической культуре как составляющая безопасности личности, в том числе в контексте культуры [8].

Какие негативные изменения психического состояния, психических характеристик и поведения обучающихся возможны на занятиях? В условиях быстро меняющегося современного мира масса проблем объективного и субъективного характера угрожает целостности внутреннего мира человека. На занятиях физической культурой возможно преодолеть чувство собственной незначительности, беспомощности и растерянности, свойственные отдельной личности, утверждая и подтверждая индивидуальную ценность каждого занимающегося. Поощрение преподавателем обучающегося, справляющегося с заданием, приводит к возникновению у занимающегося чувства уверенности в себе, поэтому необходимо хвалить обучающегося за правильное выполнение упражнений, поддерживать его уверенность в том, что он постепенно справится даже с самым сложным заданием.

Нереализованность способностей и потребностей также потенциально выступают как психологическая угроза безопасности личности. Индивидуальные способности нельзя обнаружить, пока они не реализованы. Степень самораскрытия человека есть неотъемлемая характеристика его личности. Правильно подобранные упражнения, психологическая поддержка преподавателя, верно распределенная физическая нагрузка для конкретного обучающегося также поддерживают в нем уверенность, что он справится с заданием.

Многие ученые, например, Д. Крамер и Д. Олстед, говорят о насильственном характере процессов аккультурации и социализации: процесс социализации авторитарен, основывается на идеологии, «направленной на утрату личностного доверия к самому себе», являющейся эффективным средством контролировать поведение людей [13, с. 21].

В этом плане учебная дисциплина «Физическая культура» способствует более успешной и быстрой социализации обучающегося первого курса, вхождению его в учебный коллектив. Например, на занятиях могут быть выявлены индивидуальные склонности к тому или иному виду спорта. Спортивные игры, с одной стороны, развивают чувство коллективизма, с другой стороны, формируют лидерские качества человека, также способствующие появлению у него чувства уверенности в себе.

Негативный опыт, с которым сталкиваются на занятиях по физической культуре, часто детерминирует покорность авторитету педагога и проявляется, по терминологии Д. Крамера и Д. Олстед, в капитуляции – при-

нятии идеологии отрешенности, «следовании ее морали, подразумевающей бескорыстие и повиновение некоему высшему авторитету»), поскольку, как отмечают ученые, полное подчинение, является «неотъемлемой составляющей ученичества» в целом [13, с. 68, 77].

Причины данного явления, по утверждению исследователей, кроются в том, что «простейший способ достичь какой-либо определенной цели – это встроиться в иерархию и действовать по правилам, в ней существующим, – тогда безопасность будет гарантирована. Ключевыми пунктами этих правил являются безоговорочная капитуляция перед авторитетом лидера и привязанность, доходящая до полнейшей зависимости, к существующей иерархической структуре» [13, с. 104]. В этом случае любое продвижение вверх по ступеням социальной лестницы гарантирует расширение границ личной власти и уважение других, поэтому у индивида существует «необходимость постоянно подтверждать факт собственного соответствия занимаемому положению» [13, с. 104, 105].

Как пишут Д. Крамер и Д. Олстед, «капитуляция перед авторитетом является неотъемлемой частью психологической основы авторитарной иерархии» [13, с. 84], при этом «процесс капитуляции учеников ... может быть как постепенным, когда по прошествии времени они покоряются ... все больше и больше, так и быстрым, когда происходит фактически мгновенно, ... сопровождается полной и безоговорочной капитуляцией» [13, с. 83].

На занятиях по физической культуре преподаватель может восприниматься как безоговорочный лидер. Следует избегать крайностей, например, описанной выше капитуляции, демократичность общей атмосферы обучения в вузе в целом способствует избеганию подобных явлений. «Не все люди склонны к слепому безрассудному повиновению. Более того, если людей заставляют повиноваться, то при первой же возможности они попробуют заставить повиноваться других. Воспитание в духе неверия в собственные силы создает благоприятную почву для последующего процветания авторитаризма, ибо подрастающее поколение неизбежно начнет искать себе идола, способного защитить в минуту опасности» [13, с. 27].

Негативные изменения психики возможны и в том случае, когда между преподавателем и обучающимся не складываются доверительные отношения, когда от занятия к занятию студент не справляется с предложенными педагогом нагрузками, а физическая и психологическая усталость становится привычным фактором, характерным, прежде всего, для отстающих

студентов. Кроме того, появлению угнетенных состояний способствуют негативный опыт получения травмы на занятиях физической культурой, а также детерминирующий страх перед новой травмой. В связи с чем еще более повышается значимость установления доверительных отношений между преподавателем и обучающимся.

Занятия физической культурой обуславливают появление чувства защищенности, способствуя преодолению возникающего у обучающихся первого курса перед первыми занятиями физической культурой чувства тревоги, вызванного, прежде всего, неизвестностью, незнанием установленных правил, возможно, собственным негативным опытом посещения уроков физической культуры в школе, если они столкнулись с ситуацией, когда педагог заставлял их выполнять часто ненавистные упражнения.

Как добиться того, чтобы обучающиеся на занятиях достигали состояния внутреннего удовлетворения, возникающего под влиянием благоприятных условий, и не испытывали чувства психологического дискомфорта? В этой связи одинаково важны как общие мировоззренческие установки личности обучающегося, так и набор специфических ценностей конкретной личности в определенный момент времени: на конкретном занятии, у учащихся определенного курса, для специфической индивидуальности.

Основным принципом организации занятий по физической культуре является индивидуальный подход к каждому занимающемуся в соответствии с его уровнем физической подготовленности, проявляющимся, в частности, в стимулировании желания заниматься физическими упражнениями в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины.

Психологическая стабилизация личности на занятиях физической культурой основывается на обеспечении регулярности занятий согласно расписанию, в зале или на улице. Обучающиеся морально готовы к предъявляемым преподавателями требованиям, так как полученные ими в начале учебного года установки положительно влияют на их психологическую устойчивость, эмоциональный настрой. Той же цели служит обязательное следование специфической композиции занятий, включающей вводную часть (преподаватель дает установки с заданиями), основную часть (непосредственное выполнение упражнений под руководством преподавателя, корректирующего их выполнение) и заключительную часть занятия (рекомендации для организации самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях, поддержания спортивной формы, дальнейшего развития кондиционных физических качеств).

Положительный эффект занятий поддерживается выполнением по- сильной физической нагрузки, психологическим комфортом, условиями, в которых проходят занятия, состоянием позитива, радости от занятий фи- зическими упражнениями.

Валеологическая ценность учебного процесса по физической культу- ре обеспечивается наличием у преподавателя и формированием у обуча- ющегося психолого-педагогической совокупности знаний по предупреж- дению травматизма с помощью доступных средств, практики обеспечения здоровья и развития физических качеств личности в рамках общего направ- ления педагогической мысли – педагогики здоровья.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Раскройте содержание понятия «здоровый образ жизни», опишите его основные компоненты.
2. Перечислите составляющие здорового образа жизни.
3. Что понимают под термином «культура здоровья»?
4. Дайте определение понятиям «гипокинезия» и «гиподинамия». Пе- речислите основные симптомы гиподинамии.
5. Что такое «стресс» и «дистресс»?
6. От каких компонентов зависит повышение стрессоустойчивости организма человека?
7. Что такое психическое здоровье? Охарактеризуйте понятие «пси- хологическая культура».
8. Какие способы саморегуляции физического и психического состо- яния Вы знаете?
9. Что такое психологическая безопасность? Перечислите основные прин- ципы психологической безопасности на занятиях по физической культуре.
10. Охарактеризуйте содержание и специфику концепции интеграль- ной индивидуализации.

### **Список используемой литературы**

1. *Арефьева, А. В.* Факторы, снижающие комплексный показатель уров- ня здоровья молодежи / А. В. Арефьева, Н. М. Фатеева. Текст: непосред- ственный // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18, № 3. С. 47–51.
2. *Бодров, В. А.* Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. Москва: ПЕРСЭ, 2000. 352 с. Текст: непосредственный.



3. Бубчикова, Н. В. Экзаменационный стресс: к вопросу актуальности понятия / Н. В. Бубчикова. Текст: непосредственный // Современные тенденции развития науки. 2018. С. 147–150.

4. Бурлакова, Т. Л. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Т. Л. Бурлакова. Текст: непосредственный // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей. Витебск: Изд-во Витеб. гос. ун-та им. П. М. Машерова, 2020. С. 101–104.

5. Власов, В. В. Правда и мифы о здоровом питании / В. В. Власов. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=QSC\\_vconiKQ](https://www.youtube.com/watch?v=QSC_vconiKQ). Текст: электронный.

6. Вяткин, Б. А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие: монография / Б. А. Вяткин, М. Р. Щукин, Т. А. Попова [и др.]; под ред. Б. А. Вяткина. Москва: Изд-во Ин-та психологии Рос. акад. наук, 1999. 328 с. Текст: непосредственный.

7. Гурьев, С. В. Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий: монография / С. В. Гурьев, Т. А. Сапегина, С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская. Москва, 2019. 144 с. Текст: непосредственный.

8. Даниленко, О. И. Индивидуальность в контексте культуры: психология душевного здоровья: учебное пособие / О. И. Даниленко. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008. 190 с. Текст: непосредственный.

9. Данишевский, К. Д. Общество специалистов доказательной медицины / К. Д. Данишевский, В. В. Власов. URL: <http://dushevnoezdorove.ru/index.php/teksty-k-videoblogu/28-pravda-o-zdorovom-pitanii>. Текст: электронный.

10. Захарчук, Л. А. Социально-психологическая устойчивость студентов к основным стресс-факторам учебной деятельности / Л. А. Захарчук. Текст: непосредственный // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2013. № 2. С. 51–55.

11. Кожевникова, О. В. Техники самовнушения и саморегуляции: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов / О. В. Кожевникова. Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2011. 70 с. Текст: непосредственный.

12. Колесникова, Т. И. Психологический мир личности и его безопасность / Т. И. Колесникова. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 175 с. Текст: непосредственный.

13. Крамер, Д. Маски авторитарности: Очерки о гуру / Д. Крамер, Д. Олстед; пер. с англ. Т. В. Науменко, О. А. Цветковой, Е. П. Крюковой. Москва: Прогресс-Традиция, 2002. 408 с. Текст: непосредственный.

14. *Культура* здоровья и образование: состояние, проблемы, перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 31 окт.–2 нояб. 2011 г.; под ред. С. Г. Махневой. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 320 с. Текст: непосредственный.

15. *Митина, Л. М.* Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2015. 400 с. Текст: непосредственный.

16. *Михеева, А. В.* Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А. В. Михеева. Текст: непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер.: Вопросы образования: языки и специальность. 2016. № 2. С. 82–87.

17. *Нагирнер, И. И.* Условия формирования стрессоустойчивости в образовательном процессе вуза / И. И. Нагирнер. Текст: непосредственный // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 590.

18. *Нарицын, Н. Н.* Азбука психологической безопасности / Н. Н. Наричин. Москва: Русский журнал, 2000. 224 с. Текст: непосредственный.

19. *Одинцова, С. В.* Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза: учебно-методическое пособие / С. В. Одинцова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир, 2014. 72 с. Текст: непосредственный.

20. *Панкратова, Т. М.* Саморегуляция в социальном поведении: учебное пособие / Т. М. Панкратова. Ярославль: Изд-во Яросл. гос. ун-та им. П. Г. Демидова, 2011. 112 с. Текст: непосредственный.

21. *Петрова, Е. Н.* Экология индивидуальности (философско-социологический аспект) / Е. Н. Петрова. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. ун-та, 1992. 160 с. Текст: непосредственный.

22. *Попованова, Н. А.* Анкетирование как способ исследования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, М. А. Шадрина. Текст: непосредственный // Научный альманах. 2019. № 6–1 (56). С. 116–119.

23. *Прохоров, А. О.* Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека / А. О. Прохоров. Текст: электронный // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. С. 7. URL: <http://psystudy.ru>.

24. *Радковец, А. И.* Проблема гиподинамии студенческой молодежи / А. И. Радковец, И. В. Пантюк. Текст: электронный // Современные про-

блемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 16–17 мая 2018 г. / отв. ред. И. В. Пантюк. Минск: Изд-во Белорус. гос. ун-та, 2018 г. С. 234–237. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/212418>.

25. *Ратанова, Т. А.* Психофизиологические основы индивидуальности / Т. А. Ратанова; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. Москва; Воронеж: Изд-во Ин-та практ. психологии: МОДЭК, 1999. 123 с. Текст: непосредственный.

26. *Резвицкий, И. И.* Философские основы теории индивидуальности / И. И. Резвицкий; Министерство высшего и среднего специального образования РСФСР. Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1973. 175 с. Текст: непосредственный.

27. *Селье, Г.* Стресс без дистресса: перевод с английского / Г. Селье; общ. ред. Е. М. Крепса. Москва: Прогресс, 1982. 124 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001094527>. Текст: электронный.

28. *Сериков, В. В.* Есть ли средство от стресса? / В. В. Сериков, О. И. Юшкова, А. В. Капустина. Текст: непосредственный // Охрана труда и социальное страхование. 2019. № 5. С. 59–64.

29. *Сетрова, О. В.* Сущность и компоненты здорового образа жизни студентов / О. В. Сетрова. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-bryanskogo-gosudarstvennogo-universiteta?i=901739>. Текст: электронный.

30. *Соловьева, С. Л.* Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи / С. Л. Соловьева. Текст: электронный // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электронный научный журнал. 2019. Т. 7, № 4 (26). URL: <http://medpsy.ru/climp>.

31. *Страхова, И. Б.* К вопросу воспитания студенческой молодежи средствами физической культуры / И. Б. Страхова. Текст: непосредственный // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета. материалы Международной научно-методической конференции: в 3 частях, Новосибирск, 3–7 февр. 2014 г. / Сиб. гос. ун-т геосистем и технологий. Новосибирск, 2014. Ч. 3. С. 170.

32. *Страхова, И. Б.* Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи / И. Б. Страхова. Текст: непосредственный // Гео-Сибирь. Новосибирск: Интерэкспо, 2015. С. 168–172.

33. *Шпикс, Т. А.* Проблема стресса у студентов вуза, способы преодоления стресса / Т. А. Шпикс, А. В. Шпикс. Текст: непосредственный // Совре-

менные аспекты формирования здорового образа жизни: материалы 6-й Региональной научно-практической конференции. 2017. С. 212–216.

34. *Щербатых, Ю. В.* Психические состояния в учебном процессе: проблемы и способы оптимизации / Ю. В. Щербатых, И. А. Щекина. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54–4. С. 241–246.

35. *Ядрова, Н. В.* Основные направления работы психолога по профилактике профессиональных стрессов у педагогов / Н. В. Ядрова. Текст: электронный // Молодой ученый. 2017. № 11 (145). С. 517–520. URL: <https://moluch.ru/archive/145/40706/>.

36. *Parfit, D.* Reasons and persons / D. Parfit. Oxford: Clarendon press, 1984. 543 p. URL: [https://www.academia.edu/31782117/Derek\\_Parfit\\_Reasons\\_and\\_Persons](https://www.academia.edu/31782117/Derek_Parfit_Reasons_and_Persons). Text: electronic.

37. *Strawson, P. F.* Individuals. An essay in descriptive metaphysics / P. F. Strawson. London; New York: Routledge, 2006. 255 p. URL: <https://www.researchgate.net/publication/274181333>. Text: electronic.

## **Глава 2. ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ**

### **2.1. Проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта**

Организм человека развивается в течение всей жизни, особенно в детском и юношеском возрасте. Для правильного подхода к воспитанию подрастающего поколения и организации рационального режима образования и отдыха следует учитывать возрастные особенности развития организма [2]. На физическое состояние человека оказывают влияние такие факторы, как наследственность, приобретенные хронические и перенесенные острые заболевания, ухудшение экологической обстановки, возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, недостаточность знаний об основах гигиены, правильном питании, о вреде и последствиях вредных привычек, условиях проживания, климата и т. д.

В период вступления в активную жизнь отрицательное влияние на человека факторов воздействия приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей. Именно в этот период надо заботиться о том, чтобы сохранить и улучшить здоровье, а также продлить свое активное состояние и работоспособность [3].

На сегодняшний день существует необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и профилактике различных социальных отклонений. Роль учебного заведения в этом процессе – приобщить студентов к ценностям физической культуры и здоровому образу жизни, в том числе за счет внедрения в жизнедеятельность вуза здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной и профилактической работы [8].

Молодежь должна использовать свои возрастные возможности, силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых.

К 17–18 годам завершается процесс совершенствования двигательной функции и формирования различных мышечных групп, а к 18–20 годам – формирование вегетативных функций. К этому времени выносли-

вость – важнейшее двигательное качество – составляет 85 % от величины этого показателя у взрослых людей и достигает наивысшего уровня в возрасте 20–25 лет.

Таким образом, студенческий возраст – завершающий этап возрастного развития физических, двигательных и психологических возможностей организма. В этот период физическая культура и спорт становятся для молодых людей важнейшим средством укрепления здоровья, областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, а также обеспечивают гармоничное развитие личности [1].

В настоящее время в системе высшего образования реализуются стандарты нового поколения, ориентированные на потребности современных работодателей в специалистах, обладающих высоким уровнем конкурентной работоспособности, стрессоустойчивости и профессиональной мобильности. В связи с этим возрастают требования к физическому состоянию и здоровью учащихся.

Учащиеся вузов составляют группу риска по здоровью, что обусловлено их недостаточной социальной защищенностью и невысоким уровнем культуры здоровья. Образ жизни студентов отличается нерегулярным и неполноценным питанием, гиподинамией, значительным психическим напряжением и интенсивностью информационных стрессов [3].

Правильный образ жизни, отрегулированные социальные и психологические факторы позволяют многим студентам компенсировать их низкий уровень физического развития и функциональных возможностей организма, что предотвращает возможные отклонения от здоровой нормы. Здесь, конечно, большая заслуга принадлежит регулярным занятиям физической культурой, представляющей собой разновидность творческой деятельности, направленной на создание новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Часто дисциплину «Физическая культура» считают ненужной, отвлекающей студентов от изучения основ будущей профессии, забывая, что профессионал со слабым здоровьем и низким уровнем физического развития испытывает большие трудности в поисках работы, в отличие от здорового и физически развитого.

Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм занимают значительное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи.

Физические нагрузки не только позволяют заметно уменьшить влияние отмеченных выше отрицательных факторов, но и повышают работоспособность и способствуют адаптации к окружающей среде [14].

В настоящее время можно с уверенностью говорить о значительном снижении объема двигательной активности среди населения. Данные исследований свидетельствуют, что по показателю «регулярные занятия физической культурой» Российская Федерация значительно отстает от развитых стран, где физическими упражнениями постоянно занимаются 40–50 % населения. В нашей стране этот показатель не превышает 15 %. В результате из года в год снижается количество абитуриентов, имеющих хорошую физическую подготовку и крепкое здоровье [1]. Приступая к занятиям в вузе, большинство из них не готовы к выполнению физических нагрузок, предусмотренных базовыми учебными программами.

Двигательная активность рассматривается в настоящее время как основной способ формирования и поддержания здоровья молодежи. Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями мероприятия, направленные на укрепление физического и психического здоровья обучающихся, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния.

Процесс интенсификации обучения, с одной стороны, повышает количество и объем получаемой во время занятий информации, а с другой – значительно уменьшает количество свободного времени обучающихся и требует введение в режим дня активного отдыха. Особенно низкий уровень физической подготовленности и, как следствие, здоровья отмечается у студенческой молодежи [8]. Поэтому образовательный процесс в вузе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки, к которым относятся:

- физические упражнения;
- оздоровительные природные факторы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы (личной и общественной гигиены);
- дополнительные средства (тренажеры, снаряды и т. д.).

Физическая культура, спорт и туризм – основные составляющие здорового образа жизни, который становится модным в молодежной среде. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки, укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Занятия ту-

ризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности, более сосредоточены, уверены в себе, доброжелательны и терпимы к недостаткам других.

Пеший, горный, лыжный, водный и велосипедный туризм для студентов – способ активного отдыха и возможность для общения. Для педагогов он является средством познания своих воспитанников и возможностью активного влияния на их развитие и здоровый образ жизни [14].

В современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Такие занятия позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус.

Физическая подготовленность человека выступает не только как личностная ценность, но и как социальная. Физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым условием построения и развития общественных отношений. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи направленной деятельностью индивидуума, является одним из механизмов слияния общественного и личного интересов и призвана решать такие оздоровительные задачи, как сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и работоспособности [3].

Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, как он учится, но и от окружающей среды. Образ жизни – это его социальное лицо. Любые высоконравственные принципы и самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека. Целью оздоровительной системы является поддержание хорошей физической формы, работоспособности, уменьшение риска нарушения здоровья и создание основы для физического здоровья.

## **2.2. Социальные способы воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов**

Организация разумного ритма труда и отдыха имеет для студенческой молодежи первостепенное значение, особенно в последнее десятилетие, в связи с большими изменениями, происходящими в образовательном



пространстве, и прежде всего с такими, как коренная перестройка технологий обучения, внедрение инноваций, значительная интенсификация учебного процесса. Неправильная организация учебного труда может способствовать не только снижению работоспособности и упадку сил, но и нервно-психическому истощению организма.

Поскольку интеллектуальная деятельность обучающихся характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения и при этом низкой двигательной активностью или вообще отсутствием таковой, то восстановление работоспособности студентов невозможно без физических нагрузок, без чередования умственного труда и физического, без смены одного вида деятельности другим [2].

Соблюдение правильного режима труда и отдыха помогает решать многие важные задачи: повышать количество и качество выполняемой работы за единицу времени, поддерживать способность интенсивно и эффективно работать в течение всего процесса труда, не допускать эмоциональных, умственных и физических перегрузок, реже испытывать усталость, избегать переутомления, т. е. оптимальный режим жизнедеятельности помогает человеку не только сохранить, но и укрепить как физическое, так и психическое здоровье.

Рациональный режим труда и отдыха – один из ключевых, основополагающих компонентов здорового образа жизни человека. В научной литературе под рациональным режимом труда и отдыха понимается такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного периода [3].

Однако кроме здоровьесберегающей функции рациональный режим труда и отдыха выполняет еще и воспитательную роль. Он способствует выработке таких качеств характера, как дисциплинированность, организованность, целеустремленность, ответственность.

Соблюдать оптимальный режим жизнедеятельности необходимо каждому человеку, независимо от его возраста и рода занятий.

Но нам бы хотелось выделить такую социальную группу, как студенческая молодежь. Организация разумного ритма труда и отдыха имеет для этой группы первостепенное значение, особенно в последнее десятилетие, в связи с большими изменениями, происходящими в образовательном

пространстве, и прежде всего с такими, как коренная перестройка технологического обучения, внедрение инноваций, значительная интенсификация учебного процесса.

Рассмотрим, как организован режим труда и отдыха студентов высших учебных заведений и каковы основные факторы, способствующие его оптимизации. С этой целью мы провели исследование в Российском государственном профессионально-педагогическом университете. Задачи исследования были такими: изучить текущее состояние режима труда и отдыха студентов вуза, определить факторы, способствующие, а также мешающие организации рационального режима жизнедеятельности студентов, указать возможные пути решения проблемы.

Основными методами исследования являлись анкетирование и обработка полученных данных. В анкетировании приняли участие 28 студентов третьего курса РГППУ в возрасте 19–22 лет. Большинство опрошенных (19 человек) проживают в общежитии, и лишь третья часть (9 человек) – на квартирах, съемных или вместе с родителями. Значительное число студентов (60,71 %) учится на «хорошо» и «отлично» или только на «хорошо», 21,43 % – преимущественно на «отлично». 14,29 % молодых людей имеют в зачетной книжке оценки «хорошо» и «удовлетворительно», 3,57 % – только «удовлетворительно». Платно учебную программу осваивают 6 человек (21,43 %) из 28.

Анкета, предложенная студентам РГППУ, представляла собой три блока вопросов: первый блок был посвящен организации трудовой деятельности обучающихся, второй – видам и формам отдыха; вопросы третьего блока были направлены на подведение итогов, выявления оптимальных условий для создания правильного ритма жизни студентов.

В исследовании получены следующие результаты.

Анализ первой группы вопросов показал, что трудовая деятельность большинства обучающихся (57,14 %) представлена главным образом учебной деятельностью (куда входит как посещение аудиторных занятий в вузе, так и самостоятельная внеаудиторная подготовка к ним). Восемь студентов (28,57 %) из 28 не только учатся, но и работают, причем делают это на постоянной основе по индивидуальному графику. Еще четыре респондента (14,29 %) помимо учебы занимаются общественной деятельностью (принимают участие в различных мероприятиях вуза, являются волонтерами, трудятся в студенческих отрядах).

Остановимся подробнее на учебной деятельности студентов. Почти все опрошенные сходятся во мнении, что учебная нагрузка в вузе (имеется в виду количество аудиторных занятий) является оптимальной: 2–3 учебные пары в день – это немного, всего 3–4,5 ч аудиторного учебного труда в сутки. Однако количество заданий, которое дают для самостоятельной внеаудиторной работы преподаватели, большинство респондентов (53,57 %) считают сильно завышенным, и выполнить качественно даже необходимый минимум многим не представляется возможным. Самоподготовка отнимает в день в среднем 5–6 ч у 14,29 % опрошенных, 3–4 ч – у 57,14 %, 2 ч – у 28,57 % студентов.

Надо отметить, что 6–8,5 ч суммарной учебной нагрузки в день у большинства обучающихся (85,71 %) соответствуют установленным нормам и даже ниже стандартных, так как согласно действующим учебным программам дневная суммарная академическая нагрузка студентов должна составлять 10 ч [14].

