

2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование: практ. пособие для тренера / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
3. Копытин, Л. И. Арт-терапия детей и подростков / Л. И. Копытин, Е. Е. Свистовская – 2-е изд., стер. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
4. Ляшенко, В. В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия / В. В. Ляшенко. – М.: Психотерапия, 2014. – 160 с.
5. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
6. Радина, Н. К. Истории и сказки в психологической практике / Н. К. Радина. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ САМОКОНТРОЛЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Зернова Т.В.,

Белорусский государственный университет,

Зернов В.И., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь

Значению контроля в процессе занятий физическими упражнениями как диагностическому критерию обеспечения безопасности и эффективности применяемых средств, методов, тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ всегда уделялось особое внимание. В теории и методике физического воспитания контроль исходных показателей является отправным моментом для планирования, организации и проведения учебного процесса, а систематическая проверка и оценка позволяют корректировать процесс занятий для достижения целей и решения конкретных задач. Педагогический контроль в физическом воспитании обоснованно тесно связан с врачебным контролем состояния здоровья и оценки антропометрических показателей физического развития, функционального состояния.

Активное внедрение в повседневную жизнь технических средств и улучшение условий быта снижают двигательную активность современного человека, что повышает значимость рационального использования свободного времени каждым индивидуумом, в том числе и студентами. В связи с этим физическая культура по-прежнему является не только фактором оздоровления, поддержания высокой работоспособности и оптимизации восстановительных процессов, но и значимым средством самосовершенствования и самовоспитания. Повышается роль направленного использования средств физической культуры в учреждениях высшего образования для профилактики гиподинамии, противодействия отрицательным последствиям умственного и эмоционального перенапряжения.

Повышение образованности студентов в области физической культуры и спорта на современном этапе развития общества – это творческий «образовательно-преобразовательный» процесс трансформации положительного отношения к физической культуре в практическую жизнедеятельность индивидуума.

Известно, что мотивация использования знаний, умений и практических навыков здоровьесбережения в повседневной жизни связана не только с уровнем образованности, но и с личностными особенностями индивидуума. Поэтому реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании играет существенную роль в формировании у студентов объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. В связи с этим возрастает значение самоконтроля на занятиях физической культурой в учреждениях высшего образования.

Самоконтроль – это наблюдение за своим самочувствием в процессе жизнедеятельности с целью оценки влияния на организм любых нагрузок, окружающей среды и корректировки их в оптимальных для себя пределах [2].

Самоконтроль и самопознание являются сложными функциями целенаправленно-деятельного уровня самосознания. Самосознание (представление о себе) не возникает сразу, а складывается в результате синтеза самоощущений постепенно на протяжении жизни индивида под воздействи-

ем многочисленных социальных явлений. Главная функция самосознания – сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и позволить понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Если оценка окажется неудовлетворительной, то человек либо занимается самосовершенствованием и саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытесняет эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта. Определение сильных и слабых сторон психофизической подготовленности в комплексе с ознакомлением с возможностями физической культуры позволяют студентами осознать потребность в практических занятиях физическими упражнениями, способствуют приобретению дополнительных знаний и навыков, имеющих большое практическое значение в жизни.

Взаимодействие организма с окружающей средой подчинено биологическим ритмам. Особенности функционального состояния, работоспособности и реакции на многообразные раздражители, в том числе на физическую нагрузку, находятся в зависимости от ритмических изменений. Изучение периодических колебаний работоспособности и функциональных возможностей в конкретных условиях окружающей среды позволит рассмотреть вопрос рациональной организации учебной деятельности студентов, прогнозировать оптимальные режимы двигательной активности и отдыха.

Самоконтроль при занятиях физической культурой включает определение объективных показателей и оценку субъективных ощущений. Функциональное состояние в процессе занятий контролируется по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания, признакам внешнего утомления (потоотделению, изменению окраски кожи лица, ухудшению координации и точности движений, снижению внимания). К объективным показателям самоконтроля также относятся масса и длина тела, окружность талии (грудной клетки, плеча, бедра и т. д.), жизненная емкость легких, результаты функциональных проб и контрольных тестов, спортивные результаты. Имеет значение состояние самочувствия, активность (желание заниматься), настроение, качество и количество сна, аппетит. Студентки также должны контролировать характер протекания менструальной функции, которая может служить важным показателем адаптационных реакций женского организма к конкретным тренировочным нагрузкам, а также условиям жизнедеятельности. Знания о влиянии изменений гормонального статуса на протяжении менструального цикла на умственную и физическую работоспособность, эмоциональное состояние женщины позволят студенткам определить специфику реакций собственного организма на факторы окружающей среды, что будет способствовать сохранению их здоровья.

