

**УДК 159:796**

**кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания и  
охраны здоровья детей Безуглая Л. И.**

Горловский педагогический  
институт иностранных языков

Государственное высшее учебное заведение

«Донбасский государственный педагогический университет»

(г. Горловка)

## **МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

*Аннотация.* Темпы развития современного общества приводит к ежегодному увеличению психического и физического напряжения. В статье определены общие признаки напряжения. Рассмотрена методика развития волевых качеств на занятиях по физическому воспитанию для преодоления психосоматического напряжения у студентов.

*Ключевые слова:* психическое, здоровье, напряжение, физическое, воспитание, волевые качества.

*Анотація.* Ритм розвитку сучасного суспільства приводять до щорічного збільшення психічної та фізичної напруги. У статті визначені загальні признаки напруги. Розглянуто методика розвитку вольових якостей на заняттях з фізичного виховання для переборювання психосоматичної напруги у студентів.

*Ключові слова:* психічне, здоров'я, напруга, фізичне, виховання, вольові якості.

*Annotation.* The pace of modern society leads to an annual increase of mental and physical stress. The article defines the common symptoms of stress. The method of development of volitional qualities in the classroom for physical education for overcoming psychosomatic stress among students.

*Key words:* psychical, health, stress, physical, education, volitional qualities.

**Постановка проблемы.** Результаты исследований ученых [1,4,5], показали, что информационный бум, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих отношений и другие патогенные особенности современной жизни приводят к увеличению психосоматического напряжения и становятся одной из причин развития различных заболеваний. В докладе Комитета экспертов ВОЗ указывается, что увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и различных функциональных нарушений, хронических и аллергических заболеваний является следствием все

увеличивающейся нервно-эмоциональных напряжений. Статистические данные свидетельствуют, что не менее 30% (а по некоторым данным – не менее 50%) обращающихся с соматическими жалобами – по существу, практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в определенной коррекции психического состояния. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за последние 20 лет, средний показатель распространенности нервно-психических заболеваний в расчете на 1000 человек населения вырос более чем в 4 раза [3].

Отмечается и заметное увеличение нервно-психических расстройств у детей и подростков. Забота о психологическом здоровье молодежи, сегодня становится все более актуальной. Ставить вопрос об ограничении, возрастающего с каждым годом, психосоматического напряжения, сегодня нереально. Возникает необходимость в инновационных методиках по преодолению психосоматического напряжения.

**Анализ исследований и публикаций.** Проблема психического здоровья рассматривается как зарубежными, так и отечественными учеными, таким как: В. А. Анаьев, В. М. Бехтерев, Н. Е. Водопьянов, Л. С. Выготский, С. Гроф, Е. П. Ильин, А. Маслоу, Г. С. Никифоров, А. Ц. Пуни, С. Л. Рубинштейн, П. А. Рудик, К. Роджерс, Ю. А. Самарин, М. Е. Сандомирский, В. И. Селиванов, Н. И. Судаков, Б. М. Теплов, Н. В. Ходырев, Ф. Р. Филатов и многие другие. Особый интерес, по проблеме нашего исследования, вызывают работы Е. П. Ильина и А. Ц. Пуни.

Однако, несмотря на актуальность и значимость данной проблемы, при проведении констатирующего эксперимента, мы увидели, что в условиях высшей школы, на занятиях по физическому воспитанию основное внимание уделяется формированию двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и совершенствованию спортивного мастерства студентов. Практически не уделяется внимание на обучение студентов методикам по преодолению психосоматического напряжения путем волевого

усилия. Тем не менее, физическое воспитание, как ни какая другая дисциплина имеет преимущества, так как воздействует на человека комплексно.

**Цель** данной статьи – рассмотреть методику развития волевых качеств на занятиях по физическому воспитанию, как один из способов стабилизации психофизического состояния студентов.

**Изложение основного материала.** В условиях, когда деятельность, связанная с опасностью, особой трудностью, дефицитом времени, неуверенностью в своих силах, при высоком чувстве ответственности возникает психосоматическое напряжение. Чрезвычайно актуальным оно является для студентов первых курсов, и особенно в сессионный период. Отсутствие знаний и практических умений по снятию напряжения приводит к переутомлению и различным неврозам, характерными признаками которых, являются:

а) Соматические – нарушения со стороны работы внутренних органов, что приводит к неадаптивным проявлениям таким как: изменения мимики, окраски кожного покрова, артериального давления, частоты и ритма дыхания, сердечнососудистых сокращений. Движения становятся более скованными за счет напряжения многих групп мышц, теряется точность их выполнения.

б) Типичными психическими проявлениями служат: головные боли, быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница. Ухудшаются – координация движений, внимание, память. Время переработки информации удлиняется, а смысл и значение искажаются. Появляются резкие перепады настроения, нередко сопровождающиеся эмоциональной неуравновешенностью, агрессивностью, часто присутствует состояние тревоги, фрустрации, депрессии.

С. Л. Рубенштейн, отмечал, что физиологические и психологические процессы – это одна и та же рефлекторная отражательная деятельность [6]. В клинической психологии существует даже точка зрения, что любое

хроническое соматическое (неинфекционное) заболевание начинается с эпизода личностной диссоциации, хотя бы кратковременного (Шульц Л., 2002). Подобные расстройства могут возникать как в непосредственной связи со стрессом (в момент острого стресса или на фоне продолжающейся хронической нервно-психической напряженности), так и иметь отставленный по времени характер. В последнем случае в организме могут начаться изменения спустя какое-то время после стрессовых событий. Это так называемый «синдром рикошета», который следует за стрессом. Причем подобное может происходить, даже если эмоционально значимые события были позитивными, связанными с жизненными успехами [8]. О чем свидетельствуют исследования Ананьева В. А., положительные эмоции сопровождаются такими же выраженными психофизиологическими реакциями, как отрицательные. Однако отрицательные эмоции характеризуются более длительными сдвигами постоянного биопотенциала организма [1].