Однако в действительности не все так благополучно. Обучающиеся могут узнать о необходимости выполнения какого-либо задания практически за несколько часов до его сдачи, и тогда время самоподготовки может существенно увеличиться (до 6–8 ч). Ситуация осложняется еще и тем, что на третьем курсе у многих респондентов учебные недели делятся на «четные» (проводятся только практические занятия) и «нечетные» (читаются только лекции), что не устраивает 50 % опрошенных, потому что не всегда получается заранее планировать и равномерно распределять в течение недели заданный для самоподготовки материал. Кроме того, попытка увеличить количество баллов (особенно в последний месяц семестра, в предзачетные дни) заставляет многих студентов брать дополнительные контрольные работы, что также ведет к серьезным умственным перегрузкам. Перегрузкам подвержены и те студенты, которые совмещают учебный труд с работой на производстве, их трудовая деятельность в отдельные дни может продолжаться свыше 10 ч.

Большинство респондентов занимаются самостоятельной внеаудиторной работой и в выходные дни: 7–8 ч – 14,29 % опрошенных, 5–6 ч – 60,71 %, 3–4 ч – 14,29 %, 2 ч – 7,14 % обучающихся. Более половины респондентов (53,57 %) при наличии двух выходных дней в неделю пытаются распределить нагрузку следующим образом: один день готовятся в полном режиме, а второй день полностью освобождают от занятий. Есть и такие студенты

(7,14 %), которые занимаются самоподготовкой чаще всего именно в выходные дни, а в течение недели делают это по минимуму.

До сих пор мы говорили о таких видах режима учебного труда и отдыха, как суточный и недельный (время сессии не рассматриваем, как наиболее стрессогенный период, меняющий коренным образом уклад жизни студента). Но мы решили также выяснить, как распределяют респонденты учебную нагрузку в течение семестра. Значительная часть молодых людей (53,57 %) стараются с первых дней учебы ничего не запускать, не иметь задолженностей, сдавать вовремя контрольные работы. 35,71 % обучающихся честно признаются, что первые два месяца семестра только втягиваются в учебный процесс, а потом усиленно занимаются. Студентов, которые все пытаются сделать в последний месяц семестра, закрыть пропуски и сдать долги, немного – 10,71 % (3 человека).

Перейдем к анализу второго блока вопросов.

Эффективный труд невозможен без полноценного отдыха. Что вкладывают студенты в понятие «отдых»? При ответе на этот вопрос мы не получили единого мнения. Для 17,86 % опрошенных – это просто «ничего неделание, состояние покоя». 39,29 % респондентов ответили так: это «приятное времяпрепровождение». Еще часть студентов (32,14 %) под отдыхом понимают «смену одного вида деятельности другим, чередование физических и умственных нагрузок». Есть и такие молодые люди (10,71 %), кто подошел к ответу философски: «все зависит от восприятия, одно и то же занятие может быть как отдыхом, так и работой».

Далее мы попытались выяснить, как и сколько отдыхают студенты в течение учебного дня. В вузе отдых регламентирован Правилами внутреннего распорядка РГППУ и не вызывает никаких нареканий у студентов. Между аудиторными занятиями соблюдаются 10-минутные перемены, есть большой, 40-минутный, обеденный перерыв. Практически всегда соблюдается 5-минутный перерыв между двумя академическими часами одной учебной пары.

После занятий в учебном заведении молодые люди сами устанавливают время для отдыха. Обычно перед самоподготовкой студенты имеют в среднем от 1,5 до 3 ч свободного времени, которое они тратят на ведение домашних дел, приготовление пищи (67,86 %), поход по магазинам (28,57 %), общение с друзьями (39,29 %), прогулку в парковой зоне (14,29 %), слушание музыки (78,57 %), переписку в соцсетях (57,14 %), компьютерные игры (21,43 %), занятия на тренажерах (14,29 %).

Во время самоподготовки во избежание переутомления 10–15-минутный перерыв через каждые 50 минут (что является нормой при интенсивной нагрузке) делают 10,71 % опрошенных, через 1–1,5 ч – 35,71 %, через 2 ч – 53,57 % респондентов. Многие студенты (64,29 %) отметили, что если поджимает время, то длительность занятий без перерывов на отдых может достигать и 3–4 ч.

Однако необходимо подчеркнуть, что важно не только отдыхать регулярно и своевременно (что чаще всего не соблюдается респондентами), но еще и делать это правильно. Поскольку интеллектуальная деятельность обучающихся характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения и при этом низкой двигательной активностью или вообще отсутствием таковой, то восстановление работоспособности студентов невозможно без физических нагрузок, без чередования умственного труда и физического, без смены одного вида деятельности другим.

Опрос показал, что только 42,86 % респондентов отмечают преимущество активного отдыха перед пассивным, его большую роль в предупреждении утомляемости и повышении качества работы. В перерывах при самоподготовке эти студенты предпочитают использовать малые формы физической активности, такие, например, как физкультурные паузы в виде непрерывной ходьбы, ритмичного движения под музыку в течение 5–10 мин или выполнения нескольких гимнастических упражнений. Некоторые молодые люди (39,29 %) отмечают также, что ходьба хорошо совмещается с заучиванием, помогает быстрее запомнить материал и снять накопленное напряжение.

Однако полноценным занятиям физической культурой и спортом в течение суток студенты не уделяют должного внимания: начинают день с утренней гимнастики всего 5 человек (17,86 %); 3 человека (10,71 %) занимаются бегом; еще 3 (10,71 %) – в определенные дни ходят на фитнес и в спортивные секции; 4 студента (14,29 %), как уже было сказано выше, занимаются на тренажерах. Мы не увидели особого стремления молодых людей к занятиям физической культурой и спортом также и в выходные дни.

Исходя из особенностей учебного труда студентов, который является ненормированным и продолжается порой далеко за полночь, мы не можем обойти вниманием и такой вид отдыха, как сон. Сон имеет большое значение для организма, выполняет ряд защитных функций, восполняет потра-

ченные за день энергетические ресурсы, дает возможность всем органам и системам восстанавливать состояние, необходимое для полноценной жизнедеятельности [2].

Но как относятся студенты к такому виду отдыха? К сожалению, многие молодые люди (75 %) считают сон резервом, из которого можно заимствовать время как для выполнения неотложных дел, так и для развлечений, культурного времяпрепровождения.

В среднем взрослому человеку на сон требуется 7–8 ч [1, 2]. Однако только 28,57 % обучающихся придерживаются этой цифры. Остальные либо спят гораздо меньше, 5–6 ч (25 %), либо спят мало в течение недели, а потом «добирают» время сна на выходных днях (17,86 %), либо не придают сну большого значения и уделяют ему столько времени, сколько получается, исходя из обстоятельств (28,57 %). 7 респондентов (25 %) указали, что пытаются ложиться спать каждый день в одно и то же время. Причем до полуночи это делает 1 человек, в полночь – 2 человека, а у остальных отход ко сну происходит чаще всего за полночь, в 1–2 ч ночи.

Неудивительно, что при таком отношении ко сну у многих опрошенных страдает его качество: у 32,14 % студентов сон тревожный, поверхностный, с многочисленными сновидениями. Еще 17,86 % молодых людей указали на трудности, связанные с засыпанием.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Участниками опроса нами были намеренно выбраны старшекурсники, когда процесс адаптации к обучению в высшем учебном заведении уже завершён и должен сложиться определенный ритм жизни. Однако из 28 опрошенных ни один человек не выполняет режим труда и отдыха в том объеме, в каком нужно. 4 студента (14,29 %) отрицают соблюдение режима жизнедеятельности совсем, придерживаются позиции: «мне все равно». 7 обучающихся (25 %) характеризуют ритм своей жизни как стихийно сложившийся, поскольку этой проблемой они специально не занимаются, считают, что все происходит само собой, автоматически, неосознанно, но на вполне приемлемом уровне. 17 респондентов (60,71 %) пытаются многое делать по оптимизации своего режима жизнедеятельности, но достичь желаемых результатов не всегда получается. Чаще других называются следующие объективные причины: нельзя заранее точно спланировать время на самоподготовку, потому что предварительно не просчитаешь, какой объем работы предстоит сделать (32,14 %); к концу семестра объем само-

стоятельной внеаудиторной работы обычно увеличивается из-за неравномерного распределения заданий самими преподавателями (28,57 %); расписание аудиторных занятий в вузе не учитывает биоритмы человека и не способствует выработке стабильного динамического стереотипа (начинаются занятия у большинства опрошенных каждый день в разное время: 8.00, 9.45, 11.30 и даже 13.45) (35,71 %); деление недель на четные и нечетные, когда читаются только лекции или проводятся только практические занятия, также не способствует рациональной организации режима труда (42,86 %).

В то же время надо признать, что студенты не снимают с себя ответственности и к субъективным причинам относят слабую силу воли (42,86 %), отсутствие должной мотивации (21,43 %), плохое знание основ самоорганизации личности (28,57 %), излишний перфекционизм (21,43 %), погоню за баллами (17,86 %).

Исследование также показало, что уровень здоровья к третьему курсу у многих студентов снизился, особенно ухудшились показатели в психоэмоциональном плане. Так, 21,43 % респондентов указывают на ежедневную усталость, уже накопившуюся за два года обучения и плохо снимающуюся активным отдыхом, 17,86 % молодых людей отмечают явные признаки переутомления, 32,14 % опрошенных жалуются на низкую работоспособность, угнетенное, подавленное настроение, повышенную раздражительность. В то же время некоторые студенты (35,71 %) считают, что на время учебы можно своим здоровьем в какой-то степени пренебречь, тем более что их организм после больших нагрузок довольно быстро восстанавливается, т. е., говоря о хороших компенсаторных возможностях молодого организма, студенты не учитывают того, что эти возможности не безграничны.

Итак, какие рекомендации по рациональной организации режима труда и отдыха студенческой молодежи мы можем дать?

Определенную долю ответственности за правильный режим жизнедеятельности студентов несет учебное заведение. Следовательно, профессорско-преподавательскому составу вуза необходимо соотносить количество заданий для самостоятельной работы студентам с учебной программой, по возможности координировать деятельность с другими предметами, равномерно распределяя задания в течение семестра; не пренебрегать временем учебных перемен, предназначенных для отдыха обучающихся, не использовать его для учебной деятельности. Администрации вуза нужно скорректировать расписание аудиторных занятий, устранив недостатки, указанные выше.

Обучающимся вуза для реализации правильного режима жизнедеятельности необходимо:

1. Для повышения мотивации обязательно ставить перед собой цели, причем не только текущие, но и перспективные (например, чего хочется добиться к окончанию вуза, через 5, 10 лет).

2. Овладеть навыками научной организации труда. Иметь четкий план действий на день, неделю, месяц, семестр. Использовать жестко-гибкое планирование. Для выполнения пусть самой небольшой задачи определять временной лимит.

3. Учиться правильно расставлять приоритеты, выделять главное и второстепенное, срочное и неважное, не откладывать дела на потом, проявлять твердую решимость в борьбе с прокрастинацией.

4. Избегать перфекционизма, выбирать не максимальный, а оптимальный уровень выполнения заданий или освоить искусство «избирательного» перфекционизма: только некоторые дела выполнять безупречно, остальные – просто хорошо.

5. Не стремиться постоянно контролировать ситуацию, не бояться прибегать к посторонней помощи, распределять обязанности в группе.

6. Стараться полностью исключить из своей жизни такие поглотители свободного времени (так называемые хронофаги), как «зависание» в социальных сетях и компьютерных играх, частые просмотры ленты новостей, длительные разговоры по телефону, общение с навязчивыми собеседниками и т. п.; учиться говорить «нет» там, где нужно, себе и другим.

7. Не превращать отдых в пассивное развлечение, планировать на него время так же, как и на труд.

8. Недостаток информации по основам самоорганизации личности можно восполнить, освоив технологии тайм-менеджмента (управление временем). При возможности посетить тренинги по тайм-менеджменту (самоменеджменту) или познакомиться с трудами ведущих специалистов по управлению временем: с видеокурсом Е. Попова «Хозяин времени», с бестселлером Г. Архангельского «Организация времени» и др.

В то же время стоит подчеркнуть, что только личная ответственность студента за свою жизнь может изменить ситуацию, значительно улучшить качество жизни, обеспечить личностный и профессиональный рост.



## 2.3. Компоненты, определяющие здоровье

Успешность жизнедеятельности человека зависит от состояния здоровья и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, учебном – определяются уровнем здоровья. Одним из важнейших параметров утверждения национальных проектов является изменение отношения россиян к своему здоровью, основанное на осознании индивидуальной ответственности человека за свое физическое и психическое здоровье, социальную и профессиональную жизнедеятельность. В основном выделяются три основных компонента здоровья: физический, психический и социальный [14].

Суть физического компонента заключается в состоянии организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания.

Психический компонент здоровья характеризуется следующими признаками:

- 1) адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением;
- 2) наличие резерва психических возможностей, позволяющих преодолеть стресс.

Социальный компонент здоровья рассматривается в аспекте адаптации человека к условиям общественной жизни, которая обеспечивает нормальные морально-этические проявления личности.

Следовательно, здоровье характеризуется одновременным комплексным воздействием социальных, поведенческих, биологических, геофизических и других факторов, из которых первостепенное по своему значению, а подчас и решающее воздействие, имеют социальные факторы. Все перечисленные факторы могут быть определены как факторы риска (табл. 1).

Если здоровье на 49–53 % зависит от образа жизни человека, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни. Образ жизни студенческой молодежи не всегда можно назвать здоровым, в настоящее время он часто характеризуется высокой распространенностью негативных стереотипов поведения и низкой двигательной активностью.

Таблица 1

## Комплекс факторов, влияющих на здоровье человека

| Фактор  | Примерная доля, % | Факторы риска  |
|---|-------------------|--|
| Образ жизни                                   | 49–53             | Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда, стресс, гиподинамия                   |
| Генетика                                      | 18–22             | Предрасположенность к наследственным болезням  |
| Внешняя среда, природно-климатические условия | 17–20             | Загрязнение воздуха, воды, почвы; резкая смена атмосферных явлений, повышенные космические, магнитные и другие излучения |
| Здравоохранение                               | 8–10              | Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременное ее оказание            |

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете, показал, что основные параметры психофизического здоровья не отличаются от общестатистических данных по России. Результаты исследования приведены в табл. 2.

Таблица 2

## Результаты исследования состояния здоровья студентов РГППУ

| Вид заболеваний                           | Имеют заболевания, чел. (%)           |                                       |                                       |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|   | 2017 г.<br>(обследовано<br>1007 чел.) | 2018 г.<br>(обследовано<br>1000 чел.) | 2019 г.<br>(обследовано<br>1023 чел.) |
| Заболевания опорно-двигательного аппарата | 161 (15,9)                            | 162 (16,2)                            | 162 (15,8)                            |
| Заболевания сердечно-сосудистой системы   | 48 (4,8)                              | 42 (4,2)                              | 46 (4,5)                              |
| Заболевания пищеварительной системы       | 164 (16,3)                            | 172 (17,2)                            | 175 (17,1)                            |
| Заболевания органов зрения                | 131 (13,0)                            | 138 (13,8)                            | 144 (14,1)                            |
| Итого                                     | 504 (50,0)                            | 514 (51,0)                            | 527 (52,0)                            |

*Примечание.* Группы заболеваний формировались согласно нозологическим характеристикам [4].

Из приведенных данных видно, что около 50 % студентов от общего числа обследованных имеют отклонения по здоровью. При этом наиболее часто встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения.

Высокий процент заболеваемости среди студентов указывает на слабое состояние их физического здоровья. По мнению В. И. Ильинича, Ю. Д. Железняк, одним из показателей физического здоровья является физическое развитие [12, 14], изучение которого среди студентов РГППУ выявило, что гармоничным оно является лишь у 54,6 % студентов, дисгармоничным – у 31,4 % и резко дисгармоничным – у 14 % студентов. Юноши первого года обучения имеют отставание в показателях массы тела и окружности грудной клетки по отношению к длине тела. По истечению года пребывания в вузе вес юношей несколько увеличивается, хотя не достигает должного уровня. На третьем курсе достоверно значимых изменений в исследуемых параметрах относительно предыдущего года не наблюдается. У девушек картина несколько иная. На первом курсе масса тела и окружность грудной клетки соответствуют росту. На втором и третьем курсах имеется тенденция к увеличению веса, а соответственно и окружности грудной клетки.

Основопологающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и, в частности, к занятиям физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью в свободное время.

Ухудшение состояния здоровья учащихся во время учебы в университетах объясняется главным образом неблагоприятными последствиями факторов социальной среды и наследственными генетическими предрасположенностями. Большинство студентов, получающих высшее образование, должны изменить принципы привычной жизни, место жительства, условия работы, учебы, систему и качество продуктов питания. Студенты сталкиваются с беспрецедентными методами и формами обучения, новыми эмоциональными переживаниями и социально-экономическим давлением [15].

Студенты являются одним из компонентов современного общества. Это одна из динамичных структур общества, которая адаптируется к различным факторам окружающей среды. В результате увеличения психических и физических нагрузок риск для здоровья студентов и подростков тоже возрастает. Многие студенты пришли в высшее учебное заведение, и по состоянию здоровья имели различные проблемы: это и общее физическое состоя-

ние, и боли в спине и даже психические расстройства, что говорит о том, что школа не подготовила будущих студентов к взрослой жизни, чтобы они могли в течение долгого времени противостоять стрессам и нагрузкам.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [4].

В последнее время можно заметить безответственное отношение молодежи к укреплению и поддержанию здоровья, непониманию наивысшей ценности здоровья и универсальной ценности в качестве основы для поддержания и укрепления сознательной деятельности человека.

На данный момент нет точной статистики о состоянии здоровья молодежи, но данные о заболеваниях молодых людей и девушек говорят следующее:

- увеличивается тенденция болезни дыхательных путей из-за недостаточной активной деятельности;
- растет число заболеваний пищеварительных органов из-за неправильные питания.
- за последние годы увеличилось число токсикоманов и наркоманов, употребляющих различные психотропные вещества;
- возросло число людей, страдающих алкоголизмом;
- все чаще встречаются люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Согласно статистике, почти каждый студент считает, что его состояние здоровья удовлетворительное. Отношение студентов к образу жизни и ценностям общественного здравоохранения является важным элементом общей профессиональной культуры.

Хорошо известно, что здоровье зависит от внешних факторов, образа жизни и личной ответственности. Стремление к здоровому образу жизни – это всегда сугубо индивидуальный путь, где принимается во внимание личная позиция человека относительно способов укрепления и сохранения здоровья, осознания важности здоровья для полноценной жизни.

Современное изучение вопросов здоровья, здорового образа жизни, а также меры для его поддержания и укрепления у молодых студентов является актуальным и необходимым. Медицинское образование, которое формирует и дает базовые и конкретные знания и навыки в этой области, находится на переднем плане. И здесь особенно важно выяснить и внедрить условия обучения, в которых учащиеся захотели бы поддерживать и укреплять

свое здоровье. Стремление сформировать ответственное отношение к себе и своему здоровью, интерес к включению в активную деятельность становятся очень важными и для здоровья будущих поколений.

Следует уделять особое внимание поддержанию и укреплению здоровья учащихся, для чего необходимо принимать социальные и медицинские меры. Спорт, в частности, необходимо привлекать для нейтрализации негативного эмоционально напряженного воздействия на здоровье учащихся. Чтобы создать подходящие условия для этого, нужно повысить конкурентоспособность вуза и развивать спортивную инфраструктуру вуза. Это послужит не только мотивацией для здорового образа жизни учащихся, но и создаст необходимые условия для лучшей жизнедеятельности в целом.

## **2.4. Фактор когнитивного диссонанса в физическом воспитании студентов**

Когнитивный диссонанс – состояние, характеризующееся столкновением в сознании человека противоречивых знаний, убеждений, поведенческих установок относительно некоторого объекта или явления. Согласно теории когнитивного диссонанса, такое состояние не устраивает человека и рождает бессознательное желание сделать систему своих знаний и убеждений согласованной и непротиворечивой [3].

Теория когнитивного диссонанса – одна из «теорий соответствия», основывающихся на приписывании личности стремления к связному и упорядоченному восприятию своего отношения к миру. Понятие «когнитивный диссонанс» впервые введено Леоном Фестингером в 1956 г. для объяснения изменений мнений, убеждений как способа устранения смысловых конфликтных ситуаций.

Давно замечено, что любой человек стремится сохранить достигнутую им внутреннюю гармонию. Его взгляды имеют тенденцию объединяться в систему, характеризующуюся последовательностью составляющих ее элементов. Конечно, нетрудно найти исключения из этого правила. Таким образом, определенный человек может полагать, что темнокожие американцы не хуже белых сограждан, но тот же человек предпочел бы, чтобы они не жили с ним в непосредственной близости. Или кто-то может подумать, что дети должны вести себя тихо и скромно, но у него также есть явная гордость, когда его любимый ребенок энергично привлекает

внимание взрослых гостей. Такие факты несоответствия между убеждениями и фактическим поведением (а иногда они могут принимать довольно драматические формы) представляют научный интерес, главным образом потому, что резко контрастируют с широко распространенным представлением о тенденции к внутренней согласованности между когнитивными элементами. Тем не менее, взаимосвязанные установки человека стремятся именно к последовательности, и это факт, твердо установленный различными исследованиями.

Итак, основные гипотезы возникновения когнитивного диссонанса можно сформулировать следующим образом:

1. Возникновение диссонанса, порождающего психологический дискомфорт, будет мотивировать индивида к попытке уменьшить степень диссонанса и по возможности достичь консонанса.

2. В случае возникновения диссонанса, индивид будет активно избегать ситуаций и информации, которые могут вести к его возрастанию.

Приведем ряд примеров, где диссонанс между двумя когнитивными элементами возникает по разным причинам:

1. Диссонанс может возникнуть из-за логической несовместимости. Если индивид полагает, что в ближайшем будущем человек приземлится на Марсе, но в то же время считает, что люди все еще не способны сделать космический корабль пригодным для этой цели, то эти два знания противоречат друг другу. Отказ от содержания одного элемента вытекает из содержания другого элемента на основе элементарной логики.

2. Диссонанс может возникнуть из-за культурных традиций. Если человек на официальном банкете берет куриную ножку рукой, знание того, что он делает, противоречит знанию, определяющему правила формального этикета во время официального банкета. Диссонанс возникает по той простой причине, что именно эта культура определяет, что достойно, а что нет. В другой культуре эти два элемента могут не быть диссонанирующими.

3. Диссонанс может возникнуть, когда одно конкретное мнение является частью более общего мнения. Так, если человек является демократом, но на президентских выборах голосует за кандидата от республиканцев, когнитивные элементы, соответствующие этим двум наборам мнений, противоречат друг другу, потому что фраза «быть демократом» включает, по определению, необходимость держать кандидатов в демократических партиях.

4. Диссонанс может возникнуть из прошлого опыта. Если человек попадает под дождь и, тем не менее, надеется остаться сухим (не имея при

себе зонтика), тогда эти два знания будут противоречить друг другу, потому что он знает из опыта, что невозможно оставаться сухим, стоя под дождем. Если бы можно было представить человека, который никогда не попадал под дождь, то это знание не было бы диссонансом.

Исследования показали, что 95–100 % студентов осознают необходимость регулярных физических упражнений для организма человека, но игнорируют эти знания.

Таким образом, к сожалению, осознание пользы для себя чего-либо не всегда приводит к ожидаемому результату – формированию соответствующей мотивации. Человек часто сознательно игнорирует действия, которые важны с точки зрения его жизнедеятельности в пользу сиюминутных интересов, желаний и настроений.

Мы рассматриваем определение возможных проявлений и последствий когнитивного диссонанса в индивидуально приобретенных знаниях студентов о физической активности и их собственной физике. В современных педагогических конструктах не учитывается ряд факторов, которые на практике нельзя игнорировать. Эти факторы не зависят друг от друга. К ним можно отнести лень, различные фобии, искаженное восприятие реалий современного мира, когнитивный диссонанс в знаниях по отношению к двигательной активности и физическим нагрузкам.

Когнитивный диссонанс – это когда феномен, событие, субъект вызывает значительный дискомфорт для человека. Это патологическое состояние ума, от которого человек подсознательно стремится избавиться [8]. Он способен обмануть себя, чтобы избежать дискомфорта. Выражение когнитивного диссонанса для студента может служить внутренним антагонизмом, результатом которого являются теоретические в основном знания, они не могут быть полностью извлечены из описания физических упражнений о неприятных чувствах и отрицательных эмоциях при выполнении этих упражнений (особенно при ускорении двигательных качеств). В связи с этим можно предположить, что роль диссонанса играет неоднозначность в восприятии мозгом воздействия физических нагрузок на организм человека (состояние усталости, переутомления, истощения).

Существует также противопоставление знаний об удовольствиях ограниченного в физическом движении «виртуального мира» и неприятная альтернатива – необходимость заставлять себя продолжать заниматься двигательной деятельностью, преодолевая нарастающую усталость. Каж-

дый человек в мире имеет разные знания и разный опыт относительно физических и природных явлений и окончательного выбора. В отношении двигательной активности, помимо теоретических и практических знаний, существуют также некие неявные знания о самом теле. Это не прямой продукт знания. Это процесс бессознательной физической активности, влияющей на организм, которой нельзя пренебрегать. Стоит отметить, что это также и слуховой или зрительный анализатор. Телесное знание есть результат расшифровки «кодированных символов» от болевого, тактильного, двигательного и прочих анализаторов. Декодирование этих символов в большинстве случаев происходит на подсознательном уровне. Когнитивный диссонанс в сфере двигательной активности крайне редко возникает между двумя или несколькими именно теоретическими знаниями (когнициями), а чаще это столкновение теоретического и практического знания или же одного из них с бессознательным «телесным» знанием. «Знание тела», взаимосвязанное на уровне тела с ленью, не может быть самым когнитивным диссонансом. Тело все еще подвержено бессознательным импульсам, связанным с инстинктами, физиологией и двигательным опытом. Именно здесь возникает необходимость участия педагога (тренера, преподавателя), в том числе и в контексте принуждения.

