

Предложено обратить внимание на развитие не столько конкретных скоростно-силовых качеств учащихся, сколько на формирование личностной самоидентификации, самоопределения учащихся в сфере физкультурной деятельности. Желание проявить себя в тех формах двигательной деятельности, к которым наиболее склонны учащиеся, усиливают мотивационный компонент данной деятельности. Мы считаем, что только внутренне сформированная мотивация к самооздоровительной деятельности, саморазвитие средствами физической культуры способна привести к повышению двигательных показателей молодёжи. Путь к этому лежит в заинтересованности занимающихся формировать собственные имиджеобразующие личностные качества средствами физкультурной деятельности.

### **Литература**

1. Шилько В.Г. Спортивно видовые технологии формирования физической культуры студентов. // Теория и практика физической культуры, 2002, №9, с.50-52.
2. Поспех Е. И. др. Мнения и ожидания учащихся в оценке предмета “физическое воспитание” в школах стран Европы. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002, №3, с.12-17.
3. Goudas M., Biddle S.: Pupil perception of enjoyment in physical education. “Physical Education Review” 1993, nr.16. w: “European Journal of Physical Education”1997, nr.1.
4. Fox K., Biddle S.: The child’s perspective in physical education, part 3: A question of attitudes, “British Journal of Physical Education” 1998, nr.19.

© Малозёмов О.Ю., 2021

УДК 791.011.1

**Малозёмов Олег Юрьевич**

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,  
Екатеринбург, Россия

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация. В работе рассматриваются аспекты повышения психологической устойчивости с использованием психорегулирующих методик на уроках по физической культуре в старших классах лицея.*

*Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, регуляция, физическая культура.*

**Malozyomov Oleg Yurievich,**

associate professor of the Department of physical culture, cand. ped. sciences,  
FSBEI HE "Ural state medical university",  
Yekaterinburg, Russia

## **OPTIMIZATION OF PSYCHOEMOTIONAL STATE SENIOR SCHOOLS ON PHYSICAL CULTURE LESSONS**

*Abstract. The paper examines the aspects of increasing psychological stability using psycho-regulatory methods in physical culture lessons in the senior classes of the Lyceum.*

*Key words: psychoemotional state, regulation, physical culture.*

Интенсивность психических нагрузок в современной жизни урбанизированного общества возрастает, поэтому актуализируется задача овладения навыками психической саморегуляции. Владение, управление своим психоэмоциональным состоянием важно как в психофизиологическом,

общекультурном, так и в чисто экономическом смысле, поскольку адекватное выполнение трудовых функций возможно людьми с устойчивой психикой. Психическое состояние, являясь интегральной характеристикой личности, организма и их психосоматического единства, включает в себя множество показателей. Для достижения оптимального психического состояния обычно используется целый ряд методов и приёмов гетерогенной регуляции и саморегуляции. Остановимся на некоторых психолого-педагогических аспектах данной проблемы.

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

Поскольку в целом психофизический тренинг включает в себя активную и пассивную части [2], то на занятиях по физической культуре это можно гармонично сочетать. Фактически мы находимся в русле оздоровительной технологии, в основу которой положена концепция развивающей психофизической тренировки – *ментального* тренинга [1]. Суть данной концепции состоит в использовании *взаимобогащающего эффекта физических упражнений и психотренинга* для гармоничного развития физических возможностей и духовно-деятельностного потенциала личности.

Наша программа состояла из нескольких этапов. В начале каждого этапа главное – это новизна и реальность достижения конкретных целей, значимых для учащихся. Поэтому в конце каждого этапа необходима обратная связь, т.е. необходимо давать возможность занимающимся почувствовать их собственные качественные изменения относительно начала занятий. Показательно также введение в начале и в конце этапа тестирований, анкетирований, собеседований, по которым и сами учащиеся могут судить о положительной динамике совершенствуемых навыков, состояний, качеств и т.д.

Для учащихся 10-11-х классов предлагался вариант одно-двухгодичной программы ментального тренинга, состоящей из пяти основных этапов. 1 этап – начальный. На нём происходит ознакомление с основами психомышечной релаксации, объясняется значение, смысл, физиологическая сущность данного метода. Практический тренинг происходит в конце двухчасового занятия по физической культуре в течение 8-10 минут с несколькими вариациями по содержанию. 2 этап – успокаивающие и мобилизующие упражнения. В основе заложен принцип прямой и обратной связи мышечного тонуса и эмоций: двигательная активность для мышечной имитации и вызывания положительных эмоций, а также мышечная релаксация для подавления эмоций нежелательных. На этом этапе учащиеся учатся достигать эмоционального выравнивания, снятия ситуативной тревожности, раздражительности. 3 этап – тренировка воображения, концентрация внимания, памяти, воли. Использование знаний и умений после прохождения первых двух этапов (релаксации и регуляции эмоций) является одновременно и целенаправленным воздействием на свойства, тренируемые на данном этапе. Учащимся давались сведения об эмоционально-волевой сфере, темпераменте, характере и т.п. На четвёртом этапе ставятся задачи индивидуального воспитания или перевоспитания. Сюда могут входить выработка таких актуальных для лицейстов качеств, как уверенность, общительность, раскованность. Пятый этап является

замыкающим эту цепочку и предназначен для поддерживающих тренировок, цель которых – повышение жизненного тонуса, увеличение работоспособности, общего положительного мироощущения, доброжелательности. Поддерживающие психотренинги удобно строить по единообразной схеме, но их следует всячески разнообразить по содержанию, оставляя неизменной последовательность элементов каждого занятия.

