

**Романова Анна Владимировна,**  
Старший преподаватель кафедры ТиМФиХ,  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия  
Romanova Anna Vladimirovna,  
Volga Region State University,  
physical education, sports and tourism

**Андреев Вячеслав Евгеньевич,**  
Старший преподаватель кафедры ТиМФиХ,  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия  
Andreev Vyacheslav Evgenievich,  
Volga Region State University,  
physical education, sports and tourism

### ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Аннотация:** Романова А.В., Андреев В.Е., С целью повышения заинтересованности к занятиям спортом и физическими упражнениями проведено исследование и анализ влияния психорегуляции на занятия по физическому воспитанию.

**Abstract:** Romanova A.V., Andreev V.E., With the purpose of interest increase of going in for sports and physical endurance there has been carried out the research and analysis of psychoregulation influence at the lessons of physical education.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, психорегуляция, состояние здоровья.

**Keywords:** physical endurance, psychoregulation, health stete.

Постановка проблемы: На современном этапе развития человека возникает необходимость обратить особое внимание на физическое развитие, постоянное физическое усовершенствование, на получение знаний по личной гигиене, медицине, стремление соблюдать здоровый образ жизни и самостоятельно активно заниматься физическими упражнениями. Условия окружающей среды и процессов последовательных переходов организма через разные стадии адаптации.

Анализ последних исследований и публикаций. В связи с тем, что уровень физической активности населения в последнее время заметно снижается, необходимо отметить и снижение общего уровня физической подготовленности, состояние здоровья ухудшается и наблюдается процесс старения нации. Особое внимание в этой связи стоит обратить на уровень физической подготовки студентов – будущих специалистов в различных отраслях Российской Федерации [1].

Многие ученые, изучая физическое состояние студентов на различных этапах процесса обучения, обращают внимание на необходимость гармоничного развития личности, включая и психические свойства, однако эти утверждения носят несколько декларативный характер из-за отсутствия методических рекомендаций. Изучая эту проблему, ученые подтверждают, что обучение в вузе – это напряженная работа, характеризующаяся значительным эмоциональным и умственным напряжением, гипокензией, гиподинамией, стрессовыми ситуациями [2,3,5].



Поэтому необходимо создать такие условия на занятиях, чтобы физические упражнения способствовали развитию не только физических, но и психических свойств, способствующих гармоничному развитию личности. В свою очередь более полное включение «человеческого фактора» (психики) в занятия по физической культуре будет способствовать более эффективному развитию и совершенствованию личности [1].

Формирование целей статьи: Одним из путей повышения эффективности занятий может стать применение способов и методов психорегуляции. В целях проверки этого предположения были поставлены следующие основные задачи:

1. Определить влияние занятий по физическому культуре с применением психорегуляции на отношение студентов к занятиям и их посещение, функциональное состояние, состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

2. Сравнить степень эффективности занятий физической культурой с применением психорегуляции и без нее.

Целью исследования было определение таких субъективных оценок студентов, которые характеризуют их отношение к занятиям: желание заниматься (определяется до начала занятия), интерес к занятиям и удовлетворение ими (после занятия) студентов I – IV курсов. Актуальность и определенность указанной проблемы послужили предпосылками для проведения исследования.

Результаты исследования. В нем принимали участие студенты – юноши I – IV курсов специального медицинского отделения в возрасте от 18 до 22 лет. Они делились на экспериментальную и контрольную группы, в состав которых входили соответственно 64 и 72 студентов. Уровень физической подготовки оценивался с помощью следующих тестовых упражнений: прыжка в длину с места, бега на 100 м., модифицированного теста Купера (6-минутного), подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Состояние здоровья определялось путем врачебно-медицинского обследования ВКК городской поликлиники. Занятия в этих группах проводились в течение 4 часов еженедельно в соответствии с программой по физическому воспитанию, с той разницей, что в экспериментальных группах дополнительно применялись различные способы психорегуляции. Последние органически входили в учебно-тренировочный процесс и были направлены на решение его задач. Студентам экспериментальной группы в рамках курса по физической культуре дополнительно сообщалось о возможностях психорегуляции, ее особенностях и необходимости использования. На первых практических занятиях студенты обучались простейшим приемам релаксации и мобилизации с помощью психо-мышечной тренировки. Обучение проводилось перед выполнением упражнений (особенно силовых), а также сразу после них и в конце занятий [1,4].

Параллельно студенты овладевали психической настройкой, которая проводилась в начале и конце занятия и продолжалась 2-3 минуты. Перед занятием оно было направлено на сосредоточение внимания, формирование у студентов четкого плана занятия, активизацию психофизических возможностей и повышение желания тренироваться. Настройка имела ритуальный характер и содержала приемы психо-мышечной тренировки в сочетании со специальными способами психорегуляции (выполнение определенных поз и движений с одновременным воспроизведением различных звуков, представлением некоторых напряженных ситуаций, встречающихся в процессе соревнований и т.п.). Психическая настройка в конце занятия направлена на создание условий для быстрого восстановления студентов, на формирование у них удовольствия от проведенного занятия, создание положительного эмоционального фона, качественное осуществление будущей деятельности: учебных занятий, важнейших текущих дел и т.д. Здесь предлагались в основном те же приемы, что и в предварительной настройке, но с более выраженным акцентом на восстановление [3].