Таким образом, по отношению к собственной двигательной активности у значительной части студентов наблюдаются неопределенность и амбивалентность, что можно рассматривать как результат скрытого когнитивного диссонанса. Проблема когнитивного диссонанса в индивидуальной двигательной активности человека требует дополнительных исследований в междисциплинарном подходе.

Отношение спортсмена к заявленной или подразумеваемой цели (объективным критериям эффективности) основано на самооценке вероятности достижения этой цели. Сознательно или неосознанно происходит оценка своих возможностей в достижении определенного результата (как правило, это уровень личных рекордов) или успеха в конкретном бою. И чем больше разногласий между самооценкой и требованиями реальности, тем выше субъективная оценка неспособности достичь установленного результата, и тем меньше уверенности в том, что этот результат будет достигнут. В несоответствии внешнего (объективного) и внутреннего (субъективного) критериев результата деятельности и заключается проявление феномена когнитивного диссонанса [3].



## **2.5. Технология организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности будущих специалистов**

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность студента является эффективным средством формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Движущим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферы личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом социальный опыт превращается в свойства личности, а накопленные силы – во внешний результат. Целостный характер такой деятельности служит мощным средством повышения социальной активности индивида. Чем богаче и шире круг связей личности в физкультурно-спортивной деятельности, тем богаче становится пространство ее субъектных проявлений [8].

Сегодня актуально рассматривать физкультурно-оздоровительную деятельность студентов не только как средство укрепления и сохранения здоровья, но и как средство развития качеств личности, необходимых будущему специалисту как в социальной, так и в его профессиональной деятельности. В теории и практике физического воспитания подготовка специалиста к будущей профессиональной деятельности получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В работах В. И. Ильинича ППФП рассматривается как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [6, 14].

Предполагается, что ППФП современных студентов должна повышать качество высшего образования, формировать высокий уровень компетентности будущих специалистов, способствовать эффективному профессиональному становлению студентов, оптимизировать формирование качеств, помогающих реализовать компетенции в любой сфере деятельности, т. е. необходима организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в рамках компетентностного подхода. Целью ППФП является достижение студентом психофизической готовности к будущей трудовой деятельности, включающей в себя наличие устойчиво сформированных компетенций. Учитывая, что компетенция – это способность мобилизовать и преобразовать знания, умения и опыт в результат при выполнении конкретной сферы деятельности, физкультурно-спортивная деятельность должна

быть направлена на формирование социально и профессионально важных качеств (СПВК), обуславливающих продуктивность широкого круга социальной и профессиональной деятельности человека [5].

Анализируя возможности физкультурно-спортивной деятельности в формировании компетенций, необходимо выявить наиболее эффективную организацию физкультурно-оздоровительной деятельности. Методика или алгоритм определения научно обоснованных форм, средств и методов организации физкультурно-спортивной деятельности, должна учитывать профиограмму будущей профессиональной деятельности бакалавров и возможные профессиональные заболевания. Для этого необходимо изучить и аналитически сопоставить СПВК, востребованные в будущей профессиональной деятельности, с качествами, воспитываемыми физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Определим методику организации профессионально прикладной подготовки студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Профессия педагога профессионального обучения является одной из самых сложных по сравнению с большинством профессий, требующих высшего образования. К примеру, преподаватель-мастер – это и высококвалифицированный рабочий, владеющий несколькими смежными профессиями, и педагог с высшим педагогическим образованием, и специалист, имеющий высшее отраслевое образование (инженерное, технологическое, аграрное и т. д.).

Профессионально-педагогическая деятельность – это интегративная деятельность, включающая психологический, педагогический и производственно-технологический компоненты. Ее основная цель – обучение профессии и профессиональное развитие личности обучаемых [11]. Предметом деятельности является процесс личностно ориентированного образования, детерминирующий совместный, взаимообусловленный характер деятельности обучаемых и педагогов, и подчиненный подготовке и повышению квалификации, профессиональному росту и карьере специалиста. Функциональный анализ профессионально-педагогической деятельности обозначил следующие основные ее функции: образовательная, воспитательная, учебно-методическая, организационно-управленческая, производственно-технологическая.

Изучение условий осуществления профессионально-педагогической деятельности позволило выявить ряд возможных профессиональных забо-

леваний и профессиональных деструкций педагогов профессионального обучения. Профессия педагога профессионального обучения является интегральной и содержит в себе две равноправные составляющие: педагог и специалист в той отрасли народного хозяйства, для которой он будет готовить рабочие кадры [13].

Например, педагог профессионального обучения по специальности «Машиностроение и технологическое оборудование» по классификации Е. А. Климова относится и к группе профессий «человек – техника», и к группе профессий «человек – человек». Поэтому организация профилактики и предупреждения профессиональных заболеваний должна идти в двух направлениях.

Студенты Института инженерно-педагогического образования РГПУ овладевают рабочей профессией на уровне минимум 3-го разряда, работая на токарных, фрезерных и других станках. Обработка деталей сложной конфигурации требует точной координации движений, длительного сосредоточения внимания. Продолжительное пребывание в неизменной позе может стать причиной нарушения осанки, уплощения стопы, ухудшения кровообращения в нижних конечностях.

Поэтому средства ППФП должны развивать силу мышц плечевого пояса, туловища, стопы; совершенствовать равновесие в вертикальном положении, координацию движения; развивать выносливость; повышать функциональное состояние органов зрения.

По мнению Э. Ф. Зеера и Э. Э. Сыманюк, любая профессия инициирует образование профессиональных деструкций, проявляющихся в разрушении, изменении или деформации сложившейся психологической структуры личности в процессе профессиональной деятельности. Профессиональные деструкции негативно сказываются на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса [5, 13].

Возможности профессиональной деструкции достаточно высоки в педагогической сфере, где педагог не только выполняет сложную работу, но и находится в постоянном напряжении, возникающем в процессе общения с обучаемыми. Выделяют следующие профессиональные деструкции педагогов: профессиональные деформации, выученная беспомощность, профессиональный маргинализм и стагнация.

Проблема профессиональных деструкций педагогов в наши дни становится особенно острой в силу специфики их деятельности и сложившей-

ся социально-экономической ситуации. Профессиональное самосохранение личности педагога предъявляет особые требования к уровню развития активности, ответственности, креативности, устойчивости, толерантности, ценностным установкам и отношениям, уровню самоконтроля, настойчивости, инициативности.

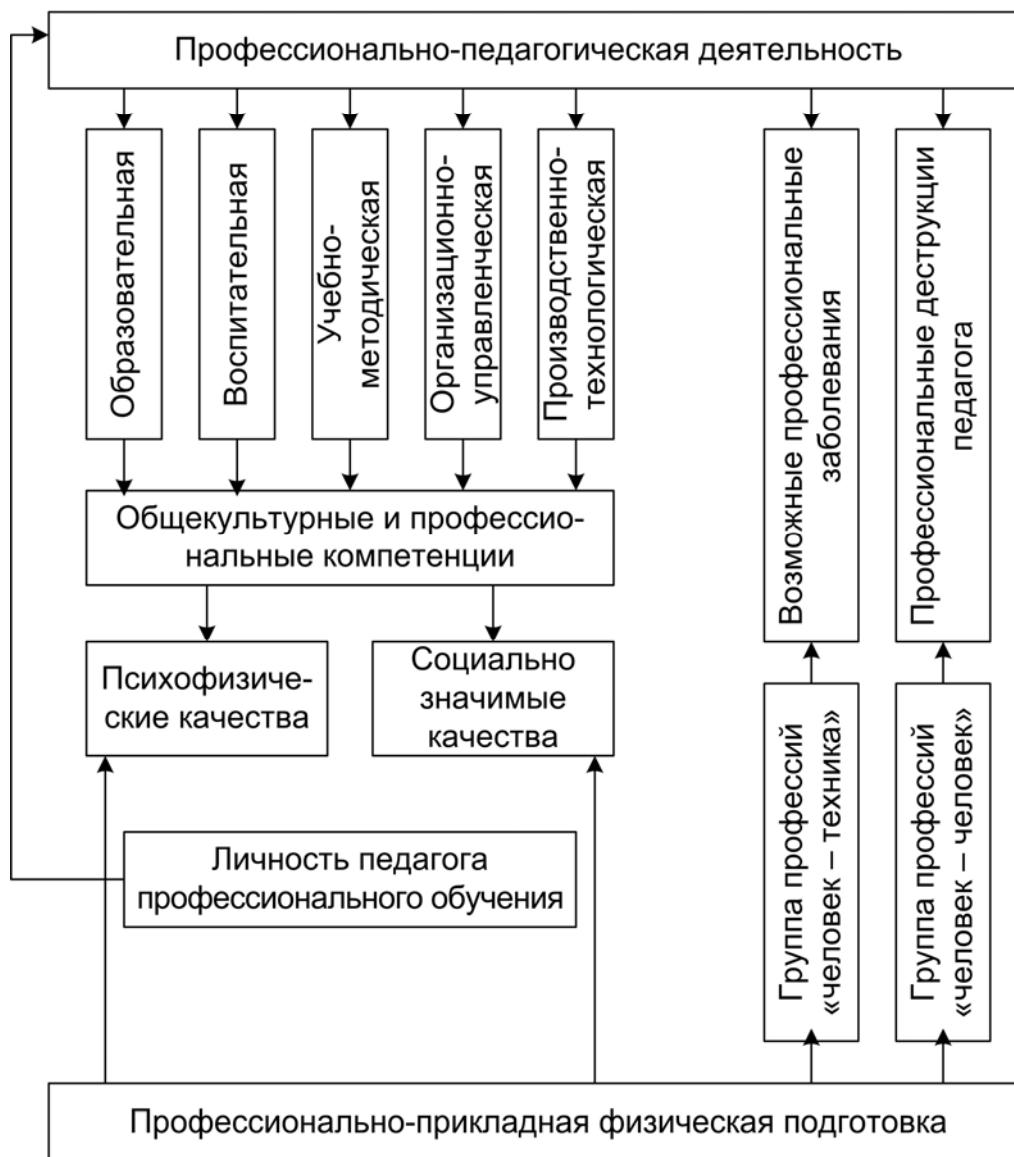
Использование активной стратегии поведения способствует профессиональному самосохранению личности педагога, помогает конструктивно преодолевать профессионально обусловленные кризисы, осуществлять дальнейшее профессиональное развитие [13]. Механизмом формирования активной стратегии поведения в ППФП является рефлексивно-оценочная деятельность.

Благодаря рефлексивно-оценочной деятельности студент может увидеть и осознать недостаточность уровня своей подготовки для успешного решения поставленных перед ним задач в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью [10]. Конструктивное разрешение возникшего противоречия возможно только при самоактуализации личностного развития.

Таким образом, средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов должны оптимально формировать СПВК педагогов: организованность, сверхнормативную активность, коммуникативность, рефлексию, сенсомоторные характеристики, эмоциональную устойчивость, толерантность. Разработанная технология организации ППФП, заключающаяся в подборе прикладных видов спорта, определении форм организации занятий и методов физического воспитания студентов профессионально-педагогического вуза, учитывает особенности как образовательного процесса, так и будущей профессиональной деятельности специалистов (рисунок).

Изучение и аналитическое сопоставление СПВК, востребованных в профессионально-педагогической деятельности, и качеств, воспитываемых в процессе физкультурно-спортивной деятельности, позволяет заключить, что спортивные игры являются оптимальным средством ППФП студентов профессионально-педагогических вузов.

Спортивные игры – система характерных физических упражнений, выполняющихся в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оценивающихся по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий [9].



### Технология организации ППФП в профессионально-педагогическом вузе

Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания:

1. Яркая выраженность элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, что позволяет воспроизводить сложные взаимоотношения между людьми.

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, выполнения двигательных действий. Игроки должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них качества отличаются гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

3. Высокие требования к творческой инициативе: вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных действий.

4. Комплексное проявление разнообразных психофизических черт индивида, особенно конкурентоспособности и мобильности – наиболее востребованные качества личности в современных социально-экономических условиях. В подавляющем большинстве спортивных игр участники для победы проявляют несколько качеств, причем в самых различных сочетаниях.

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете, показал, что количество студентов вузов с ослабленным здоровьем, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) составляет около 50 %. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания. Для студентов СМГ в профессионально-педагогическом вузе наиболее эффективным средством ППФП является настольный теннис.

Рассмотрим настольный теннис как средство ППФП будущих педагогов профессионального обучения. Настольный теннис – лично-командная спортивная игра. В отличие от других спортивных игр (баскетбол, футбол и т. д.), в настольном теннисе противники не контактируют непосредственно друг с другом, что сводит возможность получения травм до минимума [12]. В настольном теннисе предъявляются высокие требования к уровню физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки. Спортсмен в течение длительного времени поддерживает высокий уровень эффективности движений при высокой концентрации внимания и быстроте мыслительных процессов. Все ударные движения теннисиста связаны с вращательными движениями корпуса и с наклонами вправо, влево, вперед, назад. Выполнять эти движения в быстром темпе можно лишь благодаря хорошей гибкости, отлично подготовленным мышцам туловища, плечевого пояса и ног.

При непрерывном потоке разнообразной информации о мяче, сопернике, а в парной игре – и о партнере, теннисисту в условиях противодействия необходимо быстро и точно выполнять технико-тактические действия. А для этого нужны не только большие физические усилия, но и хорошая координация движений.

Наилучшего развития общих и специальных физических качеств можно достичь только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре близки к соревновательным. Именно поэтому формирование психофизических качеств следует рассматривать в единстве с технической и тактической подготовкой.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых спортсмену для успешного ведения игры. Она дает теннисисту возможность в рамках правил игры решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях.

Тактика игры – составная часть мастерства спортсмена, задача которого – целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели.

Цель тактической подготовки – дать спортсмену знания и умения, привить навыки и качества, способствующие его успешной соревновательной деятельности в постоянно меняющихся условиях. Основная задача тактической подготовки – развивать способности действовать самостоятельно, инициативно в различных игровых ситуациях. Только тогда спортсмен достигнет высокого результата, когда поступит творчески и сумеет привести свою игру в соответствие с требованиями конкретной обстановки, с возможностями определенного противника. В настольном теннисе требуется высокий уровень ориентирования в сложных условиях (быстрое, точное восприятие и рефлексия постоянно меняющихся игровых ситуаций), что обеспечивает своевременное выполнение целесообразных действий.

Средства тактической подготовки развивают следующие качества:

- быстроту сложной реакции и ответных действий;
- устойчивость и скорость переключения внимания с одной тактической направленности на другую;
- способность анализировать и прогнозировать деятельность;
- скорость приема и переработки информации.

Достижение высокой физической, технической и тактической подготовки и успешные выступления на соревнованиях невозможны без определенных высокоразвитых психологических качеств и свойств личности.

Настольный теннис предъявляет высокие требования к психике теннисиста: ощущению, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам [9].

Игра воспитывает такие черты характера, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержка, самообладание.

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, внезапные изменения игровых ситуаций предъявляют требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания.

Эмоциональное состояние спортсмена в ходе игры в зависимости от счета может быть и отрицательным, и положительным. При малейшем изменении настроения игрока, появлении отрицательных эмоций нарушается точность ударов. Поэтому для достижения успеха в настольном теннисе игрок должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием в различных ситуациях: в условиях утомления, при различных эмоциональных состояниях организма, сбивающих факторах.

Настольный теннис не только личный, но и командный вид спорта. Успех в командных соревнованиях зависит не только от уровня физической, технической и тактической подготовки, но и от сформированности у теннисиста таких качеств, как эмпатия, коммуникабельность, толерантность, ответственность, организаторские способности, чувство коллективизма [12].

Для студентов, отнесенных к СМГ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов зрения, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, настольный теннис является оптимальным средством ППФП. На начальном этапе обучения этой игре студенты изучают приемы владения ракеткой и мячом без игры на столах, и разучивают возможные варианты передвижений, технику выполнения ударов. Все эти упражнения направлены на развитие координации, ловкости и гибкости. Выполнение упражнений чередуется с показом и объяснениями преподавателя, анализируются ошибки. Поэтому нагрузка в этот период обучения является оптимальной. С усложнением разучиваемых элементов и переходом к игре на столах развивается выносливость, способствующая развитию аэробных функций. Игрок в настольный теннис, только обмениваясь ударами, потребляет треть игрового времени. Игровые моменты сменяются промежутками, во время которых игроки подбирают выбывший из игры мяч. При игре на счет существует возможность по официальным правилам выбирать количество подряд сыгранных сетов. Чередуя их с отдыхом, отведенным на смену сторон площадки, на обсуждение технических и тактических взаимодействий, можно дозировать нагрузку в соответствии с уровнем физической подготовленности студентов. Таким образом, в настольном теннисе уровень сформированности технической подготовки студентов служит элементом саморегуляции для функциональной нагрузки [10].

Анализ медицинских карт студентов РГППУ довольно убедительно показал, что проблема сохранения здоровья и его оптимизация в процессе обучения в вузе достаточно актуальна для нашего университета. Многие



вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но, как правило, они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и задачи оздоровления.

В рамках современного ФГОСа дисциплина «Прикладная физическая культура» предусматривает урочные формы организации физкультурно-спортивной деятельности у студентов лишь дважды в неделю, т. е. всего 4 ч. Данные показатели не соответствуют режиму двигательной активности для людей в возрасте 18–25 лет. Однако выполнение физических упражнений еженедельно в объеме 10–12 ч (1,5–2 ч каждый день) формирует стабильные предпосылки к повышению двигательной подготовленности студентов, а следовательно, и к повышению уровня их физического здоровья [8].

Результаты проведенного нами исследования показали, что двигательная активность у студентов 1-го и 2-го курсов в период учебных занятий составляет 54–60 % от необходимой (18000–22000 шагов), при этом в сессионный период (декабрь, июнь) она снижается почти в два раза.

Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. Все это снижает темпы роста физической подготовленности, не обеспечивает ее сохранение и поддержание на старших курсах после завершения обязательного курса физического воспитания. При обследовании студентов 3–4-го курсов было установлено снижение у них уровня развития отдельных физических качеств на 48–86 % от уровня, достигнутого к концу обучения на 2-м курсе.

Изучение бюджета времени студентов с помощью анкетирования показывает, что время на учебные занятия у всех респондентов является наиболее стабильным и составляет 6–8 ч в день. Самоподготовка в среднем занимает 3–5 ч в день, а в период сессий – 8–10 ч. Большую значимость в бюджете времени студента имеет свободное время. Оно составляет в среднем 1,6–2,1 ч в день: 87,6 % опрошенных студентов посвящают его общественной работе, просмотру телепередач, общению с друзьями, чтению художественной литературы и только 12,4 % – физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям.

Отечественные исследователи выделяют пять основных подходов к переосмыслению физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровитель-

ной работы в учебных заведениях с целью повышения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями. Наиболее интересным, на наш взгляд, являются альтернативные традиционному уроку формы организации физической культуры в учебно-тренировочных группах за пределами академического расписания и в тренировочных режимах. При этом студенты имеют полную свободу выбора в соответствии с их интересами и уровнем притязаний. Данный выбор способствует формированию субъектных качеств, повышает мотивацию к занятиям, социальную активность и ответственность.

В организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов мы придерживались таких методологических принципов [14]:

1) форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно больше возможностей для освоения студентом ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными способностями, личными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

2) обязательное использование в процессе физического воспитания студентов современных технологий спортивной и оздоровительной тренировки;

3) инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно (вначале создание экспериментальных групп).

Основной причиной многих заболеваний и отклонений в физическом развитии студентов является недостаток двигательной активности. Для выравнивания физического развития студентов и их функционального состояния в нашем исследовании мы использовали дополнительные формы организации физической культуры в экспериментальных группах за пределами академического расписания и в тренировочном режиме.

Результаты исследований убедительно показали, что спортивные игры как средство ППФП эффективно влияют на снятие негативных последствий кризиса профессионального выбора, проявляющегося в ухудшении скорости протекания когнитивных процессов и психосоматических реакций. Использование спортивных игр с целью оптимизации психосоматических характеристик и состояния эмоционально-афферентной сферы делает студентов более стрессоустойчивыми к профессионально-образовательным факторам, что способствует конструктивному преодолению кризиса и препятствует деструктивным изменениям личности.

Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов с целью оптимизации формирования компетенций будущих специалистов позволяет рассматривать физическую культуру как профессионально значимую дисциплину, делая ее частью личностно ориентированного профессионального образования в рамках компетентностного подхода.

Высокий уровень личностной активности на фоне развитой способности к эмоциональной саморегуляции и рефлексии способствует переходу студента от этапа «субъект жизнедеятельности» к этапу «субъект саморазвития», что является главной целью профессионально образовательного процесса на современном этапе развития нашего общества.

Вопрос о здоровом образе жизни всегда был актуальным и активно поддерживался государством, ведь главное для стабильного и сильного государства – здоровое население и высокий уровень рождаемости.

Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации к здоровому образу жизни.

## **2.6. Трудности социальной адаптации студентов-первокурсников**

С первых же месяцев обучения в вузе студенты неизбежно сталкиваются с проблемами недостаточной адаптации в новом коллективе при возрастающих учебных и общественных нагрузках. Рекомендовано включить в организационно-воспитательную работу вузов ряд мероприятий по формированию «профессиональной перспективы», для активизации интереса к процессам, происходящим в учебном заведении и поощрению старательного отношения к выполнению учебной и исследовательской работы [3].

Степень социальной адаптации первокурсника в вузе определяет ряд факторов:

- индивидуально-психологические особенности молодого человека, свойства его личности (уровень целеустремленности, сила и устойчивость мотивационных процессов);
- деловые качества, наличие организаторских способностей, чувство коллективизма, дружелюбие;

- академическая активность, поиск новых знаний, заинтересованность в высоком уровне успеваемости, наличие научных интересов;
- состояние здоровья, выносливость, помехоустойчивость при выполнении коллективной работы, высокая волевая концентрация;
- привычное (довузовское) социальное окружение, статус семьи, семейный сценарий и т. д.

Типичными проблемами у первокурсников с низкой социальной адаптацией являются [3]:

- малый объем и низкое качество школьных знаний, их неструктурированность, фрагментарность, отсутствие закрепляющих навыков и умений;
- неумение планировать время, выбирать приоритетные и откладывать второстепенные виды занятий (увлечения, прогулки, общение по телефону);
- отсутствие навыков трудолюбия, усидчивости;
- неумение перерабатывать в короткий срок большие объемы информации;
- потребность в систематическом контроле за своей работой со стороны семьи, преподавателей, наставников;
- частые пропуски занятий из-за невыполненных заданий, страх перед зачетами, контрольными, экзаменами;
- отрицательные переживания, связанные с неуспеваемостью, неловкость перед однокурсниками и куратором группы;
- отсутствие навыков саморегуляции поведения и эмоционального фона;
- позиция «тихого троечника».

Указанные проблемы, стоящие на пути к успешной адаптации первокурсника в новой среде, в значительной мере усугубляет режим сверхнормативной учебной нагрузки, обилие дисциплин, часть из которых не связана напрямую с будущей профессией и становится для студентов непосильным грузом, отвлекающим на себя время и силы в ущерб основным (профильным) предметам.

С целью преодоления этих негативных явлений и повышения скорости «вработывания» в учебный процесс, мы рекомендовали бы включить в организационно-воспитательную работу вузов следующие звенья:

- воспитание нового качества и новой социальной позиции, связанной с обретением статуса студента, формирование повышенного чувства собственного достоинства;

- обучение навыку постоянной рефлексии, исправление негативных довузовских стереотипов общения;
- формирование правильной академической речи;
- воспитание нацеленности на первые успехи, стимулирующие дальнейшее продвижение по пути овладения знаниями;
- формирование будущей «жизни в профессии», активизация интереса и поощрение старательного отношения к выполнению учебной и исследовательской работы;
- помощь студенту в налаживании быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- стремление закрепиться в этой новой для себя, привилегированной позиции – будущего специалиста.

Процесс адаптации каждого студента идет по-своему. Юноши и девушки, имеющие трудовой стаж, легче и быстрее адаптируются к условиям студенческой жизни и быта, вчерашние школьники – к академической работе.

Во многих вузах обычно специально планируется система мероприятий, способствующая адаптации первокурсников к условиям вуза. К их числу относятся:

- формирование и комплектование академических групп;
- ритуал «посвящения в студенты», выступления ведущих преподавателей в группах;
- знакомство с историей вуза и выпускниками, прославившими его;
- организация консультационных пунктов в общежитии силами преподавателей и студентов-старшекурсников;
- знакомство студентов с целями и структурой образовательного процесса в вузе, их правами и обязанностями;
- улучшение условий, совершенствование методов и средств обучения, увеличение доли практических занятий;
- помощь кураторов в организации академической группы в целом;
- помощь преподавателей, старшекурсников в планировании учебной, общественной и научно-исследовательской работы студентов;
- консультативная помощь психолога;
- введение межсессионной аттестации, что позволяет контролировать самостоятельную работу студентов и вовремя оказывать им необходимую помощь.