Ощущения всегда субъективны, так как зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния. Может быть представлено как в виде некоторой обобщенной оценочной характеристики (хорошее, плохое, бодрость, недомогание и др.), так и локализованных по отношению к определенным органам, системам и функциям переживаний, признаков дискомфорта в различных частях тела, трудность выполнения определенных моторных и когнитивных актов и т. д. Для разных состояний индивида (утомление, психическая напряженность, стресс) характерна специфическая симптоматика изменений самочувствия. Этим обусловлено традиционное использование разнообразных симптомов самочувствия в качестве основной группы признаков в методиках оценки психического состояния и работоспособности [1].

Болевые ощущения фиксируют по месту их локализации, силе проявления и характеру (острая боль, тупая, режущая и т. п.).

Настроение – это эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. Оно не связано напрямую с конкретной ситуацией, вызывается не отдельным событием, а глобальным состоянием, т. е. настроение не предметно, а личностно, принадлежит конкретному субъекту, отражает его особенности, влияет на восприятие ситуации, самого себя, других людей. Наиболее часто фиксируют хорошее, удовлетворительное или плохое настроение (обычно шкала соответствует измерению самочувствия и активности). В результате проведенного опроса 120 студентов II курса хорошее настроение во время и после занятий не имеют большого значения для мотивации учебной деятельности и занятий физической культурой, в то же время удовольствие от результатов занятий значимо для большинства опрошенных. В то же время наблюдение за изменением настроения у студентов в течение дня и недели (в течение менструального цикла у студенток) обосновано, так как имеет практическое значение для определения индивидуальных биоритмов жизнедеятельности.

Эмоции характеризуются ярко выраженными изменениями в деятельности внутренних органов и мышечном состоянии. Известно, что ощущения могут быть связаны с переживанием положительных и отрицательных эмоций. Нежелание посещать занятия физической культурой может быть связано с прогнозируемыми негативными эмоциями (как на основе мнения других студентов, так и на основе собственного опыта). Поэтому важно понять причину нежелательного эмоционального состояния, найти решение проблемы и тем самым способствовать позитивному развитию личности. Для создания оптимального эмоционального состояния необходимы правильная оценка индивидуумом значимости и достаточная информированность относительно данного вопроса или события, что в ряде случаев позволяет изменить эмоциональный настрой и поведение личности.

При характеристике сна отмечают его продолжительность и качество (крепкий сон, беспокойный сон), фиксируют трудное засыпание, бессонницу и др. Следует обращать внимание студентов на взаимосвязь качества и количества сна с динамикой других показателей для выявления «хронического недосыпания» и профилактики перенапряжения.

Развитие компьютерных технологий позволяет создавать аппаратно-программные комплексы для диагностики и динамического контроля показателей функционального и физического состояния человека. В настоящее время созданы и внедряются в практику приборы кардиомониторирования и вариационной пульсометрии, оценки состава тела методом «Футрекс-5000» и другие, которые могут быть использованы не только для врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений, но и при организации самостоятельных занятий. Внедрение современных технологий в практику самоконтроля позволяет не только снизить риск неадекватных нагрузок, но и уровень страха у определенной категории студентов, а также благодаря обычному любопытству повышает интерес в регулярных занятиях физическими упражнениями у значительной категории студентов.

В организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» имеет большое значение ведение дневника самоконтроля («паспорта здоровья» и т. п.), так как наглядные результаты тестирования и видимая динамика показателей состояния здоровья способствуют формированию осознанного отношения к занятиям и в целом к своему здоровью. Следует отметить, что в спортивной практике ведение дневника самоконтроля, врачебные и педагогические наблюдения имеют свои особенности в зависимости от вида спорта, специализации, уровня квалификации и других факторов. Можно предположить, что дальнейшее развитие технологий и создание «электронного дневника» позволит студентам упростить процедуру ведения дневника самоконтроля.

Студенты должны знать психофизиологические особенности своего организма, иметь представление об индивидуальной динамике биоритмов, чтобы эффективно использовать средства физического воспитания для коррекции своего состояния и повышения работоспособности. Обучение студентов основам самоконтроля способствует формированию осознанной потребности в занятиях физической культурой на протяжении всей жизни.

1. Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко [и др.]. – Ростов н/Д.: ФЕНИКС, 1998.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Перевзева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Вышэйшая школа, 2011.

РОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕДИНОБОРЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ивашко С.Г., канд. психол. наук, доцент,

Милевич Е.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Соревновательная деятельность раскрывает потенциальные возможности человека, физические и психические резервы его организма. Высочайшие требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к психике спортсмена, позволяют выделить в современном спорте огромный