На занятиях широко использовалась идеомоторная тренировка, особенно перед сложными двигательными актами или задачами. В тех случаях, когда нужно было реализовать важные установки преподавателя или избавиться от грубых автоматизированных ошибок, применялся прием «репортажа» – одного из вариантов гиподеомоторной тренировки [2,3,6]. Проводились также так называемые паузы психорегуляции (5-6 мин.), с помощью которых решался целый ряд задач: быстро восстановиться после нагрузок, более эффективно настроиться на выполнение будущей тренировочной задачи и выполнять ее более качественно, совершенствовать навыки психической саморегуляции [3,5]. В процессе выполнения некоторых циклических упражнений применялись разнообразные способы психорегуляции, направленные на тренировку важнейших психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и др.), а также на активизацию принципа сознания студентов в отношении природы, в общении, выработку полезных навыков. При этом использовались различные приемы регуляции эмоций и вхождения в особые психические состояния: самовнушение, сюжетные представления и воображение, аутотренинг и другие, разработанные на основе исследований [3]. Особое внимание обращалось на формирование у студентов чувства удовлетворения от выполнения физических упражнений. Ведь очевидно, что занятия быстро надоедают и неохотно посещаются, если они не доставляют радости и удовольствия. Чтобы этого не случилось, студентов учили наслаждаться мышечной радостью и удовольствием, хорошо знакомым многим спортсменам. Для этого студенты получали руководство сосредотачиваться на своеобразных и приятных мышечно-двигательных ощущениях, возникающих при выполнении упражнений, «вслушиваться» в них, запоминать и пытаться воспроизводить в таких занятиях. При этом доказывало, что выполняемые упражнения доставляют радость и физическое удовольствие, а также вызывают приятные и необычные физические и психические состояния, напоминающие ощущение невесомости, сильного и упругого тела и т.п.

Результаты посещения занятий, а также тестирование функционального состояния и субъективных оценок студентов сравниваемых групп в конце учебного года представлены в таблице №1.

Таблица № 1.

Исследуемые показатели Групп испытуемых	Посещение (в %)	Желание заниматься (в баллах)	Интерес к занятиям (в баллах)	Удовлетворение от занятий (в баллах)	САН (бал)	
					До занятия	После занятия
Контрольная	78	4,1	3,5	4,3	4,3	4,2
Экспериментальная	94	5,2	5,8	6,0	5,0	6,4
Достоверность различий	< 0,001	< 0,05	< 0,01	< 0,001	< 0,05	< 0,001

Из таблицы №1 видно, что по всем показателям студенты экспериментальной группы превосходят студентов контрольной. Различия статистически достоверны. Они особенно значительны в оценках посещения занятий, а также интереса к ним и удовольствия.

Рассмотрим показатели роста физической подготовленности студентов той и другой группы, которые зафиксированы в конце учебного года (табл. №2).



Таблица № 2.

Группы испытуемых	Прыжок в длину	Бег 100 м.	Тест Купера	Подтягивание на перекладине	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
Контрольная	- 0,7	+ 0,4	- 3,1	- 0,3	- 2,6
Экспериментальная	+ 1,4	+ 2,2	+ 2,9	+ 0,3	+ 2,1
Достоверность различий	< 0,05	< 0,05	< 0,01	> 0,05	< 0,01

Следует отметить, что в начале года статистически достоверных различий у студентов сравниваемых групп выявить не удалось.

Из данных таблицы № 2 снова заметно преимущество студентов экспериментальной группы в росте физической подготовленности. Особенно четко это оказалось при выполнении теста Купера. Только в подтягивании различия не значительны. На результатах в подтягивании сказался, вероятно, тот факт, что в обеих группах было значительное количество студентов, больных миопией. В связи с этим эти студенты либо освобождались от тестирования, либо не полностью использовали свои силовые способности. Врачебно-медицинским обследованием зафиксированы к концу учебного года более выраженные положительные изменения в состоянии здоровья студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

В результате исследования стало очевидным, что занятия по физическому воспитанию с применением психорегуляции вызывают значительный интерес и удовлетворение у студентов, заметно повышают желание заниматься физкультурой, а также увеличивают процент посещения занятий по сравнению с традиционными.

Кроме того, эти занятия хорошо сказываются на здоровье студентов, уровне их физической подготовленности, и особенно выносливости. Это проявлялось не только в тесте Купера: студенты экспериментальной группы на занятиях стали легко и свободно пробегать 4-5 километров, в то время как студенты контрольной группы с трудом и нежеланием преодолевали 2-3 километра.

На основе проведенного исследования можно заключить, что применение психорегуляции на занятиях по физической культуре вузах способствует положительному отношению студентов к таким занятиям и является действенной формой повышения их эффективности. Это дает все основания использовать психорегуляцию в учебных занятиях по физической культуре.

#### *Список литературы:*

1. Воронин Д.Е. Внедрение педагогических технологий в процесс физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений министерства обороны Российской Федерации. Образование и права. 2020. №8 [241-245].

2. Воронин Д.Е., Ахметзянов Р.Т, Вдовин Р.С. Теоретические и практические аспекты использования деятельностного подхода в физической и технической подготовке спортсменов в футболе и хоккее с шайбой. Образование и право. 2024. №5 [426-431].

3. Иващенко Л.Я., Страпко И.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988.- [160].

4. Лепехина И.А. Формирование спортивной мотивации / И.А. Лепехина // Педагогика формирования творческой личности в высшей и общеобразовательной школах: сб. Наук. пр. / [ред. кол.: Т.И. Сущенко (глав. ред.) и др.]. – Запорожье, 2012, – Вып. 22 (75). – [220 – 227].



5. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1994. [444].

6. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: учебн. / под ред. проф. В.В. Миронова, проф. А.А. Обвинцева.-СПб.: МО РФ, 2014.- [207-221].