Для выработки тактики и стратегии, обеспечивающих оптимальную адаптацию студентов к вузу, важно знать жизненные планы и интересы пер-

вокурсников, их систему доминирующих мотивов, уровень притязаний, самооценку, способность к сознательной регуляции поведения и т. д. Успешное решение этой проблемы связано с развитием психологической службы вуза.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Раскройте понятие «здоровье», опишите его основные компоненты.
2. Перечислите факторы, влияющие на здоровье. Оцените их роль в жизнедеятельности человека.
3. Дайте определение понятиям «двигательная активность», «физическая культура», «физические упражнения».
4. В чем заключается рациональная организация труда и отдыха студентов.
5. Охарактеризуйте методику составления профессиограммы будущей деятельности бакалавра.
6. Дайте определение профессионально-прикладной физической подготовки. Укажите ее цели и задачи.
7. Опишите технологию организации ППФП в профессионально-педагогическом вузе.
8. Раскройте понятия «профессиональные заболевания» и «профессиональные деструкции личности».
9. Охарактеризуйте спортивные игры как средство ППФП бакалавров профессионального обучения.

### **Список используемой литературы**

1. *Белкина, Н. В.* Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе / Н. В. Белкина. Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 30 мая 2003 г. Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры, 2003. С. 17–20.
2. *Брехман, И. И.* Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. Москва: ФиС, 1990. 208 с. Текст: непосредственный.
3. *Гурьев, С. В.* Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С. В. Гурьев. Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (12). С. 65–78.
4. *Дубровский, В. И.* Спортивная медицина: учебник для вузов / В. И. Дубровский. Москва: ВЛАДОС, 1999. 480 с. Текст: непосредственный.

5. Зеер, Э. Ф. Профориентология личности: учебное пособие / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 186 с. Текст: непосредственный.

6. Ильинич, В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки / В. И. Ильинич. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.

7. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. Москва: Терра-Спорт, 2000. 192 с. Текст: непосредственный.

8. Миронова, С. П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. Москва: Астрель: АСТ, 2003. 863 с. Текст: непосредственный.

10. Ольховская, Е. Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Е. Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62–2. С. 192–196.

11. Профессионально-педагогические технологии в теории и практике обучения: сборник научных трудов / под ред. Н. Е. Эргановой. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 208 с. Текст: непосредственный.

12. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. Москва: Академия, 2004. 400 с. Текст: непосредственный.

13. Сыманюк, Э. Э. Профессионально обусловленные деструкции педагогов / Э. Э. Сыманюк. Текст: непосредственный // Мир психологии. 2004. № 3. С. 202–207.

14. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2001. 448 с. Текст: непосредственный.

15. Шахматова, О. Н. Социально-личностные компетенции студентов технических вузов: формирование и развитие / О. Н. Шахматова. Текст: непосредственный // Образование и наука: Известия Уральского отделения Российской академии образования. 2008. № 7 (55). С. 45–55.

## **Глава 3. СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

Здоровье подрастающего поколения становится жизненно важной проблемой, так как оно определяет будущее нашей страны, его научный и экономический ресурс. На современном рынке труда востребованы как высокие профессионалы, так и люди, обладающие достаточным потенциалом физического, психического и социального здоровья, способные проявлять сверхнормативную активность в любой деятельности.

Учитывая то, что здоровье состоит из трех основных компонентов: физического, психического и социального, мы подразделяем ценностную мотивацию для занятий физической культурой в вузе на три основные ветви. Коррекция антропометрических данных и функциональных показателей определяет физиологическую ветвь мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Формирование субъектных качеств и волевых способностей комплекзует психологическую ветвь. Развитие готовности к коллективной деятельности, способности добиваться поставленных целей формируют социальную ветвь.

*Здоровье* надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

*Социальное здоровье* – это состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. В данной главе мы рассмотрим один из аспектов социального здоровья – коммуникативность.

### **3.1. Коммуникативность как профессионально важное качество педагога**

Радикальные преобразования, происходящие в российском обществе, актуализируют необходимость развития коммуникативной компетенции как важного компонента профессиональной подготовки специалистов профес-



сионального образования. Современные социально-экономические условия, интенсивное развитие новых форм профессиональной деятельности обусловили необходимость изменения подходов к организации высшего профессионального образования. Важнейшей тенденцией становится усиление роли образования как основы социализации личности.

Профессия педагога предполагает определенные требования к содержанию образования, к тем знаниям, умениям и навыкам (ЗУН), которые предоставляют будущим специалистам широкие возможности адаптации на рынке труда и реализации в полном объеме своих профессиональных качеств. Так как в основе профессиональной деятельности педагога лежит принцип взаимодействия учителя и ученика, овладение педагогическим мастерством невозможно без коммуникативной компетенции. Коммуникативные способности сводятся не только к получению, переработке и передаче информации, но и к активному взаимодействию участников общения, к адекватному восприятию личности другого человека.

По мнению А. Я. Найна, будущие педагоги стихийно осваивают способы общения. Таким образом, в процессе профессионального становления специалистов данной проблеме уделяется недостаточно внимания. Социальная значимость и сложность профессионально-педагогического общения обуславливают актуальность исследования на социально-педагогическом уровне [7].

Происходящие в российском обществе изменения соответствующим образом отражаются на государственной политике в области высшего образования. Развитые в процессе профессиональной подготовки профессионально важные качества определяют успешность, мобильность и конкурентоспособность будущих специалистов. В настоящее время возрастает роль коммуникативной компетенции педагога в организации учебно-воспитательного процесса. Она создает возможности для повышения качества и эффективности профессиональной деятельности педагога, что дает положительные результаты в усвоении знаний, умений и навыков, и способствует развитию личности учащихся.

Изучение специфики профессионально-педагогической деятельности и тех возможностей, которыми обладает прикладная физическая культура в формировании коммуникативной компетенции будущих специалистов, определило актуальность исследования на научно-методическом уровне. В настоящее время в образовательных программах вуза мало внимания уделяется педагогическим технологиям целенаправленного формирования

коммуникативной компетенции будущих педагогов профессионального обучения. Анализ литературы позволил установить недостаток необходимых методик обучения приему и передаче информации, взаимодействию и адекватному восприятию субъектов образовательного процесса.

Целью современного образования является подготовка будущих специалистов в соответствии с новыми образовательными стандартами. В связи с этим перед высшим образованием стоит сложная задача – подготовить квалифицированные кадры, которые обладают большим набором профессиональных компетенций, позволяющих им не только хорошо владеть своей профессией, но и быть разносторонне развитой личностью и гражданином, способным к активной социальной адаптации в любом обществе [3].

Эффективность обучения является одной из главных проблем образовательного учреждения. Требования к уровню подготовки учащихся непрерывно растут, особенно к его творческим и прогностическим способностям.

Студенчество – это особая социальная группа, для которой учеба является подготовкой к будущей профессиональной деятельности. Годы, проведенные студентами в вузе, – это важный этап в становлении личности: накапливается социальный опыт, совершенствуется интеллект, оптимизируется психофизическое развитие.

Профессия педагога предъявляет к содержанию образования большие требования. Будущий специалист должен обладать качественным набором ЗУН, которые помогут ему реализовать себя в выбранной профессии.

Основными видами педагогической деятельности являются преподавание и воспитательная работа. Без единства преподавания и воспитательной работы невозможен качественный образовательный процесс.

Профессия педагога очень трудна и ответственна, так как образование – это процесс получения, усвоения и передачи информации и накопленных знаний другим поколениям. Межличностная коммуникация является необходимым условием жизни людей, без нее невозможно развитие индивида и общества в целом. Целью педагогической деятельности и является формирование и развитие свойств и качеств личности студентов, которые помогут ему реализовать себя в избранной профессии.

Общению и культуре межличностных коммуникаций в настоящее время уделяется большое внимание, так как человек постоянно общается с другими людьми, взаимодействует с ними. От того насколько эффектив-

ным и положительным будет это общение, зависит развитие как самого человека, так и общества. Особенно это касается педагогов, так как именно в педагогической деятельности приходится быстро ориентироваться в быстро меняющихся условиях общения, адекватно реагировать и оперативно осуществлять процесс коммуникации [5].

Эффективное педагогическое общение является неотъемлемой частью профессионального мастерства. Все усилия педагога должны быть направлены на физическое, психическое и социальное развитие студентов, на формирование их профессиональных качеств.

В настоящее время изменились задачи профессиональной подготовки будущих специалистов. Возникла необходимость в повышении общего интеллектуального уровня, возросла потребность в формировании коммуникативной компетенции и повышении коммуникативной культуры студентов.

*Формирование коммуникативной компетенции* будущих педагогов должно строиться на максимальной приближенности к реальной жизни, в процессе обучения необходимо влиять на развитие образного мышления, внимания, восприятия и других познавательных процессов студентов. Поэтому образовательный процесс необходимо построить так, чтобы преподаватель руководил деятельностью учащихся, нацеливая их на активное и сознательное восприятие учебной деятельности.

В педагогической деятельности общение является неотъемлемой частью образовательного процесса, ведь через него происходит обучение и воспитание учащихся. Общение – это взаимодействие людей, главной частью которого является обмен информацией с помощью различных коммуникативных средств [1].

Другой стороной общения является обмен не только словами, но и действиями в процессе взаимодействия.

Третья сторона общения – это визуальное восприятие собеседников. В самом процессе выделяем три основные части: передача информации (коммуникативная), взаимодействие друг с другом (интерактивная) и взаимное восприятие (перцептивная).

Воспитание и обучение играют приоритетную роль в формировании личности. Целью образования должно быть не только приобретение знаний, умений и навыков, но и развитие человека как личности, обеспечивающее профессиональную самореализацию. Профессиональное становление личности является отражением общей проблемы соотношения лич-

ности и профессии в целом. При выполнении профессиональной деятельности происходит взаимодействие человека с миром профессий.

Большие изменения, происходящие в современном мире, не могут не привести к изменению содержания высшего образования, которое должно ориентироваться на прогноз востребованности тех или иных компетенций у будущих специалистов, согласно их будущей профессиональной деятельности. Современная многоуровневая (бакалавриат и магистратура) система высшего образования должна быть ориентирована на подготовку специалистов, обладающих как общекультурными, так и профессиональными компетенциями. Бакалавры должны обладать не только глубокими знаниями по избранному виду деятельности, но и креативностью мышления, способностью четко и правильно высказывать свои мысли, владеть основами деловой коммуникации. Итоговым результатом первого уровня высшего образования являются сформированные на должном уровне общекультурные и профессиональные компетенции [6].

Одной из основных общекультурных компетенций, обозначенных в федеральных государственных образовательных стандартах третьего поколения, является *коммуникативная компетенция*.

Компетенции – это знания в действии, умения и навыки выполнения деятельности, способность человека реализовывать на практике свою компетентность.

Безусловно, что в эффективных компетенциях нуждается любой человек, чтобы добиться успехов в своей профессиональной деятельности, подняться вверх по карьерной лестнице. Возрастает интерес к формированию коммуникативной компетенции – владению сложными коммуникативными навыками и умениями, ориентации в коммуникативных средствах, соответствующих национальному менталитету.

Общение присутствует во всех видах деятельности человека. Но, к сожалению, в профессиональной подготовке бакалавров этой проблеме в вузах уделяется мало внимания. В основном будущие специалисты стихийно осваивают способы коммуникации.

Коммуникация – это профессиональная компетенция, от развития которой зависят профессиональный успех и карьерный рост молодого специалиста.

Коммуникативные взаимодействия реализуются в определенном информационном пространстве, они связаны с процессами приема, переработки и передачи информации для дальнейшей коммуникации.

Деловая коммуникация – способ организации и оптимизации того или иного вида деятельности (профессиональной, производственной, научной, коммерческой, политической и т. д.) [10].

Коммуникативная компетенция реализуется через развитие свободных форм человеческого общения. При этом человек – не пассивный наблюдатель, а активный участник формирования своей личности, воспитания и обучения. Информация является средством коммуникативной деятельности.

Для более эддективного владения деловой коммуникацией необходимо освоить три важных компонента:

- информационный компонент – обмен имеющейся информацией;
- интерактивный – умение правильно и эффективно вести деловые переговоры, делать конструктивные замечания, спокойно выслушивать альтернативное мнение;
- перцептивный – способность адекватно оценивать собеседника.

Развитие коммуникативных компетенций у бакалавров связано с основными понятиями педагогики и процессом обучения в целом.

Современному специалисту важно усвоить большое количество разнообразных знаний, умений и навыков не только для того, чтобы пользоваться ими в дальнейшей профессиональной деятельности, но и для того, чтобы самостоятельно пополнять эти знания, самообразовываться и совершенствоваться. Современные жизненные условия предъявляют новые требования к формированию качеств личности. Это и активная жизненная позиция, и умение самостоятельно принимать важные решения, и способность вести диалог с партнерами [2]. В стратегическом плане модернизации образования расширяющийся набор ЗУНов можно рассматривать как комплекс общекультурных и профессиональных компетенций.

### **3.2. Проектирование образовательного процесса с целью формирования коммуникативной компетенции у студентов педагогического вуза**

Российское общество нуждается в совершенствовании и оптимизации высшего образования путем внедрения инновационных проектов в учебный процесс с учетом передового педагогического опыта. Главной целью этих преобразований является подготовка студентов к реальной жизни, к их будущей профессиональной деятельности.

Чтобы внедрить в образовательный процесс инновационные технологии требуется детальное проектирование, включающее в себя планиро-

вание изменений в педагогическом процессе, прогнозирование, оценку и коррекцию результата.

В широком смысле *проектом* можно назвать все, что предполагается и планируется. Под педагогическим проектированием мы понимаем целенаправленную деятельность по созданию проекта как инновационной модели образовательно-воспитательной системы, ориентированной на массовое использование. В образовательной деятельности – это составление планов, решающих определенные образовательные задачи и их практическое применение для улучшения качества результатов педагогической деятельности. Проектная деятельность содержит анализ проблемы, постановку цели, выбор средств для ее достижения, поиск и обработку информации, оценку полученных результатов и их коррекцию [8].

Главной целью проекта является создание оптимальной и эффективной образовательной среды, где преподаватель будет руководить деятельностью студентов, мотивируя их на активное и сознательное восприятие учебной деятельности. Знания об образовательном процессе, полученные путем проектирования, позволят нам определить средства, которые помогут обеспечить достижение образовательной цели.

Проект должен включать в себя инновационные средства, методы и организацию образовательного процесса на основе когнитивно-ориентированного, личностно-деятельностного и личностно-развивающего подходов. Наш проект включает в себя несколько компонентов: диагностический, целевой, содержательный и результативно-коррекционный.

*Диагностический компонент* содержит информацию о начальном уровне коммуникативных компетенций у бакалавров. Проводится оценка исходных знаний о коммуникации, способах общения студентов при помощи анкетирования, бесед, наблюдения.

*Целевой компонент* определяет цели и задачи образовательного процесса. Первоосновой является формирование коммуникативной компетенции у бакалавров педагогического вуза на занятиях по физическому воспитанию. Ведущей целевой установкой является подготовка успешного, активного выпускника, способного мыслить творчески.

*Содержательный компонент* – система общекультурных и профессиональных компетенций, включающих в себя знания, умения и навыки не только для решения образовательных задач, но и для формирования личностных и профессиональных качеств. Содержательный компонент предполагает получение в полном объеме знаний о коммуникативных компетенциях

и их влиянии на эффективность профессиональной деятельности, помогает выработке у студентов познавательной потребности самостоятельно изучать данную проблему. Практическая деятельность способствует освоению профессиональных компетенций, помогает в личностном развитии, поэтому требуется применение активных и интерактивных форм обучения в виде лекций и семинарских занятий. На практических занятиях по прикладной физической культуре применяются групповые формы выполнения упражнений, что дает возможность студентам на практике применять свои коммуникативные способности, полученные в теории.

*Результативно-коррекционный компонент* помогает установить уровень усвоения теоретического и практического материала, полученного студентами, доказывает эффективное использование коммуникативных компетенций, дает возможность самостоятельно вырабатывать и реализовывать на практике приемы коммуникации. Для реализации данного компонента требуется выявить ошибки и установить возможности их коррекции, определить уровень сформированности коммуникативных компетенций на занятиях по физическому воспитанию у студентов педагогического вуза.

В педагогической практике широко используются игровые технологии: деловые, организационно-деятельные, развивающие, обучающие.

Деловая игра отражает реальное и социальное содержание будущей профессиональной деятельности студента. Бакалавр вместе с профессиональными навыками получает знания и умения взаимодействия с другими людьми, игры формируют и развивают личные качества. Занятия, проходящие в форме игры, помогают студентам психологически раскрепощаться, проявлять творческую активность, инициативу и самостоятельность. Игра рассматривается как элемент реальной жизни, показывающий наглядно, как человек будет действовать в заданных условиях.

Составной частью общей культуры, ее самостоятельным разделом является физическая культура. Физическая культура является одним из средств эффективной учебной деятельности, общим показателем профессиональной культуры будущего специалиста и его стремления к саморазвитию и совершенствованию.

Спортивные игры являются одним из элементов физической культуры в вузе. Во время занятий студентам приходится фиксировать свое внимание и быстро переключаться с одного игрового маневра на другой, быстро реагировать на различные игровые моменты. Все решения во время игры ориентированы на усвоение всевозможных способов действия в игровой ситуации,

в это же время решается предложенная учебная задача, определяющая выбор этого действия. Большое разнообразие игровых ситуаций дает возможность использовать полученные знания и умения в разнообразных вариантах, и делает игру наиболее эффективной формой обучения. Анализируя особенности спортивных игр, можно допустить, что они оптимально развивают психофизические качества студентов и способствуют формированию как профессиональных, так и социальных качеств будущих специалистов.

Во время занятий совместной игровой деятельностью, студентам приходится тесно общаться с товарищами по команде, с соперниками, с преподавателем, независимо от степени своей общительности. Речевая деятельность согласуется с сознанием человека. *Речь* является главным средством коммуникации между людьми во время совместной деятельности. Обозначая словами различные вещи и предметы, человек высказывает и свое отношение к ним. Важно, что с помощью слов передается практический опыт, накопленный предыдущими поколениями. Информационный обмен между преподавателем и студентами происходит посредством вербальных и невербальных способов общения, создаются условия для формирования коммуникативной компетенции. Познание окружающего мира в виде ощущений и образного восприятия происходит при помощи знаковых систем, т. е. при помощи *невербального общения*. Невербальные средства общения передают информацию посредством знаковых систем, проявляющихся неосознанно.

Так как невербальные средства общения обладают наиболее ярко выраженной неосознанной природой человеческого поведения, мы можем получить полную и четкую информацию о личности собеседника, о его планах и намерениях по жестам и мимике. Изучение приемов и способов невербального общения возможно в высших учебных заведениях при создании определенных условий.

Вербальный и невербальный компоненты коммуникации выполняют разные задачи в успешности усвоения знаний и социализации в обществе, они взаимосвязаны и всегда дополняют друг друга, хотя и имеют разную природу. Невербальные средства общения являются ориентировочной базой общения, не только дополнительным каналом передачи информации, но и каналом, по которому передается скрытая информация о настоящих целях и мотивах собеседника [4].

Развитие невербального общения у студентов достигается в контексте межличностного общения и изучения средств и способов невербально-



го общения. Достижение успеха в коммуникации, успешная адаптация в обществе невозможны без адекватного межличностного восприятия, эмоционального поведения, выразительности чувств. Особенно эти качества необходимы для людей, чья профессия связана с людьми. Без развития коммуникативных компетенций воздействие на студентов становится проблематичным. Каким бы экспрессивным не был преподаватель или студент, без умения адекватно воспринимать и оценивать собеседника невозможно прийти к полному взаимопониманию.

Основное средство общения – это речь, или вербальная коммуникация. Но при общении передача информации идет не только при помощи речи, но и при помощи жестов, выражения лица, движения. Даже не произнеся ни слова, мы имеем возможность высказать, как мы себя чувствуем, что думаем, что хотели бы сделать. В процессе общения большое значение имеет невербальное поведение человека. Не только слова, но и действия могут многое рассказать о собеседнике. Невербальная коммуникация играет большую роль в человеческом общении, так как передает определенные сигналы или импульсы нашему подсознанию, подделать или обмануть эти сигналы невозможно, что позволяет нам доверять больше невербальному, чем обычному, вербальному, каналу общения.

Студенты педагогических вузов должны освоить невербальные средства общения как одну из составляющих коммуникативной компетенции. Такая возможность предоставляется во время занятий по физическому воспитанию, где осуществляется наибольший контакт преподавателя и студента. Во время занятия педагогу необходимо адекватно оценивать физическое и психологическое состояние студентов по невербальным признакам.

Рассмотрим три основные составляющие невербального общения.

Во время спортивных игр студентам нужно учитывать свое местоположение, место нахождения товарищей по команде и противников, рассматривать лучшие версии своего передвижения, выбирать и производить действия с помощью невербальных средств общения. Этот процесс общения рассматривается нами как информационный.

Командные виды спорта требуют согласованных действий, обеспеченных коммуникацией. Планируя совместные взаимодействия, игрокам лучше понимать друг друга без слов для принятия правильных решений за короткий промежуток времени в сложных игровых ситуациях. При данных условиях процесс общения выполняет интерактивную функцию.

Знание невербальных средств общения, коммуникативного поведения, личностных особенностей, способность предвидеть и прогнозировать действия игроков на площадке позволяют адекватно оценивать ситуацию и выбрать наиболее выгодные условия для взаимодействия. Здесь процесс общения приобретает перцептивный характер.

Поэтому при занятиях спортивными играми необходимо знание невербальных способов общения и умение ими пользоваться, так как они являются более информативными, точными, лаконичными, способными показать состояние игроков и повлиять на активность и деятельность партнеров.

Основной задачей физического воспитания в вузе должно стать развитие у учащихся регулятивных, когнитивных и коммуникативных функций, переходящих при высшем уровне психического развития в личностные свойства человека:

1. Регулятивная функция выявляется на уровне сознания и отражается на волевой регуляции любой деятельности учащегося, указывая на уровень развития его самосознания.

2. Когнитивная функция показывает уровень самодисциплины и самоорганизации, реализуясь в разных сферах деятельности студента.

3. Коммуникативная функция определяется через развитие различных форм общения, где студент становится активным участником коммуникативного процесса.

Таким образом, проектирование образовательного процесса по физическому воспитанию в педагогическом вузе позволит будущим педагогам развить коммуникативные компетенции, необходимые для их будущей профессиональной деятельности, а также поможет в налаживании межличностных контактов и в преодолении барьеров в общении.

### **3.3. Программно-методическое обеспечение формирования коммуникативной компетенции на занятиях по прикладной физической культуре**

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. В педагогике эти закономерности нашли свое отражение в основных положениях или дидактических принципах обучения. К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы, однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Реализация проектной модели развития коммуникативной компетенции в образовательном процессе по физической культуре требует соответствующего программно-методического обеспечения для достижения требуемого результата в профессиональной подготовке будущих специалистов.

На основе анализа рабочей программы по дисциплине «Прикладная физическая культура» в Российском государственном профессионально-педагогическом университете была разработана программа «Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности» для бакалавров.

Был дополнен теоретический раздел по теме «Спортивные игры (баскетбол)» описанием средств невербального общения. А также в практический раздел программы были внесены обучение умениям и навыкам невербального общения и их совершенствование в процессе выполнения физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами системой психолого-педагогических и специальных знаний, необходимых для общего понимания сути невербальных способов общения, их применения в физкультурно-спортивной деятельности и дальнейшего творческого использования для личностного и профессионального развития.

В теоретический раздел введены дополнительные темы, что способствует получению специальных знаний, необходимых для повышения уровня коммуникативных способностей будущих педагогов: «Невербальное общение», «Компоненты невербального общения», «Невербальные способы общения, используемые в физкультурно-спортивной деятельности».

Таблица 3

Сравнительная характеристика содержания теоретического раздела стандартной и дополненной программы по теме «Спортивные игры»

| Содержание теоретического раздела  | Дополнения к содержанию теоретического раздела  |
|--|---|
| 1. Изучение правил игры в баскетбол<br>2. Изучение жестов судей<br>3. Роль баскетбола в формировании организаторских способностей, настойчивости, решительности, честности, уверенности, чувства коллективизма | Невербальные способы общения, используемые в физкультурно-спортивной деятельности<br>Компоненты невербального общения<br>Роль баскетбола в формировании сознательной активности, рефлексии и коммуникативных способностей |

Разработанные дополнения к стандартной программе по физической культуре с целью формирования коммуникативной компетенции будущих специалистов средствами невербального общения представлены в табл. 3.

Практический раздел программы направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, изучение и использование средств невербального общения в физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта невербального общения, способствующего формированию коммуникативных способностей, формирование умения предвидеть и прогнозировать действия партнеров и соперников во время игровой деятельности, адекватно оценивать их состояние по невербальному поведению.

На основании дополнений к теоретическому и практическому разделам стандартной программы по физической культуре, за счет изменения внутреннего содержания раздела «Спортивные игры (баскетбол)» была разработана программа «Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности» (табл. 4).

Разработанная программа «Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности» представляет собой совокупность дополненной программы по физической культуре и педагогической технологии, основанной на спортивной командной игре «Баскетбол».

Основными компонентами программы «Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности» являются теоретический раздел, организационно-методический и практический.

Теоретические знания в области невербального общения, необходимые для будущего педагога профессионального обучения, подразумевают наличие осведомленности и опыта о психологических и педагогических закономерностях процесса невербального общения в деятельности педагога, о влиянии выразительности невербальных компонентов на эффективность обучения.

Организационно-методический компонент включает в себя несколько умений:

- планировать процесс невербального общения в ходе занятий;
- самостоятельно разрабатывать приемы невербального поведения и реализовывать на практике различные формы невербального общения;
- правильно анализировать собственную деятельность и невербальное поведение студентов.

Практический компонент невербального общения включает в себя наличие следующих умений и навыков будущего педагога:

- правильное употребление компонентов невербального общения;
- использование широкого спектра невербальных средств общения;
- рефлексия невербального поведения.