Результаты анкетирования на предмет исследования отношения к применению психорегулирующих методов на уроках физической культуры приведены в таблице. Общее количество опрошенных, занимавшихся психорегуляцией на уроках, составило 139 юношей и 127 девушек.

Таблица

### Отношение учащихся к овладению методами психорегуляции

Предлагаемые анкетой вопросы	Варианты ответов	Выбор учащихся, %	
		юноши (n=139)	девушки (n=127)
1. Нужно ли, по Вашему мнению, обучение способам психофизической саморегуляции?	да	79,1	85,8
	нет	0	2,4
	затрудняюсь ответить	20,9	11,8
2. Чувствуете ли Вы улучшение самочувствия после релаксации?	да	69,1	73,2
	нет	7,9	10,2
	затрудняюсь ответить	23	16,6
3. Как Вы считаете, нужно ли включать занятия по релаксации не только на уроках физической культуры, но и на других?	да	54	48,0
	нет	23	19,7
	затрудняюсь ответить	23	32,3
4. Используете ли Вы изучаемые способы релаксации во внеурочное время (в транспорте, дома для засыпания, отдыха и т.д.)?	да	36	29,9
	нет	46	26,0
	затрудняюсь ответить	18	44,1
5. Как Вы относитесь к психорегуляции в целом?	нужна	66,9	76,4
	не нужна	7,2	9,4
	затрудняюсь ответить	25,9	14,2
6. Как Вы считаете, понадобятся ли в будущем Вам знания, умения, навыки в способах саморегуляции?	да	71,9	82,7
	нет	2,9	6,3
	затрудняюсь ответить	25,2	11,0

Анализируя ответы учащихся на предложенные вопросы, очевиден положительный фон ответов, характеризующий общее отношение к

введению психорегулирующих методов. Поскольку сфера психики, влияния регуляции психических процессов очень тонкая и нетипичная для обсуждения на уровне обыденного сознания (тем более применения данных методов самостоятельно), то в данной возрастной группе достаточно большой процент ответов «затрудняюсь ответить», можно отнести к сложности однозначного оценивания, понимания и осознания самого предмета обсуждения. В нашем случае представляется существенным высокий выбор положительных ответов на вопросы 1, 2, 6. Около 79% опрошенных юношей и почти 86% девушек считают, что обучение методам саморегуляции необходимо, 69 и 73%, соответственно, говорят о положительном воздействии релаксации на своё самочувствие, 72 и 82,7% респондентов готовы воспользоваться полученными знаниями, умениями, навыками о способах саморегуляции в будущем. Вопрос об использовании данных методов на других уроках решается не столь однозначно, хотя и здесь присутствует некоторый перевес (54% юношей и 48% девушек за введение) в пользу их применения.

Подытоживая, можно говорить о том, что учащиеся в понятийном плане больше связывают психорегуляцию и двигательную деятельность на уроках физической культуре, понимая, что и то, и другое направлено на исцеление человека, поддержание его здоровья. Привлекает внимание факт соответствия вариантов выбора ответов на вопросы об улучшении своего самочувствия после занятий и о востребованности полученных знаний, умений в будущем. Ответы на данные вопросы у юношей практически совпадают. У девушек наибольшая теснота связи наблюдается в ответах на вопросы об улучшении самочувствия после релаксации (вопрос №2) и отношении к психорегуляции в целом (вопрос №5). Налицо взаимообусловленная связь между эффектом, достигаемым психорегулирующими методами, и осознанием проблем общего здоровья человека. Таким образом, мы закладываем основы самодостаточных валеоустановок учащихся. Фактически формируем у них осознанный

превентивный подход к проблеме сохранения (точнее, самосохранения) своего здоровья, предлагаем им конкретные способы, косвенно или напрямую связанные со сферой двигательной деятельности.

В заключение отметим, что реализация работы со старшими школьниками дала положительный ожидаемый результат, однако необходим учёт специфики возраста и специализации классов, от которых зависит и целевая, и методическая направленность занятий.

### **Литература**

1. Бундзен П.В., Евдокимова О.М., Унесталь Л.-Э. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) // Теория и практика физической культуры. – №8. – 1996. – С.57-63.
2. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ТОО «Дар», 1995. – 64 с.

© Малозёмов О.Ю., 2021

УДК 791.011.1

**Малозёмов Олег Юрьевич,**

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,

**Беляева Валентина Владимировна,**

преподаватель кафедры психофизической культуры,  
Специализированный учебно-научный центр УрФУ,

Екатеринбург, Россия

**Арганчиева Динара Булатовна**

преподаватель кафедры психологии, докторант,

Университет «Туран»,

Алматы, Казахстан