Таблица 4

Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности

| Содержание   | Форма проведения     | Количество часов |
|--|----------------------|------------------|
| Понятие о невербальном общении и его компонентах (мимика, жесты, дистанция, визуальный контакт)  | Мини-лекции          | 1                |
| Историко-философский и психологический аспекты невербального общения   |                      | 1                |
| Невербальное общение в структуре педагогического процесса  |                      | 1                |
| Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности  |                      | 1                |
| Правила игры в баскетбол и жесты судей в спортивных играх  | Мини-семинары        | 1                |
| Обучение информационно-коммуникативным жестам  |                      | 1                |
| Обучение взаимодействию игроков средствами невербального общения во время игры в баскетбол   |                      | 1                |
| Обучение адекватному восприятию партнеров и соперников, способности прогнозировать свои действия и действия партнеров и соперников во время игровой деятельности |                      | 1                |
| Применение во время учебных занятий теоретических знаний о невербальных способах общения   | Практические занятия | 60               |
| Применение теоретических знаний о невербальных способах общения в соревновательной деятельности  |                      | 10               |
| Итого  |                      | 78               |

Разнообразный по содержанию учебный процесс физического воспитания складывается из многочисленных, сводящихся к определенной системе занятий физическими упражнениями. Каждое занятие является относительно самостоятельным и связано с предшествующими и последующими звеньями.

Для осуществления опытно-поисковой работы были выделены экспериментальные и контрольные группы из числа студентов Российского профессионально-педагогического университета. Экспериментальные группы занимались по программе «Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности».

В начале опытно-поисковой работы был определен исходный уровень знаний о невербальном общении в физкультурно-спортивной деятельности как у экспериментальных, так и у контрольных групп. Для этого мы разработали анкету, которую составили в соответствии с традиционными требованиями, предъявляемыми в современной психологии и педагогике.

Анкета содержит вопросы открытого типа, цель которых – выявить наиболее общие показатели уровня знаний о невербальном общении у студентов:

1. Как Вы понимаете термин «невербальное общение»?
2. Всегда ли Вы можете угадать, что Вам говорят неправду?
  - А) Редко;
  - Б) никогда;
  - В) часто.
3. Умеете ли Вы быть выдержанными в любой ситуации?
  - А) Мне трудно сдерживать свои чувства;
  - Б) иногда я не могу сдержаться;
  - В) я хорошо умею сдерживать свои чувства.
4. Получается ли у Вас определять чувства другого человека?
  - А) Трудно определить;
  - Б) только у близких мне людей;
  - В) всегда могу определить.
5. На что Вы больше всего обращаете внимание при разговоре?
  - А) На слова;
  - Б) на выражение лица;
  - В) на жесты.
6. Умеете ли Вы поставить себя на место другого человека?
  - А) Не могу;
  - Б) иногда;
  - В) могу всегда.
7. Какие навыки и умения невербального общения наиболее предпочтительны для педагога?

Оценка ответов: «да» – 2 балла; «иногда» – 1 балл; «нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Полученные данные распределялись следующим образом (табл. 5):

- 1-й уровень – низкий (Н): студенты не знают, что такое «невербальное общение», не имеют навыков адекватного восприятия другого человека, не умеют пользоваться выразительными движениями для приема и передачи информации;

- 2-й уровень – средний (С): студенты имеют представление о невербальных способах общения, но никогда ими не пользуются, не обращают внимания на невербальное поведение другого человека;

- 3-й уровень – выше среднего (ВС): студенты знают, что такое невербальное общение, иногда пользуются невербальными средствами общения, иногда замечают невербальное поведение другого человека и адекватно реагируют на его проявления;

- 4-й уровень – высокий (В): студенты знают о невербальном общении, умеют пользоваться выразительными движениями для приема и передачи информации, умеют использовать невербальные средства общения адекватно целям общения, умеют регулировать свои внешние эмоциональные проявления.

Таблица 5

Показатели уровня знаний о невербальном общении у студентов

| Группа | Количество человек | Уровень знаний, % |         |               |         |
|--------|--------------------|-------------------|---------|---------------|---------|
|        |                    | низкий            | средний | выше среднего | высокий |
| ЭГ     | 51                 | 68                | 23      | 9             | 0       |
| КГ     | 53                 | 66                | 24      | 10            | 0       |

*Примечание.* ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Результаты показывают, что средние значения в каждом уровне практически совпадают, поэтому можно сделать вывод о сходности групп по начальному уровню знаний невербального общения у студентов. Чрезвычайно слабая информированность студентов о невербальном общении и его возможностях, а также затруднения в интерпретации невербального поведения позволяют говорить об их низкой подготовленности в этом вопросе.

Для изучения особенностей развития коммуникативной компетенции средствами невербального общения нами были использованы следующие методы диагностирования: тестирование, самооценка, анкетирование, наблюдение и беседа. В качестве основного метода мы выбрали метод тестирования, позволяющий избегать субъективной оценки знаний и умений.

В педагогическом словаре термин «тест» определяется как стандартизированный метод психологического исследования, предназначенный для точных количественных и определенных качественных оценок индивидуально-психологических особенностей и поведения человека путем сравнения этих оценок с заранее заданными стандартами – нормами теста.

На констатирующем этапе опытно-поисковой работы мы определили исходный уровень коммуникативной компетенции студентов путем проведения психологических тестов. Одним из таких тестов является тест В. Ф. Ряховского, где оценивается уровень общительности. Тест дает возможность определить уровень коммуникативности человека.

*Классификатор теста:*

30–31 балл. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не стоит ограничивать себя недовольством – в Вашей власти переломить неудобные черты характера.

19–24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 баллов. У Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний знакомитесь с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9–13 баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Вы любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что часто вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отка-



зываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Иногда вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4–8 баллов. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнением.

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, не имеющие к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых некомпетентны. Вольно или невольно часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям.

Наша оценка тестирования проводилась по следующей схеме: 31–25 баллов – низкий уровень развития коммуникативной компетенции, 24–19 баллов – средний уровень, 18–9 баллов – уровень выше среднего, 8–0 баллов – высокий уровень развития коммуникативной компетенции.

Низкий уровень развития коммуникативной компетенции характеризуется замкнутостью, неразговорчивостью. Новая работа и новые контакты надолго выводят человека из строя, он не обладает способностью к правильному планированию и осуществлению процесса коммуникации.

При среднем уровне развития коммуникативной компетенции человек общителен, но все же с новыми людьми сходится с оглядкой, не любит шумных компаний, не обладает способностью быстро и правильно ориентироваться в меняющейся обстановке общения.

Уровень развития коммуникативной компетенции выше среднего характеризуется общительностью, разговорчивостью, но не всегда адекватной оценкой партнеров по общению. У человека нет способности к выразительной передаче информации.

При высоком уровне развития коммуникативных способностей человек способен контролировать и регулировать собственное поведение, по-

стоянно ощущать и поддерживать обратную связь в общении, адекватно воспринимать эмоциональное состояние партнера по общению.

Полученные результаты показывают, что в начале обучения уровень развития коммуникативной компетенции в экспериментальной группе и в контрольной практически одинаков (табл. 6).

Таблица 6

Уровни развития коммуникативной компетенции  
на начальном этапе обучения

| Группа | Количество человек | Уровень развития , % |         |               |         |
|--------|--------------------|----------------------|---------|---------------|---------|
|        |                    | низкий               | средний | выше среднего | высокий |
| ЭГ     | 51                 | 24                   | 60      | 16            | 0       |
| КГ     | 53                 | 26                   | 57      | 16            | 1       |

Исходные данные знаний о невербальных способах общения в физкультурно-спортивной деятельности и уровне развития коммуникативной компетенции будущих педагогов профессионального обучения, полученные при обследовании студентов на период их поступления в вуз, являются базовыми.

Исследования межличностного общения и контроль за динамикой планируемых сдвигов в коммуникативном поведении обучающихся невозможны без корректного и надежного метода. Метод наблюдения представляет собой специально организованный способ фиксации различных сторон внешнего поведения, действий и общения человека. Для этого была создана группа экспертов из числа преподавателей кафедры физического воспитания, прослушавших методические семинары по теме «Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности». В ходе наблюдения были исследованы внешние проявления коммуникативного поведения студентов: умение пользоваться коммуникативно-информационными жестами, умение пользоваться невербальными средствами общения во время игровых взаимодействий, умение адекватно оценивать состояние и возможности партнеров при применении тактических действий.

Полученные результаты позволяют констатировать, что у большинства студентов развитие коммуникативных, интерактивных и перцептивных знаний и умений находится на интуитивном и интерпретирующем уровнях.

Следовательно, требуется целенаправленная работа по формированию коммуникативной компетенции будущих педагогов профессионального обучения средствами невербального общения. С этой целью вносятся

изменения в образовательный процесс по физической культуре на основании разработанной программы «Невербальное общение в физкультурно-спортивной деятельности».

Развитие коммуникативной компетенции во многом зависит от эмоционально-афферентной сферы студентов, которую определяет уровень тревожности. Высокий уровень тревожности интерпретируется напряженностью межличностных взаимодействий и является негативным фактором для формирования коммуникативности.

Для изучения внутренней стороны межличностного общения, а также для выявления наиболее важных факторов, связанных с межличностными взаимодействиями, адекватной оценкой партнеров, была применена методика Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина, которая измеряет уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностную тревожность (как устойчивая характеристика человека) [11].

Личностная тревожность выявляет устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрозу, реагировать на подобные ситуации состоянием паники. Реактивная (ситуативная) тревожность – это состояние человека, характеризующееся напряжением, беспокойством, нервозностью в специфических ситуациях. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда – тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами [11].

Нас будет интересовать возникающее состояние тревоги как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. Состояние тревоги возникает как эмоциональная реакция в условиях тренировки или соревнования под влиянием ожидаемых или реальных взаимодействий с партнерами или соперниками. Показатели ситуативной тревоги интерпретируются как характеристика психической напряженности межличностных взаимодействий, а также как косвенный показатель удовлетворенности или неудовлетворенности этих контактов с партнерами.

Высокая психическая напряженность может быть мешающим фактором в общении, поэтому она нежелательна как постоянно действующий момент в спортивно-игровых ситуациях.

Результаты исследований показывают, что уровень реактивной и личностной тревожности студентов 1-го курса выходит за рамки оптимальных

параметров. Такое состояние, согласно классификации Ч. Д. Спилбергера, можно обозначить как высокую тревожность. Это объясняется тем, что студенты еще плохо знакомы друг с другом, поэтому существует некоторая скованность в отношениях, высокая психическая напряженность от пребывания в новом коллективе.

Результаты исследования уровня тревожности у студентов 1-го курса в экспериментальных и контрольных группах во время занятий по физической культуре приведены в табл. 7.

Таблица 7

Показатели уровня тревожности на начальном этапе исследования  
(тест Спилбергера – Ханина)

| Группа      | Показатель             |        |                        |        |
|-------------|------------------------|--------|------------------------|--------|
|             | реактивной тревожности |        | личностной тревожности |        |
|             | М ± m                  | p      | М ± m                  | P      |
| ЭГ (n = 51) | 46,9 ± 3,36            | > 0,05 | 45,7 ± 3,42            | > 0,05 |
| КГ (n = 53) | 50,3 ± 3,03            |        | 46,1 ± 3,14            |        |

*Примечание.* Оценка осуществлялась в баллах: до 30 баллов – низкая тревожность; 31–45 баллов – умеренная тревожность; 46 баллов и выше – высокая тревожность.

Таким образом, можно констатировать, что на начальном этапе исследования знания, умения и навыки невербальных способов общения находятся на низком уровне; уровень развития коммуникативной компетенции – на среднем; уровень реактивной и личностной тревожности выходит за рамки оптимальных параметров.

На заключительном этапе работы было проведено тестирование студентов по методике, использованной на начальном этапе. Результаты исследования на заключительном этапе по формированию коммуникативных способностей средствами невербального общения представлены в табл. 8.

Таблица 8

Уровни развития коммуникативной компетенции  
на заключительном этапе исследования

| Группа | Количество человек | Уровень развития, % |         |               |         |
|--------|--------------------|---------------------|---------|---------------|---------|
|        |                    | низкий              | средний | выше среднего | высокий |
| ЭГ     | 51                 | 3                   | 57      | 32            | 8       |
| КГ     | 53                 | 21                  | 58      | 19            | 2       |

В экспериментальной группе, где использовались средства невербального общения для формирования коммуникативной компетенции будущих спе-

циалистов, низкий уровень сформированности отмечен только у 3 % студентов, уровни выше среднего и высокий у 40 %, в то время как в контрольной группе результаты остались практически на исходном уровне.

Таким образом, условия, в которых проходил образовательный процесс с использованием средств невербального общения, более эффективно способствовали формированию коммуникативной компетенции будущих специалистов. Результаты, приведенные в табл. 9, показывают, что у студентов экспериментальной группы в конце заключительного этапа уровень тревожности находится в зоне умеренных величин, тогда как в контрольной группе, где не применялись средства невербального общения, – в зоне высоких.

Таблица 9

Показатели уровня тревожности на заключительном этапе исследования  
(тест Спилбергера – Ханина)

| Группа      | Показатель             |        |                        |        |
|-------------|------------------------|--------|------------------------|--------|
|             | реактивной тревожности |        | личностной тревожности |        |
|             | М ± m                  | p      | М ± m                  | p      |
| ЭГ (n = 51) | 42,4 ± 2,1             | < 0,05 | 40,6 ± 2,3             | < 0,05 |
| КГ (n = 53) | 51,9 ± 3,0             |        | 48,3 ± 3,3             |        |

*Примечание.* Оценка осуществлялась в баллах: до 30 баллов – низкая тревожность, 31–45 баллов – умеренная тревожность, 46 баллов и выше – высокая тревожность.

Более низкий уровень тревожности в экспериментальной группе свидетельствует о том, что средства невербального общения способствуют оптимизации эмоционально-афферентной сферы студентов, это создает условия для более эффективного формирования коммуникативной компетенции будущих специалистов.

При оценке личности мы не можем всецело полагаться на стандартизированные тесты. Поэтому считаем необходимым дополнить тестовые показатели другими источниками информации, позволяющими нам более полно оценить черты личности. Непосредственное наблюдение за поведением играет существенную роль в оценивании личности благодаря ее доступности в естественной обстановке. Метод натуралистического наблюдения представлен широким разнообразием конкретных методик, куда входит и методика временной выборки, которая чаще всего ограничивается каким-то конкретным видом поведения, таким, как речь, общение.

Для проверки уровня сформированности коммуникативной компетенции в области профессиональной направленности будущих педагогов

один из этапов исследования проводился в период педагогической практики студентов. С этой целью была создана экспертная группа из числа преподавателей РГППУ. Оценка коммуникативной компетенции будущих педагогов профессионального обучения в период педагогической практики осуществлялась с помощью специально разработанного бланка (табл. 10).

Таблица 10

Бланк оценки сформированности коммуникативной компетенции будущих педагогов профессионального обучения в период педагогической практики

| Компоненты коммуникативной компетенции | Характеристика коммуникативной компетенции, наличие способности к чему-либо   | Оценка, баллы |
|--|---|---------------|
| Коммуникативно-информационная          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способность к организации учебно-воспитательной деятельности на основе приема, усвоения, использования и передачи информации из разнообразных источников</li> <li>2. Правильно планировать и осуществлять сам процесс коммуникации</li> <li>3. Выразительно передавать информацию</li> <li>4. Быстро, оперативно и правильно ориентироваться в меняющейся обстановке общения</li> </ol> |               |
| Итоговая оценка                        |   |               |
| Интерактивная                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способность контролировать и регулировать собственное поведение</li> <li>2. Оказывать воздействие на учащихся с целью достижения эффективного взаимодействия во время учебного процесса</li> <li>3. Поддерживать обратную связь в общении, решая образовательную задачу</li> </ol>  |               |
| Итоговая оценка                        |   |               |
| Перцептивная                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способность к адекватному восприятию эмоционального состояния учащихся</li> <li>2. Контролировать и адекватно выражать свои эмоции, передавать собственное эмоциональное состояние</li> <li>3. Проявлять наблюдательность в различных ситуациях учебного процесса</li> <li>4. Прогнозировать действия учащихся</li> </ol>   |               |
| Итоговая оценка                        |   |               |

Оценка результатов наблюдения проводилась по десятибалльной шкале, определенный уровень сформированности составляющих коммуникативной компетенции соответствовал количеству набранных баллов: высокий уровень – 10 баллов, уровень выше среднего – 7–9 баллов, средний – 4–6, низкий – 0–3 балла.

Результаты исследования компонентов коммуникативной компетенции (коммуникативно-информационный, интерактивный и перцептивный) приведены в табл. 11.

Таблица 11

Сформированность компонентов коммуникативной компетенции в период педагогической практики

| Группа | Количество человек | Компоненты педагогического общения |        |               |        |              |        |
|--------|--------------------|------------------------------------|--------|---------------|--------|--------------|--------|
|        |                    | Информативный                      |        | Интерактивный |        | Перцептивный |        |
|        |                    | М ± m                              | p      | М ± m         | p      | М ± m        | p      |
| ЭГ     | 51                 | 7,5 ± 0,4                          | > 0,05 | 8,2 ± 0,5     | < 0,01 | 9,0 ± 0,5    | < 0,01 |
| КГ     | 53                 | 6,9 ± 0,4                          |        | 5,0 ± 0,2     |        | 4,6 ± 0,2    |        |

*Примечание.* Оценка осуществлялась в баллах, от 1 до 10.

Полученные данные говорят о том, что коммуникативно-информационные компоненты в экспериментальной и контрольной группах находятся практически на одинаковом уровне; интерактивный компонент в экспериментальной группе заметно выше, чем в контрольной группе; перцептивный компонент гораздо выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Проведенное исследование наглядно показывает, что целенаправленное использование средств невербального общения в физкультурно-спортивной деятельности создает условия для наиболее успешного формирования коммуникативной компетенции студентов. Особенно убедительно это доказывает анализ интерактивного и перцептивного компонентов педагогического общения. Высокий уровень их сформированности позволит студентам привлекать личностно ориентированный подход в будущей профессионально-педагогической деятельности, успешно организовывать процесс профессиональной подготовки учащихся.

Коммуникативная компетенция является важным условием эффективного осуществления профессионально-педагогической деятельности, обеспечивая личностно ориентированное педагогическое общение. Создание эффективной, целенаправленной системы формирования коммуникативной

компетенции будущих педагогов профессионального обучения средствами невербального общения в физкультурно-спортивной деятельности является своевременным и актуальным.

Для успешного формирования коммуникативной компетенции студентов в образовательный процесс по физической культуре были внесены изменения на основании разработанной программы для формирования коммуникативной компетенции средствами невербального общения и уточненного состава невербальных коммуникативных знаний, умений, навыков и способностей, формируемых во время занятий прикладной физической культурой. Проведенное исследование показало, что невербальные средства общения в физкультурно-спортивной деятельности способствуют успешному формированию интерактивного и перцептивного компонентов коммуникативной компетенции будущих педагогов профессионального обучения. Данные компоненты создают благоприятные условия для осуществления педагогического взаимодействия и адекватного восприятия субъектов образовательного процесса [9].

Использование средств невербального общения в физкультурно-спортивной деятельности студентов с целью формирования коммуникативной компетенции будущих специалистов в рамках деятельностного и личностно ориентированного подходов позволяет рассматривать физическую культуру как учебную дисциплину профессионально-образовательной направленности.

Средства невербального общения во время занятий прикладной физической культурой, используемые с целью формирования коммуникативной компетенции, оптимизируют эмоционально-афферентную сферу студентов, способствуя сохранению и укреплению их психофизического здоровья.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Назовите основные виды педагогической деятельности.
2. Дайте определение понятию «общение».
3. Назовите три основные части педагогического общения.
4. Дайте определение понятию «коммуникативная компетенция».
5. Раскройте основные компоненты коммуникации.
6. Что такое педагогическое проектирование?
7. Раскройте основные компоненты педагогического проектирования.



8. Какую роль невербальная коммуникация играет в педагогическом общении?

9. Кратко заполните таблицу табл. 12.

Таблица 12

| Компоненты коммуникативной компетенции | Характеристика коммуникативной компетенции |
|--|--|
| Информационная                         |  |
| Интерактивная                          |  |
| Перцептивная                           |  |

### **Список используемой литературы**

1. *Амонашвили, Ш. А.* Педагогическое общение / Ш. А. Амонашвили. Москва, 1989. 396 с. Текст: непосредственный.

2. *Бодалев, А. А.* Личность и общение: избранные психологические труды / А. А. Бодалев. 2-е изд., перераб. Москва: Изд-во Междунар. пед. акад., 1995. 328 с. Текст: непосредственный.

3. *Зеер, Э. Ф.* Компетентностный подход как методологическая позиция обновления профессионального образования / Э. Ф. Зеер Текст: непосредственный // Вестник Учебно-методического объединения по профессионально-педагогическому образованию. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. Вып. 1 (37). С. 5–12.

4. *Лабунская, В. А.* Невербальное поведение / В. А. Лабунская. Ростов-на-Дону: Изд-во Ростов. ун-та, 1986. 432 с. Текст: непосредственный.

5. *Леонтьев, А. А.* Психология общения / А. А. Леонтьев. 3-е изд. Москва: Смысл, 1999. 365 с. Текст: непосредственный.

6. *Миронова, С. П.* Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

7. *Найн, А. Я.* Инновации в образовании / А. Я. Найн. Челябинск: Изд-во Челяб. ин-та проф. образования, 1995. 288 с. Текст: непосредственный.

8. *Ольховская, Е. Б.* Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе / Е. Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 5–3. С. 231–237.

9. Сапегина, Т. А. Педагогические аспекты невербального общения / Т. А. Сапегина. Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной науки. Научный центр «Олимп». 2016. С. 785–787.

10. Сосновская, А. М. Деловая коммуникация и переговоры: учебное пособие / А. М. Сосновская. Санкт-Петербург: Изд-во СЗАГС, 2011. 180 с. Текст: непосредственный.

11. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 208 с. Текст: непосредственный.

12. Ширшов, В. Д. Педагогическая коммуникация. Теоретические основы: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / Владимир Дмитриевич Ширшов. Челябинск, 1995. 39 с. Текст: непосредственный.

## Глава 4. УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

### 4.1. «Гимнастика души» или психическая саморегуляция

В общем виде *психическая саморегуляция* (ПСР) – это различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние с целью адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды и оптимизации деятельности [3, 22].

Одной из форм психической саморегуляции является *самовнушение* – прием нервно-психического самовоздействия [6, 7, 24]. Различают два вида самовнушения.

Первый вид психической саморегуляции в форме самовнушения имеет две разновидности. Одной разновидностью пользуются с давних времен, но большей частью неосознанно, в силу выработанных привычек. Это *пассивное* (нецеленаправленное) *самовнушение*. Самовнушение постоянно присутствует в нашей жизни. Например, мы утром встаем, завтракаем, готовимся идти на работу. Прежде чем выйти из квартиры, с удовлетворением осматриваем себя перед зеркалом. Психотерапевт В. Л. Леви утверждает, что в данном случае человек, сам не подозревая, производит самовнушение [10, 11]. Оставшись довольными своим видом, мы ощущаем бодрость, энергию и идем на работу, будучи уверенными, что справимся с порученным делом. Как видим, здесь не высказываются слова убеждения или внушения, но они мелькают где-то в подсознании. Это пример пассивного (нецеленаправленного) самовнушения. Другой пример: человек увидел себя в зеркале, как ему показалось, нездоровым, так как он сегодня спал хуже, чем всегда. Настроение испортилось. Возникла мысль: «Не начало ли это болезни?». В сердце кольнуло, потребовались таблетки валидола. Здесь налицо отрицательное самовнушение в ущерб здоровью.

Другая разновидность – *активное* (целенаправленное) *самовнушение*. Активное самовнушение осуществляется с применением самоубеждения, самоутверждения, самовоспитания, логики и воли или в сочетании с неспецифическими физическими действиями [6, 7, 19, 20].

Второй вид самовнушения осуществляется с помощью специальных приемов, например, путем расслабления скелетных мышц. Он получил название *аутогенной тренировки*. Ее смысл состоит в необходимости вызвать особое состояние организма, при котором приемы самовнушения наиболее эффективны. Аутогенная тренировка осуществляется на фоне мышечной релаксации с применением стандартных упражнений [1, 18, 20, 21, 25].

Далее приведены простейшие приемы саморегуляции и самоконтроля, а также упражнения на тренировку внимания для тех, кто хочет научиться управлять своими эмоциями и настроением, овладеть способами снижения излишней внутренней напряженности.

Методика психической саморегуляции основана на пяти основных принципах [3, 9, 11, 12, 19, 21].

### ***Принцип I. Контроль за внешним проявлением эмоций***

Приглядитесь к своим движениям, осанке, позе, рукам. Внешний вид человека – это зеркало его внутреннего состояния. Изменение внешности воздействует на психическое состояние человека. Чаще всего мешает излишняя психическая напряженность, меняющая его облик не в лучшую сторону.

#### ***Приемы снятия излишней психической напряженности и эмоциональной разрядки***

1. *Лицо*. Посмотрите на свое лицо мысленно как бы со стороны или взгляните в зеркало. Избавьте лицо от ненужных внутренних зажимов. Сделайте вдох, задержите дыхание на 10–15 с. После выдоха проведите по лицу рукой, убирая остатки напряженности, тревоги, раздражения. Вспомните про улыбку: поднимите уголки губ вверх, «улыбнитесь» глазами. Не забывайте, что ваше лицо выглядит сейчас более привлекательным.

2. *Речь*. Психическая напряженность может проявляться и в речи. Следите за своим голосом, не переходите на низкий или высокий тембр. При сильном волнении темп речи обычно убыстряется, мысль опережает словесное ее выражение. Учитывая это, контролируйте темп речи, ее замедление действует успокаивающе.

3. *Осанка*. Обратите внимание на осанку: не позволяйте себе сутулиться, опускать вниз голову, втягивать ее в плечи.

4. *Руки*. Следите за состоянием рук, кистей и особенно пальцев. Руки должны быть спокойными. Нервное движение пальцев не только усугубляет напряженность, но и выдает психическое состояние человека.

После контроля за внешними проявлениями психического состояния следует перейти к изменению направленности сознания – отвлечению от эмоционально значимых ситуаций, угнетающих мыслей и воспоминаний.

## ***Принцип II. Управление нервно-психической напряженностью и настроением***

Степень нервно-психической напряженности во многом определяет и работоспособность, и настроение человека. Чрезмерная напряженность или, наоборот, сниженный ее уровень отрицательно сказываются на нашем самочувствии. Умение управлять уровнем нервно-психической напряженности – важнейшее условие владения собой и саморегуляции психических состояний.

Для снятия напряженности можно использовать такие упражнения, как сжимание и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями, стопами, плечами, головой. Хороший эффект могут дать упражнения для глаз и на расслабление мышц лица.

### ***Упражнения для снижения нервно-психической напряженности***

Это дыхательные упражнения с длительной задержкой дыхания, выполняемые сидя, стоя и лежа.

*Упражнение 1.* Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 5–6 с, напрячь мышцы тела, медленно выдохнуть и расслабить мышцы. Повторить 9–10 раз, стараясь с каждым разом увеличить время задержки дыхания, выдоха и расслабленности.

*Упражнение 2.* Сделать медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Далее пауза 2–3 с, затем быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполнять в течение 2–3 мин. В случае, если человек испытывает вялость, пониженный мышечный и психический тонус, вызванный сильным волнением или переживанием, то для активизации используется следующий прием: на вдохе максимально расслабить все мышцы, в особенности мышцы лица, рук, плечевого пояса, сделать короткий, резкий выдох с одновременным сильным и быстрым напряжением этих мышц.

### ***Упражнения аутогенной тренировки***

«Дыхание по кругу». Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Дыхание через обе ноздри. Представить, что вдох и выдох вы делаете как бы через точку между бровями. Затем дышать, мысленно считая: на один, два, три, четыре – вдох и на пять, шесть, семь, восемь – выдох. При этом представить, что вдох идет как бы от позвоночника вверх, а выдох – от бровей вниз до пупка.

После этого медленно и бесшумно вдохнуть (вдох проходит от большого пальца левой ноги вверх до бровей) и выдохнуть (выдох – от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги). Во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: «Теплеют руки, теплеют ноги». Повторить 6–10 раз.

*«Выше нос».* Сидя на стуле со скрещенными ногами и не сутулясь, дышать неглубоко через нос; при вдохе приподнимать пальцем кончик носа и одновременно как бы разжевывать зубами резинку. Выдохнуть через слегка округленный рот. Повторить 6–8 раз, несколько раз потянуться, напрягая мышцы рук, ног и затем расслабляя их.

Упражнение можно дополнить ритмичными несильными нажатиями подушечкой пальца точки в ямке подбородка (продолжительность до 3 с). После этого несколько секунд посидеть и спокойно подышать.

### ***Приемы активизации представлений для улучшения настроения***

Находясь в удобном положении, расслабиться, закрыть глаза. Дышать ровно и спокойно. Ярко представить себе пейзаж или ситуацию, которые связаны с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта (к примеру, прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т. д.). На этом фоне произнести любую выбранную фразу:

1. *«Я совершенно спокоен...»* – и вспомните чувство приятного покоя, когда-либо вами испытанного.

2. *«Меня ничто не тревожит...»* – и вспомните чувство безмятежного покоя, когда после напряженной работы вы приходите домой и ложитесь отдыхать.

3. *«Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...»* – и почувствуйте расслабление, удобная поза должна способствовать этому.)

4. *«Все мое тело полностью отдыхает...»* – и вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы лежите в теплой ванне.

### ***Принцип III. Переключение внимания***

Внимание – важнейшее условие успешного выполнения любого вида деятельности. Согласно гипотезе известного психолога П. Я. Гальперина, внимание представляет собой идеальную, сокращенную и автоматизированную форму контроля. Без него невозможны интеграция психической деятельности, произвольная и непроизвольная направленность нашего сознания.

С вниманием связаны точность и полнота восприятия, способность избирательного извлечения из памяти нужной информации, выделение главного и существенного, принятие правильных решений. Внимание регулирует протекание всех психических процессов и сознательное поведение человека. Именно поэтому, тренируя внимание, можно одновременно укрепить свою память, внешний и внутренний контроль, создать условия для развития способностей к саморегуляции психического состояния.

Переключение внимания – один из приемов, который может быть использован для отдыха, восстановления умственной работоспособности. Этот прием позволяет влиять на сознание, т. е. перестраивать ход мыслей, характер ощущений и восприятий, тем самым способствуя изменению психического состояния.

Чтобы отдохнуть и восстановить психическую работоспособность, можно переключить внимание на окружающие предметы: сосредоточиться на планах, связанных с любимым занятием, увлечением, начать припоминать знакомые стихи, музыку и др.

Если у вас плохое настроение, гнетущие переживания, попробуйте вспомнить что-то хорошее, связанное с положительными эмоциями и ощущениями, ситуации, в которых вы были веселы, счастливы, спокойны.

Чтобы использовать такого рода образы, надо накопить в своей памяти как можно больше сюжетных представлений, связанных с положительными эмоциями, ощущениями хорошего настроения, высокой работоспособности и комфортности. Поэтому заблаговременно сформируйте свой личный банк положительных эмоций.

Если избавиться от нежелательных переживаний не удастся, воспользуйтесь приемом, рекомендуемым врачом К. В. Динейкой. Лежа на спине, расслабить мышцы, закрыть глаза, привести себя в состояние истомы, сосредоточить мысль на нежелательной эмоции. Вдыхая, мысленно сказать: *«Я сознательно осваиваю силу этой эмоции»*. Задержать дыхание и мысленно проговорить: *«Сила этой эмоции подчинена мне»*, при этом 3 раза выпятить и втянуть живот. Во время выдоха через слегка округленный рот мысленно 2–3 раза произнести: *«Я могу управлять моими эмоциями»*.

Затем, в положении стоя, ноги на ширине плеч, сделать полный вдох, медленно поднимая руки вверх. Оставаясь в этом положении, не дышать 3–4 с, при этом пальцы рук сжать в кулак. Затем быстро наклониться впе-

ред (ноги прямые), расслабленно опустить руки вниз. Резко выдохнуть, произнеся короткое «ха». Выпрямиться, делая вдох и поднимая руки вверх. Выдохнуть через нос, опуская руки. Повторить 3–4 раза.

Упражнение необходимо выполнять 2–3 раза в течение дня.

Эффективность этого упражнения К. В. Динейка объясняет тем, что между эмоциями и процессами дыхания имеется рефлекторная взаимосвязь. Медленный, полный вдох способствует охранительному возбуждению, а словесная формула при вдохе играет роль психодинамического раздражителя, направленного на осознание силы нежелательной эмоции, которую следует преобразовать в положительную энергию. Движения диафрагмы массируют солнечное сплетение, что улучшает венозный отток из брюшной полости, а значит, и питание сердца. На этом фоне произносимая фраза укрепляет волю и уверенность в успехе.

#### ***Принцип IV. Тренировка внимания***

Упражнения на тренировку внимания не требуют использования сложного инвентаря или нахождения в специальном помещении. Их можно выполнять самостоятельно в любое время дня. Объектом внимания могут быть ваше тело или предметы, находящиеся на близком или достаточно отдаленном от вас расстоянии.

##### ***Упражнения для тренировки внимания***

К. С. Станиславский предложил все пространство внимания условно разделить на четыре круга. Большой круг – все обозримое и воспринимаемое пространство. Средний круг – круг непосредственного общения и ориентировки. Малый круг – это ваше Я и ближайшее пространство, в котором оно пребывает и действует. Внутренний круг – это мир ваших переживаний и ощущений.

*«Прожектор».* Выбрать какую-либо точку в большом круге внимания и точку в малом круге внимания. Представить, что вы в состоянии глазами послать пучок света наподобие луча прожектора, который может осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Когда «луч» нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот «прожектор» – ваше внимание! Теперь совершайте взмахи «прожектором» от первой точки ко второй и обратно. Темпоритм взмахов может варьироваться от одной до нескольких секунд в зависимости от степени овладения упражнением, т. е. способности схватить каждую точку, предельно сконцентрировавшись.



*«Непрерывное созерцание».* В удобной, свободной позе в течение 1–5 мин пристально рассматривайте какой-либо не слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. При этом можно моргать сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

*«Ритмичное созерцание».* Выберите любой предмет. На вдохе пристально вглядывайтесь в него, осветите его внутренним «прожектором», на выдохе закрывайте глаза и стирайте впечатление. Повторите упражнение 30–50 раз. После усвоения данного ритма выполняйте упражнение наоборот: созерцание на выдохе, стирание на вдохе. Можете варьировать не только ритм, но и темп упражнения.

*«Мысленное созерцание».* Это упражнение рекомендовал своим ученикам художник Леонардо да Винчи. Не прерываясь, созерцайте любой предмет в течение 3–4 мин. Затем при закрытых глазах постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сравните «оригинал» с «копией». Повторите упражнение 5–10 раз. Цель – добиться отчетливого внутреннего видения.

*«Внутренний прожектор».* Находясь в удобной, расслабленной позе, освещайте «прожектором» выбранную часть тела, отключитесь от внешних шумов, посторонних мыслей, уйдите в ощущение созерцаемого на 1–3 мин. Оставаясь во внутреннем круге внимания, переместите «прожектор» на другую часть тела, вживитесь в ощущение данной части-точки.

*«Пальцы».* Упражнение обычно проводится в группе, но используется и для индивидуальной тренировки. Участники группы должны удобно расположиться в креслах, образуя круг, руки положить на колени, переплести все пальцы, оставив при этом большие свободными. По команде «начали» (в групповом варианте) или по собственной команде медленно вращать большие пальцы рук один вокруг другого с постоянной скоростью в одном направлении. Следить за тем, чтобы они не касались друг друга. Отвлечься от всего постороннего, сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить упражнение. Длительность выполнения – 5–15 мин.

После выполнения упражнения проанализируйте свои ощущения, трудности, мешающие сосредоточению.

*«Фокусировка».* Удобно расположитесь в кресле, глаза открыты или закрыты. По команде «тихо» сконцентрируйте внимание на 10–20 с на ка-

кой-либо части своего тела. Затем переведите внимание на другую ближайшую к ней часть-точку (например, последовательно сосредоточьте внимание на руке, кисти, пальце).

Упражнение помогает научиться управлять вниманием и развивает самоконтроль.

*«Зеркало».* Сядьте перед зеркалом прямо, без напряжения. Дышите равномерно. На зеркале мысленно отметьте точку на уровне бровей. Сосредоточьте внимание на ней, смотрите на точку не мигая, прямо, не напрягая мышц лица. При появлении потребности мигать следует отдохнуть, направляя взгляд вдаль.

После долгой сосредоточенности на точке изображение лица в зеркале начинает расплываться. Закройте глаза и в мыслях образно воспроизведите картины природы, представьте себя здоровым, жизнерадостным.

### ***Принцип V. Вера в свои силы***

Неуверенность в себе отражается в действиях, поступках, чувствах человека, поэтому надо учиться искусству не поддаваться плохому настроению, апатии, бездеятельности, всегда держать себя в руках, верить в свои способности.

Организм человека обладает колоссальными резервными возможностями, как физическими, так и психическими, реализуемыми в течение жизни. Подавляющее большинство людей не используют большую часть как врожденных задатков, так и приобретенных способностей. Неуверенный в себе человек зависим от оценки других, от общепринятых шаблонов поведения, привычных представлений. Боязнь больших задач, ограничение себя лишь ближайшими, хорошо видимыми целями снижают возможности реализации потенциальных резервов организма и имеющихся способностей.

Умение на время отключиться от оценок окружающих, снизить чувствительность к ситуации, особенно при отсутствии поддержки и одобрения, переключиться на процесс выполнения лично значимой деятельности, а не на ее результат, изменить акценты в системе своих ценностных ориентаций или переосмыслить, переоценить их – все это приемы высокого уровня психической саморегуляции. Самостоятельная работа над собой позволяет достичь определенных результатов в преодолении своей неуверенности.

В качестве приемов воздействия на мотивационно-волевою сферу могут использоваться различные самоубеждения, самоодобрения (*«Это совсем*

*просто», «С этим я легко справлюсь», «Спокойно», «Не надо волноваться»)), самоприказы («Нужно сделать», «Вперед», «Не сдаваться»)), самоуспокоения («Все хорошо», «Все как надо», «Так и должно быть», «Все изменится к лучшему»)) и различные самовнушения. Содержание и форма данных приемов весьма индивидуальны. Они должны быть выработаны самим человеком в наиболее понятном и приемлемом словесном выражении.*

## **4.2. Релаксационная гимнастика**

Релаксация – это состояние организма, достигаемое снижением тонуса скелетной мускулатуры волевыми усилиями в удобной позе. При релаксации отсутствуют нервные сигналы и мышцы всех органов находятся в полном покое. Дыхание становится спокойным и медленным. Кровообращение замедляется, сердце бьется ровнее. Возникает хорошее самочувствие.

Релаксация способствует саморегуляции всех систем организма. Мышечная расслабленность снимает эмоциональную напряженность и готовит нервную систему к покою, а психику – к умиротворению. Релаксация является отправной точкой аутогенной тренировки [13, 14, 15].

Большую роль в освоении релаксации играет идеомоторика. Мысли направляются на тот участок тела, который расслабляется. Обязательным условием является так называемая «активная пассивность» – преднамеренная концентрация мысли на достижении полной неподвижности [14, 25].

Расслабление производится в строгой последовательности. Обычно начинают с кончиков пальцев ног. Следует представить, как ослабевает мышечное напряжение в пальцах, затем ступнях, голеньях. Расслабить одну ногу, потом другую, не нужно торопиться. Перенести внимание на руки и, начиная с кончиков пальцев, расслабить одну руку, затем вторую. Далее живот, спину, шею и голову. Отдельно расслабляют лицо. Лицо обычно находится в постоянном напряжении и расслабляется очень трудно, не всегда даже во время сна. Нужно расслабить мышцы лба, опустить веки, свободно «повесить» брови, язык придвинуть к верхним зубам изнутри и слегка придавить к небу. Дать возможность нижней челюсти отвиснуть и свободно выдвинуться вперед, ощутить ее вес, рот не раскрывать. Губы не сжаты, мягкие и только касаются друг друга. Расслабить щеки. Можно представить, что кожа как бы сползает с лица или только накинута на лицо и удерживается на кончике носа, как на колышке, – это «маска релаксации» [14, 25].

После необходимо еще раз мысленно пройти по всему телу, начиная с ног, расслабляя оставшиеся в напряжении мышцы.

После окончания тренировок нельзя сразу вставать или делать какие-либо резкие движения. Нужно «разбудить» тело: пошевелить пальцами ног, затем ступнями, икрами, бедрами. Согнуть руки в локтях, потянуться, лечь на бок, затем медленно сесть и спокойно посидеть около минуты.

Труднее «разбудить» мышцы лица, головы и шеи. Для этого нужно сделать легкий массаж. Погладить лоб от середины к вискам. Тыльной стороной ладони провести по лицу от переносицы вниз через носовые пазухи до щек. Развести локти в стороны и кистями рук, закруглив движения на щеках, помассировать шею от щек до ключиц. Пальцами рук провести по вискам к затылку, будто причесывая волосы. Фалангами пальцев погладить затылок и шею. Кончиками пальцев, слегка надавливая, пройти по шее за ушами к плечам, затем вдоль шейных позвонков к спине. После массажа головы можно неспешно встать.

Мышечное расслабление – важнейший компонент различных методов и способов психической регуляции. Оно способствует снижению моторной и нервно-психической напряженности, восстановлению физической и психической работоспособности, оказывает благотворное влияние на такие важнейшие функции нашего организма, как сон и пищеварение.

Умение расслабляться является необходимым условием овладения навыками психической саморегуляции. В связи с этим упражнения на релаксацию занимают в психотехнике одно из центральных мест. Условно их можно подразделить на два класса [3, 9, 17, 18]:

- упражнения, вырабатывающие навыки расслабления, помогающие улучшить релаксационные свойства мышц для восстановления общей работоспособности и повышения адаптивных возможностей организма;
- упражнения, вырабатывающие умение произвольного изменения мышечной и психической напряженности для регуляции психического состояния или развития отдельных психических функций, способностей.

При выполнении релаксационных упражнений необходимо придерживаться следующих правил [5, 8]:

- чтобы почувствовать расслабление, надо вначале добиться напряжения;
- напрягаться надо постепенно, плавно, расслабляться – быстро и резко;
- напряжение следует выполнять на вдохе, расслабление – на выдохе;

- после выполнения упражнения необходим отдых в виде кратковременного расслабления;
- упражнения должны доставлять телесное удовольствие;
- время фиксации упражнения на первой неделе не должно превышать 5 с, затем его постепенно увеличивают;
- не следует выполнять упражнения после тяжелой физической нагрузки, поскольку в этом случае релаксационная гимнастика не оказывает должного действия;
- упражнения нужно выполнять натощак либо через один-два часа после приема пищи;
- упражнения необходимо выполнять медленно, концентрируя внимание на их выполнении.

При занятиях релаксационной гимнастикой обязательны регулярность, постепенность и строжайшие самоконтроль и самодисциплина.

Овладение методами расслабления составляет непрременный элемент психической культуры и здорового образа жизни.

Ниже приведен комплекс упражнений релаксационной гимнастики, способствующий снижению чувства тревоги, улучшению самочувствия и повышению работоспособности. Комплекс состоит из 11 основных и 5 дополнительных поз расслабления – релаксации. Цикл каждой позы включает в себя 6 последовательных этапов: отдых перед вхождением в позу, мысленную настройку на выполнение, вхождение в позу, фиксацию позы, выход из позы, отдых [13, 19, 25].

#### *Основные позы*

*Поза «Удобная».* Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить ноги под бедрами. Руки со скрещенными пальцами положить перед собой. Дыхание произвольное.

*Поза «Отважная».* Встать на колени, сведенные вместе. Ноги должны касаться пола по всей длине, от колен до больших пальцев. Носки вместе, пятки слегка разведены. Медленно сесть на пятки. Держать голову, шею и туловище прямо. Ладони свободно положить на бедра. Основная тяжесть тела приходится на лодыжки. Дыхание произвольное.

*Поза «Наклоны».* Принять позу «Отважная». Кулаки обеих рук плотно прижать к нижней части живота. Сделать глубокий вдох и одновременно с выдохом медленно наклонить туловище вперед. Не отрывая ягодиц от пяток, тянуться лбом к полу, затем, одновременно со вдохом, вернуться в исходное положение.

*Поза «Кобра».* Лечь лицом вниз, лбом касаясь пола. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, локти прижать к туловищу. Ноги вместе, носки оттянуть. Глаза открыты. Полностью расслабить все мышцы. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад. После этого медленно поднимать грудную клетку, выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. На некоторое время зафиксировать позу, затем очень медленно опускаться на пол сначала туловище, потом голову. Вдох делать при подъеме, во время удержания позы дышать произвольно, при опускании тела делать выдох.

*Поза «Плуг».* Лечь на спину, руки вдоль туловища. Задерживая дыхание, медленно поднимать ноги, не сгибая колен, прочно упираясь ладонями в пол. Когда ноги будут находиться под углом 90°, поднять таз и нижнюю часть спины, приводя ноги в вертикальное положение. Затем, медленно выдыхая, опустить ноги за голову и коснуться пола пальцами ног. Дышать произвольно. Из позы выходить медленно и на выдохе.

*Поза «Лук».* Лечь лицом вниз, упираясь лбом в пол. Осторожно загнуть ноги назад и схватиться каждой рукой за соответствующую щиколотку. Поднять голову и бедра, выгнуть спину так, чтобы вес тела приходился на живот. Во время подъема вдохнуть, при держании позы дышать произвольно. Возвращаясь в исходное положение, выдохнуть.

*Поза «Газовая».* Лечь на спину, поднять обе ноги и согнуть их в коленях, сильно втягивая воздух через нос. Задержав дыхание, плотно прижать колени двумя руками к животу. Поднять голову, стараясь дотянуться губами до колен. Сохранять позу до тех пор, пока можно не дышать. Затем медленно выдохнуть, возвращаясь в положение лежа.

*Поза «Березка».* Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно вдыхая, поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить руками таз и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольным. При выходе из позы очень осторожно завести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Не поднимая головы, медленно опустить туловище, затем ноги.

*Поза «Заднее растягивание».* Сесть с вытянутыми вперед ногами. Поднять руки вверх, повернув их ладонями от себя, сплести большие пальцы. Голову зажать между предплечьями. Сделать вдох и одновременно с выдо-

хом медленно наклоняться вперед, сохраняя неизменным относительное положение головы и плеч. Лбом тянуться к коленям, руками стараясь захватить большие пальцы ног. Во время фиксации позы дыхание произвольное. Затем одновременно со вдохом возвратиться в исходное положение.

*Поза «Скручивание».* Сесть с вытянутыми вперед ногами, затем согнуть правую ногу в колене и переступить ею через левое бедро. Левую руку завести под правое колено, а правую – за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно: поворачивать голову, затем руки, туловище и, наконец, разогнуть ноги. Дыхание произвольное.

*Поза «Тростинка».* Лечь на спину, вытянув ноги, прямые руки – за головой. Приподнять таз, опираясь на пятки и лопатки, с максимальной силой растягивая позвоночник.

#### *Дополнительные позы*

*Поза расслабления на спине.* Лечь на спину, глаза прикрыты, ноги слегка раскинуты, руки полусогнуты в локтях, ладони касаются пола. Положение головы удобное.

*Поза расслабления на животе.* Лечь на живот, правая рука вытянута вперед, левая – вдоль туловища, правая щека касается пола, ноги слегка раскинуты.

*Поза расслабления сидя.* Сесть на пол. Ноги согнуты, слегка расставлены, стопы параллельно друг другу. Вообразить, что в таком положении ноги представляют собой каркас, на котором покоится расслабленное тело. Спина круглая. Голова опущена на грудь, локти лежат на коленях, руки свободно свисают.

*Поза кучера.* Сесть на стул и выпрямить спину, голову опустить на грудь, ноги слегка раздвинуть, руки положить на колени.

*Поза «Мертвая».* Это поза является наиболее действенной. Лечь на спину. Перед началом расслабления немного приподнять голову, руки и ноги, поддержать в напряжении на весу, а затем уронить, слегка раскинув руки и ноги в стороны, чтобы ноги не касались друг друга, а руки – туловища.

### **4.3. Методика самовнушения**

Самовнушение применялось еще в Древней Греции, Индии и других странах. С лечебными целями метод самовнушения был предложен в XIX столетии французским фармацевтом Эмилем Куэ [25]. Не будучи врачом, но

имея дело с лекарствами, он заметил, что их действие на больного в большей степени зависит от того, насколько он верит в эти средства. В дальнейшем Э. Куэ предложил метод преднамеренного самовнушения, который с успехом стал применяться сначала во Франции, а затем и во всем мире. В России одним из первых метод самовнушения начал применять академик В. М. Бехтерев, получивший положительные результаты.

Психотерапевт К. И. Платонов определял самовнушение как явление внушающего воздействия, идущее не извне, а изнутри, со стороны следовых корковых процессов, связанных с прошлыми раздражениями второй сигнальной системы [19]. Он рассматривал самовнушение как условно-рефлекторный механизм, при котором слово может вызвать определенные реакции и без произнесения его вслух или написания на бумаге.

К примеру, человек увидел себя в зеркале бледным и усталым. Ночью он спал плохо, под глазами, как ему показалось, синие круги. Но он силой воли поборол чувство некоторого возникшего дискомфорта, сделал ряд движений, входящих в комплекс утренней гигиенической гимнастики, мысленно сказав себе: «Сейчас выйду на свежий воздух и непременно буду чувствовать себя нормально. Я не таков, чтобы раскисать и поддаваться настроению!» Человек вышел из дома и пошел уверенной походкой. В этом случае имеет место активное самовнушение, называющееся также целенаправленным, или мотивированным, самовнушением. Именно оно стало эффективным приемом психического самовоздействия, содержащего в себе элементы, активизирующие личность.

Известен факт, когда человек, случайно закрытый в вагоне-холодильнике, насмерть замерз, хотя аппаратура холодильника не была включена. Одно психическое переживание привело к печальному исходу. Этого бы не случилось, если бы человек, оказавшись в вагоне-холодильнике, внушил себе: «У меня есть силы согреться. Мне будет тепло, если буду работать мышцами, упражняться. Я сумею дать знать людям о себе...»

Когда будущий космонавт Г. С. Титов, будучи курсантом авиаучилища, впервые сел за руль самолета, он мысленно говорил себе: «Спокойнее, все будет хорошо». «Я не могу бояться», – говорил Андрей Болконский, и одна эта мысль внушала смелость князю.

Самовнушение хорошо сочетается с вероятностным прогнозированием, основанным на логических выводах, приобретенных в процессе практики [19]. Например, собираясь на работу, мы обдумываем, как одеться, учитывая погоду, переходим улицу и на ходу рассчитываем свои возмож-



ности и скорость движущегося транспорта. Мы постоянно настраиваем себя, как поступить в том или другом случае, и часто мысленно говорим себе: «Я буду действовать так-то», для чего мобилизуем свою волю. Следовательно, самовнушение сочетается с самоубеждением, самовоспитанием, волей и другими свойствами психики.

Степень внушаемости у каждого человека различна и непостоянна. Одни упрямы и недоверчивы, другие рассеянны и не могут концентрировать свои ощущения. Рассказывая о повышенной внушаемости отдельных людей, известный физиолог И. П. Павлов приводил примеры мнимой беременности, а также религиозного фанатизма, когда верующие в период гонений шли на всевозможные страдания и, веря в существование загробного царства, с радостью умирали, не испытывая мук. Он утверждал, что сила самовнушения иногда бывает настолько значительной, что может повлечь даже гибель человека.

После ознакомления с теоретическими основами аутогенной тренировки и двух-трех недель ежедневных тренировок на релаксацию можно приступать к тренировкам на самовнушение.

Самовнушение – это умственный процесс, направленный на целеустремленное регулирование своих мыслей и действий.

Тренировки на самовнушение в медитативном состоянии начинаются с полной расслабленности тела с последующим переходом на вызывание ощущений тяжести и тепла. Ощущение тяжести достигается образными представлениями и мысленными командами телу с помощью слов. Нужно постараться представить, а затем почувствовать все тело твердым и тяжелым, как бы отлитым из металла [9, 11, 13].

Ощущение легче достигается после трудового дня перед сном или во время отдыха после продолжительных физических упражнений. Хорошие результаты дает тренировка в дремотном состоянии после пробуждения или при переходе ко сну. Ощущения тяжести сразу всего тела достигнуть нельзя, начинают с правой руки. Для этого нужно представить всю руку как бы сделанной из очень тяжелого металла, ее не нужно поднимать. При этом обязательно мысленно произносится формула *«моя правая рука тяжелая»*, на этой мысли сосредоточивается все внимание. Произносить формулу нужно медленно и уверенно, без навязывания и напряжения, но с ожиданием результата. Левша начинает тренировки с левой руки.

Формулу повторяют 6 раз, затем вставляют слова *«я совершенно спокоен»* и снова повторяют основную формулу, затем опять формулу-паузу и так в течение 2–3 мин. Это классическая схема австрийского психи-

атра И. Г. Шульца – создателя метода аутогенной тренировки на основе раджа-йоги, многократно проверенная на практике.

Глаза должны быть обязательно закрыты, взгляд направлен вверх и сведен в воображаемой точке в середине лба выше переносицы: нужно посмотреть закрытыми глазами изнутри на лоб. И. Г. Шульц подчеркивал, что внутренне-верхняя фиксация глазного яблока является одним из старейших гипнотических приемов индийских йогов и обязательна при тренировках на медитативное погружение.

Если глаза очень устали, то можно слегка придавить их руками. Для этого нужно положить ладони на лицо так, чтобы мизинцы касались друг друга на середине лба, большие пальцы – висков, ребра ладоней от мизинца и ниже располагались с двух сторон носа, а ладони касались глазных яблок. Давление на глаза должно быть очень легким. Это прикосновение снимает усталость глаз, рефлекторно ведет к замедлению сердечных сокращений, успокаивает и помогает сосредоточиться.

Формулы самовнушения произносятся на выдохе. Ощущение тяжести может появиться сразу с первой же попытки, но иногда приходится тренироваться очень долго. Рука действительно становится тяжелее благодаря снижению тонуса скелетной мускулатуры и более интенсивному притоку крови в расслабленные сосуды и капилляры [25].

#### **4.4. Аутогенная тренировка**

Систематическая форма упражнений по релаксации тела и мозга – аутогенная тренировка (АТ) – считается западной йогой. Аутогенная тренировка (от гр. *autos* – сам, *genos* – род, самородный, самостоятельно развивающийся) была предложена в 1932 г. И. Г. Шульцем, считавшим, что организм имеет возможность излечивать себя сам [1, 9, 13, 18, 21, 25]. Она стала широко известна во многих странах, и к настоящему времени появилось много вариантов ее методики.

Аутогенная психотоническая тренировка представляет собой специальный комплекс упражнений, позволяющий управлять нервной системой, мышцами, внутренними органами, вызывать специфическое медитативное состояние.

Способность произвольно расслаблять мышцы лежит в основе умения управлять не только своими движениями, но и тонусом мышц, держать их под контролем сознания. Здоровый человек может научиться отдыхать, расслабляясь с помощью приемов аутогенной тренировки – системы психологических приемов, направленных на изменение тонуса мышц.

Аутогенная тренировка – это вид самовнушения, с помощью которого вначале достигается состояние полного расслабления, называемого аутогенным погружением. При этом открывается возможность волевого влияния на вегетативную нервную систему, руководящую работой внутренних органов. Следовательно, появляется возможность воздействия и на функции внутренних органов благодаря мыслям и словам, обращенным к самому себе [12, 21, 23, 25].

Тем, кто хочет овладеть техникой аутогенной тренировки, необходимо развить в себе механизмы саморегуляции, т. е. овладеть следующими навыками:

- управлять тонусом скелетных мышц – по своему желанию расслабляя или напрягая их;
- создавать нужное эмоциональное состояние, используя мышечное расслабление, т. е. при помощи мысленно обращенных к себе слов вызывать состояние душевного и физического покоя;
- косвенно влиять на функцию вегетативной нервной системы через воспроизведение в памяти образных представлений, связанных с ранее пережитыми и эмоционально окрашенными ощущениями;
- управлять таким свойством психики, как внимание: концентрировать его на желаемом, отвлекаться, когда нужно расслабиться или уснуть [3, 22, 23].

Начинают тренировки с расслабления тела. Тренировки должны проводиться в спокойном месте и в полном одиночестве. Любые нарушения этого условия являются помехой. С течением времени в результате многократных тренировок приобретаются способности спокойно относиться к внешним раздражителям и проводить занятия в любом месте при любых обстоятельствах. Место для занятий должно располагать к душевному равновесию, лучшее время – утро и вечер.

Тренировки проводятся до еды или через час после еды. Если по каким-либо причинам тренировки в утренние и вечерние часы невозможны, то можно тренироваться и днем, желательно в одно и то же время.

Нельзя проводить тренировки в состоянии эмоционального возбуждения, физического недомогания или в плохом настроении. Продолжительность занятий – от 10 мин до 1 ч, по возможности их следует проводить два раза в день. Возникающие мысли не должны задерживаться сознанием. Для этого необходимо заранее выделить время на тренировки и как бы вычеркнуть этот момент из жизни.

На тренировках, особенно вначале, нужно учитывать одну особенность психики, так называемый парадокс воли, который необходимо подавить. Например, чем настойчивее мы заставляем себя расслабляться, тем более напряженной становится деятельность всех систем организма.

С трудом достигают результатов люди деятельного склада психики. Они подсознательно противятся аутогенной тренировке как фактору принуждения. Трудно поддаются тренировке и недоверчивые люди, подвергающие все сомнению, и люди, страдающие нервными расстройствами.

Второй фазой аутогенной тренировки является достижение своеобразного медитативного состояния, в котором можно проводить самовнушение и самоосмысление. Признаком его достижения является ощущение тяжести и тепла в теле [9, 13, 22, 23].

Научившись хорошо погружаться в медитативное состояние, можно переходить к третьей, высшей фазе: отделять сознание от тела, разглядывая себя со стороны, вызывать ощущение невесомости и отключать чувства. Самовнушением в этой фазе можно избавиться от вредных привычек, научиться подавлять робость, страх и боль [22, 25].

Самовнушением в медитативном состоянии можно излечивать соматические болезни, так как существует неразрывная связь психики со всеми соматическими функциями организма. Так, при внушении, направленном на обезболивание, в организме образуются эндогенные морфиноподобные пептиды, снимающие боль.

Многие мнительные люди болеют только потому, что считают себя больными, если же они внушат себе, что начинают избавляться от своих недугов и чувствовать себя лучше, они выздоравливают.

Медитативное состояние – это особое психофизическое состояние, которое иногда сравнивают с гипнотическим. Характерной его особенностью является чистота сознания, в то время как гипнотическое состояние характеризуется подавленным сознанием. Внушаемость в медитативном состоянии также отличается: внушения можно назвать осмысленными, направленными на активное сознание, в то время как при гипнозе внушения направляются на подсознание и там фиксируются. Медитативное состояние отличается от гипнотического методами внушения. Ненавязчивое повторение формул оказывает воздействие только на первых стадиях аутогенной тренировки, в момент перехода к медитации. В процессе медитации возрастает роль «удержания» формулы внушения, ее смыслового значения в сознании [25].

Достигнутую глубину аутогенного погружения в медитативное состояние можно определить по соответствующим ощущениям, «вехам», возникающим при тренировке (расслабленность, тяжесть во всем теле, появление тепла, легкость или невесомость тела, легкая истома, появление чувства полета, отсутствие желаний, «отчуждение» тела, «отделение» сознания от тела, «исчезновение» тела, нирвана) [13, 14, 25].

Низший уровень психики характеризуется такой формой отражения действительности, как бессознательное (подсознательное). Это психические процессы, протекающие во сне, дремоте или во время выполнения привычных движений, доведенных до автоматизма. В процессе психической саморегуляции, в данном случае аутотренинга, используются оба уровня психики: сознательный и подсознательный. Реакции протекают рефлекторно при тесном взаимодействии основных функциональных систем организма: первой и второй сигнальных систем и мышечной системы, обеспечивающей возможность быстрого реагирования и освобождения от наступившего раздражения и отрицательных эмоций [13, 14, 25].

Как в ощущениях уловить состояние расслабленности скелетных мышц? Лучше всего воспользоваться личным жизненным опытом. Каждый человек много раз в жизни испытал определенные мышечные ощущения, например, когда нес в руках что-то тяжелое. Руки устали, но необходимо собраться с силами и донести груз. Момент наибольшего напряжения мышц, и освобождение от груза, вздох облегчения. Несмотря на усталость, хочется сделать руками какое-то движение. В подобных случаях одни проделывают маятникообразные движения, другие просто потряхивают руками. Это и есть момент наибольшего расслабления мышц.

Какие же функциональные системы организма здесь участвовали? Вторая сигнальная система (мысль, слово), затем мышцы и дыхание. Это сочетание трех систем называется триадой расслабления. По мере тренировки это взаимодействие в аутотренинге постепенно закрепляется на основе рефлекторной связи и становится автоматическим: достаточно вспомнить об ощущениях, присущих расслаблению, как мышцы ответят расслаблением и дыхание станет более ритмичным [11, 13, 23].

***Цель специальных упражнений на расслабление мышц:***

- научиться управлять мышечным тонусом;
- превратить тонус из непроизвольного в произвольный;
- подчинить его воле, выработать стойкие рефлексы на расслабление мышц.

### **Обязательные элементы упражнений на расслабление мышц:**

1. Максимально сократить мышцы, для того чтобы вызвать наиболее осязаемое их напряжение.

2. Как можно дольше продержаться в состоянии максимального напряжения (до дрожания мышц).

3. Сочетать напряжение мышц с глубоким вдохом и задержкой дыхания на вдохе. На высоте глубокого вдоха мысленно про себя считать: «Раз, два, три...».

4. На высоте напряжения мышц мысленно и прочувствованно сказать: «Напряжен!» или «Мои мышцы напряжены!».

5. Снять произвольное напряжение мышц: напряженная конечность падает в расслабленном состоянии под влиянием только собственной тяжести.

6. Сопроводить падение глубоким выдохом (вздых облегчения).

7. Прodelать маятникообразные движения. При этом принять позу, обеспечивающую наибольшее расслабление.

8. Одновременно с чувством сказать: «Расслабился!» или «Мои мышцы расслабились!».

Схема расслабления приведена в табл. 13.

Таблица 13

Схема расслабления

| Фаза   | Этап расслабления  |  |   |
|--------|--|--|---|
|        | первый   | второй   | третий                                      |
| Первая | Максимальное напряжение той или другой группы мышц до появления дрожания             | Задержка дыхания на вдохе, по возможности длительная | Мысль, сопровождаемая чувством: «Напряжен!» |
| Вторая | Импульс на расслабление, падение конечности под действием только собственной тяжести | Выдох глубокий как вздох облегчения                  | Мысль: «Расслабился»                        |
| Третья | Маятникообразные движения расслабленной конечностью                                  | Спокойное, ритмичное дыхание                         | 2–3 мин чувственного ощущения отдыха        |

Подобные элементы упражнений с максимальным напряжением мышц нужно выполнять несколько дней подряд по 3 раза в день, задолго до сна.

Ощущение расслабления мышц важно зафиксировать в чувственной памяти, сделать привычным. В перспективе необходимо научиться расслабляться, не производя никаких движений. Повторять упражнения следует до 3–4 раз с коротким отдыхом.

### ***Упражнения на расслабление мышц***

Данные упражнения выполняются задолго до сна.

***Упражнение 1.*** Исходное положение: стоя, руки вперед. Первая фаза: на счет «раз» сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Мышцы напрячь, максимально вытягивая руки и сжимая пальцы в кулаки. Продолжать счет до появления дрожания в руках. Мысленно произнести: «*Напряжен*». Вторая фаза: выдох, наклон вперед, маятникообразные движения опущенными руками. Произнести: «*Расслабился*».

***Упражнение 2.*** Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях, разведены в стороны, пальцы сжаты в кулаки перед грудью. Первая фаза: напрячь мышцы рук, плечевого пояса, лица (сжать челюсти). В конце мысленно произнести: «*Напряжен*». Вторая фаза: те же движения, что и в упражнении 1.

***Упражнение 3.*** Стойка на носках, руки вверх, пальцы в замок. Первая фаза: вместе с глубоким вдохом напрячь основные мышцы тела до появления дрожания. Вести счет. Мысленно произнести: «*Напряжен*». Вторая фаза: выдох, переход в положение низкого приседания, голова свободно склоняется на грудь. Произнести: «*Расслабился*». Сделать движения расслабленными руками.

***Упражнение 4.*** Исходное положение: сидя, руки на коленях. Первая фаза: глубокий вдох, давление руками на бедра, ногами на пол. Напрячь мышцы до появления дрожания. Вести счет. Мысленно произнести: «*Напряжен*». Вторая фаза: выдох, сведение и разведение бедер. Произнести: «*Расслабился*».

***Упражнение 5.*** Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, бедра подтянуты к животу, руки на коленях. Первая фаза: сделать вдох, поднять голову, напрячь мышцы. Вести счет. Мысленно произнести: «*Напряжен*». Вторая фаза: выпрямиться, отпустив ноги вместе с выдохом. Подышать, почувствовать некоторую усталость и приятное расслабление мышц тела. Произнести: «*Расслабился*».

***Упражнение 6.*** Упражнение на расслабление мышц шеи. Рукой надавить на висок. Сохраняя нормальное положение головы, поддержать так

руку до явного утомления мышц шеи. Затем расслабить мышцы, при этом разминая шею рукой. Давление может быть оказано на другой висок, лоб, затылок обеими руками при сложении пальцев в замок.

**Упражнение 7.** Сжав челюсти, вызвать на вдохе напряжение жевательных и частично мимических мышц лица. Затем расслабиться и проделать самомассаж лица, поглаживая и растирая мышцы. Контролировать работу мимической мускулатуры перед зеркалом, сохраняя в памяти образ расслабленного лица.

#### **Упражнения на расслабление мышц**

Эти упражнения выполняются непосредственно перед сном. Они являются чувственной проверкой расслабления при ощущении приятной тяжести в руках, ногах, во всем теле. Задержка дыхания на вдохе должна быть сокращена до счета «два – три».

**Упражнение 1.** Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Давление на ладони (имитируется попытка за счет рук поднять туловище). Слегка задержать дыхание на вдохе. Мысленно произнести: *«Мои руки устали, напрягаться не хочется»*. Сделать выдох. Дыхание спокойное. Вместо маятникообразных движений делается только попытка пошевелить руками. Произнести: *«Мои руки тяжелые»*.

**Упражнение 2.** Исходное положение: лежа на спине, кисти рук под шеей, в легком замке. Приподнять голову одновременно за счет силы рук и шейных мышц. Держать голову так до появления чуть заметной усталости. Мысленно произнести: *«Усталость»*. Напрягаться не хочется. Импульс на расслабление, голова падает на подушку. Дыхание спокойное. Произвести легкое разминание мышц шеи рукой. Необходимо уловить их расслабленность. Произнести: *«Мышцы шеи расслаблены»*. Руки опустить, спокойно подышать.

**Упражнение 3.** Исходное положение: лежа на правом боку с полусогнутыми руками и ногами. Глаза закрыты. На вдохе путем сгибания суставов напрячь стопы, пальцы рук и ног. Сделать выдох и расслабиться. Мысленно произнести: *«Мне удобно, приятно и хорошо. Шевелить пальцами не хочется, не хочется...»*.

**Упражнение 4.** Исходное положение то же. Максимально выпрямить кисти и стопы. Сделать непродолжительную задержку дыхания на вдохе. Ощутить неудобство, вызванное разгибанием. Расслабить мышцы и сделать выдох. Пальцам придать полусогнутое положение. Мысленно произнести: *«Шевелить пальцами не хочется»*. Слегка пошевелить пальцами.



**Упражнение 5.** Исходное положение то же. Мысленно произнести: *«Все тело расслаблено. Ноги тяжелые»*. Осуществить самоконтроль: приподнять обе голени на 2–3 см, уловить чувство тяжести в них. Снять напряжение, «уронить» голени под воздействием только их тяжести. Произнести: *«Расслаблены руки, шея, лицо, ноги, все тело. Шевелиться не хочется. Мне приятно и хорошо»*.

После этого упражнения обычно в теле ощущается тепло, неудержимо тянет ко сну. Это объясняется тем, что в коре мозга благодаря расслаблению мышц импульсация биотоков понижается, отчего снижается уровень бодрствования. После выполнения упражнений следует применить формулу отхода ко сну: *«Я совершенно спокоен... Ничто меня не тревожит, не волнует. Никакие раздражители не действуют. Полная отрешенность от впечатлений прошедшего дня. Все мое тело расслаблено, кажется тяжелым. Испытываю ощущение тепла, уюта и удовольствия. Приятная тяжесть все больше охватывает мое тело. Не хочется ни о чем думать. Все глубже душевный и физический покой»*.

Как правило, в это время наступает дремота, а за нею и сон. Если уснувший вскоре проснулся, формулу надо повторить в сокращенном виде. Время утреннего пробуждения тоже наиболее благоприятно для целенаправленного самовнушения. Вы проснулись, сознание уже ясное, пора вставать, но тело еще продолжает спать. Оно какое-то тяжелое, скелетные мышцы расслаблены. Поэтому прежде чем заняться утренней гигиенической гимнастикой, надо с закрытыми глазами произнести формулу самовнушения «от сна к действию»: *«Я отдохнул. Силы восстановились. Восстановилась и нервная энергия. Укрепилась воля. Впереди день активной деятельности. Во мне достаточно сил и энергии. Действовать буду спокойно. Ничто меня не выведет из состояния душевного равновесия. Меня радует начало нового дня. Ощущаю избыток сил. Приятная легкость во всем теле. Встать!»* После этих слов уже значительно легче приступить к утренней гимнастике.

Когда перечисленные выше приемы будут хорошо освоены и создадут благоприятный фон, можно будет проводить более углубленное самовоздействие с помощью стандартных приемов аутогенной тренировки (АТ) [3, 7, 9, 13].

Сеанс АТ состоит из четырех частей:

- 1) концентрации внимания;
- 2) расслабления мышц;

- 3) самовнушения;
- 4) выхода из АТ.

Сеанс АТ начинается с концентрации внимания, для этого достаточно 2 мин. После первой минуты примите наиболее удобную позу. После второй минуты концентрации внимания переходите к расслаблению мышц.

В сеансе АТ не нужно предварительно утомлять мышцы, так как Вы научились произвольно расслаблять их по команде «*Мои мышцы расслаблены, тяжелые, теплые*». Последовательность расслабления остается та же, но методика упрощается: для расслабления мускулатуры подается одна общая команда для всех мышц ног, так же и для мышц рук. Итак, Вы последовательно расслабляете мышцы ног, тазового пояса, живота, грудной клетки, спины и плечевого пояса, рук, шеи и затылка, лица и языка. Команда на расслабление, как и при проведении занятий, повторяется 3 раза [2, 13, 14, 25].

Чувство покоя, умеренное расслабление мышц и внимание, сосредоточенное на сеансе, создают состояние, наиболее благоприятное для проведения самовнушений.

Проведение самовнушений – главная задача сеанса. Самовнушения заранее продумываются и лаконично формулируются. Во время одного сеанса можно проводить 5–6 самовнушений.

Как самому составить формулу самовнушения?

Цель, которую Вы перед собой ставите, вопросы, которые хотите разрешить, проблему, которая вас беспокоит, надо глубоко и всесторонне продумать. Серьезный анализ приводит к правильным выводам и твердым убеждениям. Свою аффирмацию (формулу) надо выразить в четкой, краткой и утвердительной фразе, причем в ней должны отражаться конкретная ситуация, ваше желаемое ответное поведение и обязательно соответствующие реакции организма [2, 13, 14, 25].

Не рекомендуется использовать отрицательные формулировки: «*Моя голова не болит*», «*Я не боюсь говорить*». Лучше утверждать здоровое состояние и правильное поведение: «*Моя голова всегда ясная, свежая*», «*Я всегда говорю смело*».

Используйте в формулах привычные для Вас слова. Формулы произносите вдумчиво, энергично и убежденно. Не позволяйте себе повторять их механически много раз. Во время сеанса каждую формулу повторяйте примерно 15 раз.

Обычно результаты самовнушения отчетливо видны через 10–15 сеансов. Затем надо на трех сеансах формулу закрепить, после этого еще на нескольких сеансах достаточно будет повторить ее по 2–3 раза как бы для напоминания. В это время можно включать новую формулу.

Проведя намеченные самовнушения, можно (если позволяет время) еще на несколько минут остаться в состоянии приятного расслабления и отдыха. Затем следует перейти к завершающей части сеанса – выходу из АТ.

Сеанс АТ можно считать законченным только после того, как Вы приведете себя в активное состояние. Эту роль выполняет потягивание после сна и утренняя зарядка, а в сеансе АТ – гимнастика «выхода». По мере освоения АТ, укрепления здоровья и воли заканчивайте сеанс мысленным самовнушением: «*Я все могу*».

В дальнейшем для сеанса АТ не нужна будет особая обстановка, не будут мешать ни шум, ни посторонние разговоры – Вы легко сможете от них отключиться и проводить сеанс в любых условиях. В этом случае для выхода из АТ не делается гимнастика, а только напрягаются мышцы.

Если Вы будете проводить сеанс АТ перед сном, его удобнее разбить на две части: 1) до сна; 2) после сна – самовнушение и активный выход из АТ.

Тот, кто регулярно занимается АТ, обычно уже через 2–3 недели (у каждого свои особенности и свои сроки) отмечает перемены в своем состоянии.

Ознакомление с основными нетрадиционными методиками, применяемыми для укрепления психического здоровья, позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Одни люди имеют высокую эмоциональную устойчивость, сравнительно легко переносят физические и психические нагрузки, а других простые житейские неприятности, легкие конфликты надолго выводят из состояния равновесия, сказываются на их настроении и работоспособности. Методика самовнушения помогает выработать и повысить защитные силы организма в борьбе с болезнями, облегчить неприятные, болезненные ощущения и изменить отношение к психотравмирующим обстоятельствам. Благодаря целенаправленному самовнушению укрепляются воля и эмоциональная устойчивость, человек становится менее подвержен стрессам, существенно изменяя значимость фактора, травмирующего психику.

2. Успешность овладения предлагаемыми упражнениями и их использование зависят от того, насколько серьезно занимающиеся относятся к занятиям. «Гимнастика души» должна проводиться с такой же систематич-

ностью и упорством, как и гимнастика тела. Только в этом случае можно добиться психофизического совершенства.

Аутогенная тренировка доступна каждому, а время, затраченное на овладение ею, окупается сторицей. Человек, овладевший навыками АТ, укрепляет волю, развивает самообладание, умело пользуется резервами своего организма.

### Вопросы и задания для самоконтроля

1. Каково соотношение психической саморегуляции, релаксации, релаксационной гимнастики, аутогенной тренировки и самовнушения? Дайте определения этих понятий.
2. Что такое психическая саморегуляция и откуда она берет свои истоки?
3. Кратко заполните табл. 14.

Таблица 14

#### Принципы психической саморегуляции

| № п/п | Принцип психической саморегуляции | Упражнение |
|-------|-----------------------------------|------------|
| 1     |                                   |            |
|       |                                   |            |

4. Каковы условия и последовательность проведения релаксационной гимнастики?
5. Из каких этапов состоит сеанс аутогенной тренировки, какова их цель?
6. Какие нетрадиционные оздоровительные методики можно использовать как самопомощь?
7. Кратко заполните табл. 15.

Таблица 15

#### Виды нетрадиционных методик, применяемых для укрепления психического здоровья

| № п/п | Название методики | Содержание методики | Особенности применения |
|-------|-------------------|---------------------|------------------------|
| 1     |                   |                     |                        |
|       |                   |                     |                        |

## **Список используемой литературы**

1. *Аутогенная* тренировка / А. Г. Панов, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1973. 216 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007238518>. Текст: электронный.

2. *Белов, В. И.* Энциклопедия здоровья: молодость до ста лет / В. И. Белов. 2-е изд., стер. Москва: Химия, 1994. 399 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001685263>. Текст: электронный.

3. *Беляев, Г. С.* Психогигиеническая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1977. 158 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007469941>. Текст: электронный.

4. *Васильева, З. А.* Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. 2-е изд., стереотип. Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1982. 319 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001123019>. Текст: электронный.

5. *Водейко, Р. И.* Как управлять собой: книга для учащихся / Р. И. Водейко, Г. Е. Мазо. 2-е изд., доп. и перераб. Минск: Нар. асвета, 1987. 79 с. URL: <https://knigogid.ru/books/1171727-kak-upravlyat-soboy/toread>. Текст: электронный.

6. *Войтович, Г. А.* Исцели самого себя / Г. А. Войтович; предисл. А. Н. Кокосова. 2-е изд. Минск: Беларусь, 1990. 127 с. URL: <https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/302883-georgij-vojtovich-isceli-samogo-sebya.html>. Текст: электронный.

7. *Гримак, Л. П.* Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л. П. Гримак. 4-е изд. Москва: ЛЕНАНД, 2015. 235 с. URL: <https://knigogid.ru/books/937466-rezervy-chelovecheskoj-psihiki-vvedenie-v-psihologiyu-aktivnosti/toread>. Текст: электронный.

8. *Динейка, К. В.* Движение. Дыхание. Психофизическая тренировка / К. В. Динейка. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 63 с. URL: <https://nashol.me/20190808112247/dvijenie-dihanie-psihofizicheskaya-trenirovka-dineika-k-v-1986.html>. Текст: электронный.

9. *Динейка, К. В.* 10 уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 61 с. URL: <https://bookree.org/reader?file=556074>. Текст: электронный.

10. *Леви, В. Л.* Искусство быть другим / В. Л. Леви. Санкт-Петербург: Питер, 1993. 188 с. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=61282&p=1>. Текст: электронный.

11. *Леви, В. Л.* Искусство быть собой: Индивидуальная психотехника / В. Л. Леви. Москва: Знание, 1990. 253 с. URL: [http://socialanxiety.narod.ru/iskusstvo\\_byt\\_soboi.pdf](http://socialanxiety.narod.ru/iskusstvo_byt_soboi.pdf). Текст: электронный.

12. *Леви, В. Л.* Разговор в письмах / В. Л. Леви. Санкт-Петербург: Питер, 1993. 78 с. URL: [https://royallib.com/book/levi\\_vladimir/razgovor\\_v\\_pismah.html](https://royallib.com/book/levi_vladimir/razgovor_v_pismah.html). Текст: электронный.

13. *Линдеман, Х.* Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. Москва, 1986. URL: <http://strahi-trevogi.ru/wp-content/uploads/2015/>. Текст: электронный.

14. *Лобзин, В. С.* Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. Ленинград, 1986. 150 с. URL: [https://bookap.info/book/lobzin\\_autogennaya\\_trenirovka/load/rtf.shtm](https://bookap.info/book/lobzin_autogennaya_trenirovka/load/rtf.shtm). Текст: электронный.

15. *Медицинский энциклопедический словарь* / В. И. Бородулин, А. В. Бруенок, Ю. Я. Венгеров [и др.]; под ред. В. И. Бородулина. Москва: Оникс, 2002. 699 с. URL: <https://www.labyrinth.ru/books/14464/>. Текст: электронный.

16. *Моль, Х.* Семь программ здоровья: перевод с немецкого / Х. Моль. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 72 с. URL: <https://www.livelib.ru/book/1000935394-sem-programm-zdorovya-hans-mol>. Текст: электронный.

17. *Нестеровский, Е. Б.* Что такое аутотренинг / Е. Б. Нестеровский; Нар. ун-т, фак. здоровья. Москва: Знание, 1987. 96 с. URL: [https://archive.org/stream/B-001-013-866/B-001-013-866\\_djvu.txt](https://archive.org/stream/B-001-013-866/B-001-013-866_djvu.txt). Текст: электронный.

18. *Никифоров, Ю. Б.* Аутотренинг + физкультура / Ю. Б. Никифоров. Москва: Советский спорт, 1989. 42 с. URL: <https://booksee.org/book/626706>. Текст: электронный.

19. *Платонов, К. И.* Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. Москва: Медгиз, 1957. 437 с. Текст: непосредственный.

20. *Психология здоровья: учебник для вузов* / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 с. URL: [https://world-psychology.ru/wp-content/uploads/2013/09/138582\\_525AD\\_nikiforov\\_g\\_s\\_psihologiya\\_zdorovya\\_uchebnik\\_dlya\\_vuzov.pdf](https://world-psychology.ru/wp-content/uploads/2013/09/138582_525AD_nikiforov_g_s_psihologiya_zdorovya_uchebnik_dlya_vuzov.pdf). Текст: электронный.

21. *Решетников, М. М.* Аутогенная тренировка: практическое пособие / М. М. Решетников. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2019. 238 с. Текст: непосредственный.

22. *Спиридонов, Н. И.* Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н. И. Спиридонов. 2-е изд. Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983.

111 с. URL: <https://www.livelib.ru/book/1001277853-psihiicheskaya-samoregul-yatsiya-dvizhenie-zdorove-nikolaj-spiridonov>. Текст: электронный.

23. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Лажомов. 2-е изд., доп. Москва: Независимая фирма «Класс», 1999. 272 с. URL: [http://www.bim-bad.ru/docs/zsen\\_pahomov\\_psychotrenning.pdf](http://www.bim-bad.ru/docs/zsen_pahomov_psychotrenning.pdf). Текст: электронный.

24. *Шаталова, Г. С.* Философия здоровья: система естественного оздоровления / Г. С. Шаталова; [Лит. запись А. М. Давыдова]. Москва: Изд-во Ин-та философии Рос. акад. наук, 2001. 242 с. URL: [https://iphras.ru/uplfile/root/biblio/2001/Phil\\_zdor\\_1.pdf](https://iphras.ru/uplfile/root/biblio/2001/Phil_zdor_1.pdf). Текст: электронный.

25. *Шульц, И. Г.* Аутогенная тренировка: перевод с немецкого / И. Г. Шульц. Москва: Медицина, 1985. 32 с. URL: <http://strahi-trevogi.ru/wp-content/uploads/2015/01.pdf>. Текст: электронный.

## Заключение

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной в вузе, поэтому на преподавателя высшей школы ложится большая ответственность по приобщению студенческой молодежи к культуре здорового образа жизни, к активной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Важной задачей является раскрытие ценностного потенциала различных технологий комплексной саморегуляции и их использование в учебном процессе с целью формирования социально-активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

Здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность в вузе играют большую роль в процессе формирования социального здоровья обучающихся, в их умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми, сохранять свое физическое и психическое здоровье.

В результате исследования здорового образа жизни и процессов возникновения оздоровительных инноваций и технологий комплексной саморегуляции в сфере физической культуры и физкультурного образования студенческой молодежи были выделены следующие их признаки:

- цикличность развития – инновационные технологии в своем развитии проходят одинаковые стадии;
- связь со временем – соответствие инновационных технологий современным требованиям общества;
- новизна качества – современные изменения в подходах к процессу оздоровления;
- системность преобразования – инновационные технологии появляются на всех уровнях организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Технологии комплексной саморегуляции включают современные способы организации физкультурно-оздоровительной деятельности и создают оптимальные возможности для обучения.

Инновационные технологии как совокупность действий, операций и процедур инструментально обеспечивают достижение диагностированного результата в физкультурно-оздоровительном процессе.

Эффективное включение в процесс физического воспитания инновационных технологий оздоровления позволяет обеспечить обучающихся ка-



чественной и своевременной информацией, формирует устойчивый интерес, способствует развитию мотивации к занятиям по физической культуре, а также воспитывает самостоятельность, творческую активность, инициативу.

Наибольшего эффекта в физкультурном образовании студенческой молодежи можно достичь только в случае создания целостной системы информационно-образовательного обеспечения здорового образа жизни. Физическое воспитание как учебная дисциплина в вузах решает не только образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, но и формирует ценностное отношение к своему здоровью, ведение здорового образа жизни и интерес к двигательной активности во всех разнообразных формах и видах ее проявления.

Данное пособие направлено на восполнение дефицита знаний о некоторых видах оздоровительных технологий, связанных с двигательной активностью и дает студентам основание для сравнения значения и степени действенности тех или иных упражнений, методических подходов при их использовании для оздоровления организма.

Методическая организация учебного материала в пособии осуществлялась с ориентацией на практический аспект, в связи с этим конкретные оздоровительные технологии, описанные в пособии, являются строго отобранным и практически ценным учебным материалом.

Подобное учебное пособие не может охватить всех аспектов рассматриваемых технологий комплексной саморегуляции. Зачастую речь идет о дискуссионных проблемах, однако это послужит хорошим поводом для дальнейших размышлений и высказываний иных точек зрения. Студенты смогут, вооружившись приобретенными знаниями о современных технологиях комплексной саморегуляции, научиться ценить свое здоровье и использовать весь потенциал, накопленный в данной области.

## Библиографический список

*Амонашвили, Ш. А.* Педагогическое общение / Ш. А. Амонашвили. Москва, 1989. 396 с. Текст: непосредственный.

*Арефьева, А. В.* Факторы, снижающие комплексный показатель уровня здоровья молодежи / А. В. Арефьева, Н. М. Фатеева. Текст: непосредственный // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18, № 3. С. 47–51.

*Аутогенная тренировка* / А. Г. Панов, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1973. 216 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007238518>. Текст: электронный.

*Белкина, Н. В.* Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе / Н. В. Белкина. Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 30 мая 2003 г. Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры, 2003. С. 17–20.

*Белов, В. И.* Энциклопедия здоровья: молодость до ста лет / В. И. Белов. 2-е изд., стер. Москва: Химия, 1994. 399 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001685263>. Текст: электронный.

*Беляев, Г. С.* Психогигиеническая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-е, 1977. 158 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007469941>. Текст: электронный.

*Бодалев, А. А.* Личность и общение: избранные психологические труды / А. А. Бодалев. 2-е изд., перераб. Москва: Изд-во Междунар. пед. акад., 1995. 328 с. Текст: непосредственный.

*Бодров, В. А.* Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. Москва: ПЕРСЭ, 2000. 352 с. Текст: непосредственный.

*Брехман, И. И.* Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. Москва: ФиС, 1990. 208 с. Текст: непосредственный.

*Бубчикова, Н. В.* Экзаменационный стресс: к вопросу актуальности понятия / Н. В. Бубчикова. Текст: непосредственный // Современные тенденции развития науки. 2018. С. 147–150.

*Бурлакова, Т. Л.* Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Т. Л. Бурлакова. Текст: непосредственный // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей. Витебск: Изд-во Витеб. гос. ун-та им. П. М. Машерова, 2020. С. 101–104.

*Васильева, З. А.* Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. 2-е изд., стереотип. Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1982. 319 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001123019>. Текст: электронный.

*Власов, В. В.* Правда и мифы о здоровом питании / В. В. Власов. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=QSC\\_vconiKQ](https://www.youtube.com/watch?v=QSC_vconiKQ). Текст: электронный.

*Водейко, Р. И.* Как управлять собой: книга для учащихся / Р. И. Водейко, Г. Е. Мазо. 2-е изд., доп. и перераб. Минск: Нар. асвета, 1987. 79 с. URL: <https://knigogid.ru/books/1171727-kak-upravlyat-soboy/toread>. Текст: электронный.

*Войтович, Г. А.* Исцели самого себя / Г. А. Войтович; предисл. А. Н. Кокосова. 2-е изд. Минск: Беларусь, 1990. 127 с. URL: <https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/302883-georgij-vojtovich-isceli-samogo-sebya.html>. Текст: электронный.

*Вяткин, Б. А.* Интегральная индивидуальность человека и ее развитие: монография / Б. А. Вяткин, М. Р. Щукин, Т. А. Попова [и др.]; под ред. Б. А. Вяткина. Москва: Изд-во Ин-та психологии Рос. акад. наук, 1999. 328 с. Текст: непосредственный.

*Гримак, Л. П.* Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л. П. Гримак. 4-е изд. Москва: ЛЕНАНД, 2015. 235 с. URL: <https://knigogid.ru/books/937466-rezervy-chelovecheskoj-psihiki-vvedenie-v-psihologiyu-aktivnosti/toread>. Текст: электронный.

*Гурьев, С. В.* Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий: монография / С. В. Гурьев, Т. А. Сапегина, С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская. Москва, 2019. 144 с. Текст: непосредственный.

*Гурьев, С. В.* Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С. В. Гурьев. Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (12). С. 65–78.

*Даниленко, О. И.* Индивидуальность в контексте культуры: психология душевного здоровья: учебное пособие / О. И. Даниленко. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008. 190 с. Текст: непосредственный.

*Данишевский, К. Д.* Общество специалистов доказательной медицины / К. Д. Данишевский, В. В. Власов. URL: <http://dushevnoezdorove.ru/index.php/teksty-k-videoblogu/28-pravda-o-zdorovom-pitanii>. Текст: электронный.

*Динейка, К. В.* Движение. Дыхание. Психофизическая тренировка / К. В. Динейка. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 63 с. URL: <https://nashol.me/20190808112247/dvijenie-dihanie-psihofizicheska-ya-trenirovka-dineika-k-v-1986.html>. Текст: электронный.

*Динейка, К. В.* 10 уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 61 с. URL: <https://bookree.org/reader?file=556074>. Текст: электронный.

*Дубровский, В. И.* Спортивная медицина: учебник для вузов / В. И. Дубровский. Москва: ВЛАДОС, 1999. 480 с. Текст: непосредственный.

*Захарчук, Л. А.* Социально-психологическая устойчивость студентов к основным стресс-факторам учебной деятельности / Л. А. Захарчук. Текст: непосредственный // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2013. № 2. С. 51–55.

*Зеер, Э. Ф.* Компетентностный подход как методологическая позиция обновления профессионального образования / Э. Ф. Зеер. Текст: непосредственный // Вестник Учебно-методического объединения по профессионально-педагогическому образованию. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. Вып. 1 (37). С. 5–12.

*Зеер, Э. Ф.* Профориентология личности: учебное пособие / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 186 с. Текст: непосредственный.

*Ильинич, В. И.* О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки / В. И. Ильинич. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.

*Кожевникова, О. В.* Техники самовнушения и саморегуляции: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов / О. В. Кожевникова. Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2011. 70 с. Текст: непосредственный.

*Колесникова, Т. И.* Психологический мир личности и его безопасность / Т. И. Колесникова. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 175 с. Текст: непосредственный.

*Крамер, Д.* Маски авторитарности: Очерки о гуру / Д. Крамер, Д. Олстед; пер. с англ. Т. В. Науменко, О. А. Цветковой, Е. П. Крюковой. Москва: Прогресс-Традиция, 2002. 408 с. Текст: непосредственный.

*Культура* здоровья и образование: состояние, проблемы, перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 31 окт.–

2 нояб. 2011 г; под ред. С. Г. Махневой. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 320 с. Текст: непосредственный.

*Лабунская, В. А.* Невербальное поведение / В. А. Лабунская. Ростов-на-Дону, 1986. 432 с. Текст: непосредственный.

*Леви, В. Л.* Искусство быть другим / В. Л. Леви. Санкт-Петербург: Питер, 1993. 188 с. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=61282&p=1>. Текст: электронный.

*Леви, В. Л.* Искусство быть собой: Индивидуальная психотехника / В. Л. Леви. Москва: Знание, 1990. 253 с. URL: [http://socialanxiety.narod.ru/iskusstvo\\_byt\\_soboi.pdf](http://socialanxiety.narod.ru/iskusstvo_byt_soboi.pdf). Текст: электронный.

*Леви, В. Л.* Разговор в письмах / В. Л. Леви. Санкт-Петербург: Питер, 1993. 78 с. URL: [https://royallib.com/book/levi\\_vladimir/razgovor\\_v\\_pismah.html](https://royallib.com/book/levi_vladimir/razgovor_v_pismah.html). Текст: электронный.

*Леонтьев, А. А.* Психология общения / А. А. Леонтьев. 3-е изд. Москва: Смысл, 1999. 365 с. Текст: непосредственный.

*Линдеман, Х.* Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. Москва, 1986. URL: <http://strahi-trevogi.ru/wp-content/uploads/2015/>. Текст: электронный.

*Лобзин, В. С.* Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. Ленинград, 1986. 150 с. URL: [https://bookap.info/book/lobzin\\_autogennaya\\_trenirovka/load/rtf.shtm](https://bookap.info/book/lobzin_autogennaya_trenirovka/load/rtf.shtm). Текст: электронный.

*Лях, В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. Москва: Терра-Спорт, 2000. 192 с. Текст: непосредственный.

*Медицинский энциклопедический словарь* / В. И. Бородулин, А. В. Бруенок, Ю. Я. Венгеров [и др.]; под ред. В. И. Бородулина. Москва: Оникс, 2002. 699 с. URL: <https://www.labirint.ru/books/14464/>. Текст: электронный.

*Миронова, С. П.* Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

*Митина, Л. М.* Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2015. 400 с. Текст: непосредственный.

*Михеева, А. В.* Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А. В. Михеева. Текст: непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер.: Вопросы образования: языки и специальность. 2016. № 2. С. 82–87.

*Моль, Х.* Семь программ здоровья: перевод с немецкого / Х. Моль. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 72 с. URL: <https://www.livelib.ru/book/1000935394-sem-programm-zdorovya-hans-mol>. Текст: электронный.

*Нагирнер, И. И.* Условия формирования стрессоустойчивости в образовательном процессе вуза / И. И. Нагирнер. Текст: непосредственный // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 590.

*Найн, А. Я.* Инновации в образовании / А. Я. Найн. Челябинск: Изд-во Челяб. ин-та проф. образования, 1995. 288 с. Текст: непосредственный.

*Нарицын, Н. Н.* Азбука психологической безопасности / Н. Н. Наричин. Москва: Русский журнал, 2000. 224 с. Текст: непосредственный.

*Нестеровский, Е. Б.* Что такое аутотренинг / Е. Б. Нестеровский; Нар. ун-т, фак. здоровья. Москва: Знание, 1987. 96 с. URL: [https://archive.org/stream/B-001-013-866/B-001-013-866\\_djvu.txt](https://archive.org/stream/B-001-013-866/B-001-013-866_djvu.txt). Текст: электронный.

*Никифоров, Ю. Б.* Аутотренинг + физкультура / Ю. Б. Никифоров. Москва: Советский спорт, 1989. 42 с. URL: <https://booksee.org/book/626706>. Текст: электронный.

*Одинцова, С. В.* Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза: учебно-методическое пособие / С. В. Одинцова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир, 2014. 72 с. Текст: непосредственный.

*Озолин, Н. Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. Москва: Астрель: АСТ, 2003. 863 с. Текст: непосредственный.

*Ольховская, Е. Б.* Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе / Е. Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 5–3. С. 231–237.

*Ольховская, Е. Б.* Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Е. Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62–2. С. 192–196.

*Панкратова, Т. М.* Саморегуляция в социальном поведении: учебное пособие / Т. М. Панкратова. Ярославль: Изд-во Яросл. гос. ун-та им. П. Г. Демидова, 2011. 112 с. Текст: непосредственный.

*Петрова, Е. Н.* Экология индивидуальности (философско-социологический аспект) / Е. Н. Петрова. Екатеринбург: Изд-во Урал гос. ун-та, 1992. 160 с. Текст: непосредственный.

**Платонов, К. И.** Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. Москва: Медгиз, 1957. 437 с. Текст: непосредственный.

*Попованова, Н. А.* Анкетирование как способ исследования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, М. А. Шадрина. Текст: непосредственный // Научный альманах, 2019. № 6–1 (56). С. 116–119.

*Профессионально-педагогические* технологии в теории и практике обучения: сборник научных трудов / под ред. Н. Е. Эргановой. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 208 с. Текст: непосредственный.

*Прохоров, А. О.* Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека / А. О. Прохоров. Текст: электронный // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. С. 7. URL: <http://psystudy.ru>.

*Психология* здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 с. URL: [https://world-psychology.ru/wp-content/uploads/2013/09/138582\\_525AD\\_nikiforov\\_g\\_s\\_psihologiya\\_zdorovya\\_uchebnik\\_dlya\\_vuzov.pdf](https://world-psychology.ru/wp-content/uploads/2013/09/138582_525AD_nikiforov_g_s_psihologiya_zdorovya_uchebnik_dlya_vuzov.pdf). Текст: электронный.

*Радковец, А. И.* Проблема гиподинамии студенческой молодежи / А. И. Радковец. Текст: электронный // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 16–17 мая 2018 г. / отв. ред. И. В. Пантюк. Минск: Изд-во Белорус. гос. ун-та, 2018. С. 234–237. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/212418>.

*Ратанова, Т. А.* Психофизиологические основы индивидуальности / Т. А. Ратанова; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. Москва; Воронеж: Изд-во Ин-та практ. психологии: МОДЭК, 1999. 123 с. Текст: непосредственный.

*Резвицкий, И. И.* Философские основы теории индивидуальности / И. И. Резвицкий; Министерство высшего и среднего специального образования РСФСР. Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1973. 175 с. Текст: непосредственный.

*Решетников, М. М.* Аутогенная тренировка: практическое пособие / М. М. Решетников. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2019. 238 с. Текст: непосредственный.

*Сапегина, Т. А.* Педагогические аспекты невербального общения / Т. А. Сапегина. Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной науки. Научный центр «Олимп». 2016. С. 785–787.

*Селье, Г.* Стресс без дистресса: перевод с английского / Г. Селье; общ. ред. Е. М. Крепса. Москва: Прогресс, 1982. 124 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001094527>. Текст: электронный.

*Сериков, В. В.* Есть ли средство от стресса? / В. В. Сериков, О. И. Юшкова, А. В. Капустина. Текст: непосредственный // Охрана труда и социальное страхование. 2019. № 5. С. 59–64.

*Сетрова, О. В.* Сущность и компоненты здорового образа жизни студентов / О. В. Сетрова. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-bryanskogo-gosudarstvennogo-universiteta?i=901739>. Текст: электронный.

*Соловьева, С. Л.* Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи / С. Л. Соловьева. Текст: электронный // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электронный научный журнал. 2019. Т. 7, № 4 (26). URL: <http://medpsy.ru/climp>.

*Сосновская, А. М.* Деловая коммуникация и переговоры: учебное пособие / А. М. Сосновская. Санкт-Петербург: Изд-во СЗАГС, 2011. 180 с. Текст: непосредственный.

*Спиридонов, Н. И.* Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н. И. Спиридонов. 2-е изд. Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983. 111 с. URL: <https://www.livelib.ru/book/1001277853-psihicheskaya-samoregulyatsiya-dvizhenie-zdorove-nikolaj-spiridonov>. Текст: электронный.

*Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова.* Москва: Академия, 2004. 400 с. Текст: непосредственный.

*Страхова, И. Б.* К вопросу воспитания студенческой молодежи средствами физической культуры / И. Б. Страхова. Текст: непосредственный // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета. Международная научно-методическая конференция: сборник материалов: в 3 частях, Новосибирск, 3–7 февр. 2014 г. Новосибирск, 2014. Ч. 3. С. 170.

*Страхова, И. Б.* Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи / И. Б. Страхова. Текст: непосредственный // Гео-Сибирь. Новосибирск: Интерэкспо, 2015. С. 168–172.



*Сыманюк, Э. Э.* Профессионально обусловленные деструкции педагогов / Э. Э. Сыманюк. Текст: непосредственный // Мир психологии. 2004. № 3. С. 202–207.

*Физическая* культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2001. 448 с. Текст: непосредственный.

*Ханин, Ю. Л.* Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 208 с. Текст: непосредственный.

*Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Лахомов. 2-е изд., доп. Москва: Класс, 1999. 272 с. URL: [http://www.bimbad.ru/docs/zsen\\_rahomov\\_psychotrenning.pdf](http://www.bimbad.ru/docs/zsen_rahomov_psychotrenning.pdf). Текст: электронный.

*Шаталова, Г. С.* Философия здоровья: система естественного оздоровления / Г. С. Шаталова; [Лит. запись А. М. Давыдова]. Москва: Изд-во Ин-та философии Рос. акад. наук, 2001. 242 с. URL: [https://iphras.ru/uplfile/root/biblio/2001/Phil\\_zdor\\_1.pdf](https://iphras.ru/uplfile/root/biblio/2001/Phil_zdor_1.pdf). Текст: электронный.

*Шахматова, О. Н.* Социально-личностные компетенции студентов технических вузов: формирование и развитие / О. Н. Шахматова. Текст: непосредственный // Образование и наука: Известия Уральского отделения Российской академии образования. 2008. № 7 (55). С. 45–55.

*Ширшов, В. Д.* Педагогическая коммуникация. Теоретические основы: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / Владимир Дмитриевич Ширшов. Челябинск, 1995. 39 с. Текст: непосредственный.

*Шпикс, Т. А.* Проблема стресса у студентов вуза, способы преодоления стресса / Т. А. Шпикс, А. В. Шпикс. Текст: непосредственный // Современные аспекты формирования здорового образа жизни: сборник материалов 6-й Региональной научно-практической конференции. 2017. С. 212–216.

*Шульц, И. Г.* Аутогенная тренировка: перевод с немецкого / И. Г. Шульц. Москва: Медицина, 1985. 32 с. URL: <http://strahi-trevogi.ru/wp-content/uploads/2015/01.pdf>. Текст: электронный.

*Щербатых, Ю. В.* Психические состояния в учебном процессе: проблемы и способы оптимизации / Ю. В. Щербатых, И. А. Щекина. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54–4. С. 241–246.

*Ядрова, Н. В.* Основные направления работы психолога по профилактике профессиональных стрессов у педагогов / Н. В. Ядрова. Текст: электронный // Молодой ученый. 2017. № 11 (145). С. 517–520. URL: <https://moluch.ru/archive/145/40706/>.

*Parfit, D.* Reasons and persons / D. Parfit. Oxford: Clarendon press, 1984. 543 p. URL: [https://www.academia.edu/31782117/Derek\\_Parfit\\_Reasons\\_and\\_Persons](https://www.academia.edu/31782117/Derek_Parfit_Reasons_and_Persons). Text: electronic.

*Strawson, P. F.* Individuals. An essay in descriptive metaphysics / P. F. Strawson. London; New York: Routledge, 2006. 255 p. URL: <https://www.researchgate.net/publication/274181333>. Text: electronic.