При проведении исследования, мы наблюдали что, при воздействии одних и тех же раздражителей, функциональные сдвиги у студентов колеблются в широких пределах. От несущественно выраженного утомления, или незначительных сдвигов в деятельности несущих основную нагрузку функциональных систем, при которых восстановление протекало быстро, до значительных изменений в работе всех органов и функциональных систем с увеличением продолжительности восстановительного периода. На этот факт, впервые обратил внимание основоположник гештальт-терапии Ф. Перлз. Он использовал модель «организм-окружающая среда», в которой адаптация рассматривается как результирующая взаимодействия двух самостоятельных процессов: воздействия окружающей среды и связанных с ним ответных реакций организма. При этом со стороны окружающей среды рассматриваются различные варианты психотравмирующего воздействия, в первую очередь в зависимости от их интенсивности и длительности воздействия (Сидоров П. И., Парняков А. В., 2000). Основное условие,

обеспечивающее сохранение гомеостаза, и соответственно здоровья человека, состоит в том, чтобы возникшие при действии раздражителя сдвиги не выходили за пределы резервных возможностей организма.

Достижения медико-биологических и педагогических наук убедительно свидетельствуют, что все виды резервов организма человека, крайне подвижны и могут возрастать в процессе определенных тренировок. Рациональная физическая активность несет в себе наиболее естественные и мощные воздействия, обеспечивающие не только расширение адаптивных возможностей человека, но и целенаправленная их тренировка. Двигательная активность, способствуя физическому развитию, одновременно формирует и совершенствует психические и духовные качества человека.

Великий русский физиолог и психолог И. М. Сеченов в работе «Рефлексы головного мозга» (1953, с. 33) в связи с этим писал, что всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению. И наоборот, вся двигательная сфера человека напрямую связана с самыми различными психическими актами.

На основании интерпретации некоторых положений теории К. В. Судакова и А. Ц. Пуни, а также анализа результатов собственных исследований [2], мы сделали предположение о том, что волевым актом можно воздействовать на психосоматическое напряжение, снизить его величину, а в некоторых случаях и полностью нормализовать. Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше психосоматическое напряжение, тем соответственно большим должно быть волевое усилие. Уровень развития волевых качеств, напрямую зависит от способности нервных клеток длительно выдерживать концентрированное возбуждение, не обнаруживая запредельное торможение.

Полученный в ходе исследования материал, позволяет придать развитию волевых качеств на занятиях по физическому воспитанию более конкретное и практическое содержание. В нашем эксперименте, при

планировании учебного материала по физическому воспитанию, выделялись следующие задания: общие – формирование волевых качеств на протяжении всего периода обучения; поэтапные – достижения определенного результата по развитию конкретных волевых качеств на каждом году обучения; оперативные – целенаправленное внедрение в каждое практическое занятие, специально подобранных для студентов заданий.

Методологической основой, стало учение Е. П. Ильина, про то, что развитие волевых качеств возможно, если оно осознано и является толчком к: выбору цели, концентрации внимания на объекте, исполнению принятого решения [4]. Поэтому, на первом году обучения, основное внимание уделялось развитию целеустремленности. Так как, неумение самостоятельно ставить цели, планировать свою деятельность, нежелание подчинять намеченной цели все свои действия приводило многих студентов к раздражительности и депрессии.

Цель, мы рассматривали, как заранее представляемый результат сознательной и направленной активности. На занятиях перед выполнением каждого упражнения формировалось представление о том, что должно произойти или появиться в результате их активности, на что должны быть направлены их действия. Обращалось внимание и на формирование умений ставить перед собой конкретные цели и подбирать пути, способы и средства для их достижения. Студентам предлагалось подобрать физические упражнения для коррекции или профилактики отклонений с учетом индивидуальных особенностей, спланировать свою деятельность и определить место и время для ее выполнения. Задачей преподавателя было научить учащихся организовывать свою деятельность так, чтобы планирование было необходимостью и потребностью в его повседневной жизни.

На втором году обучения главным направлением, было развитие настойчивости, как постоянно проявляемое стремление достичь цели, несмотря на трудности и неудачи. Результаты констатирующего

эксперимента показали что, у 54% студентов было несерьёзное отношение к поставленной цели. При первой же встрече с трудностями или препятствиями многие отказывались от ее достижения, не доводили начатое дело до конца. Почти у 48% студентов мы не наблюдали умений противостоять отвлечениям. Это приводило к растерянности, унынию, снижению внимания и активности.

Формирование настойчивости мы начинали с объяснения студентам того из-за чего, для чего и как долго они должны проявлять активность. Следующим шагом было развить у студентов: способность к преодолению препятствий, умение находить способы и пути для достижения поставленных целей; доводить до конца все запланированное. Для самооценки и самоанализа, студентам предлагалось вести дневники, в которых они должны были объективно зафиксировать результаты своей деятельности, выявить причины невыполнения и спланировать новые пути и средства для реализации запланированного.

На третьем и четвертом году обучения, формировалась выдержка и самообладание. За результатами тестирования, анкетирования было выявлено, что почти у 98% студентов наблюдалось неумение преодолевать конфликтные и стрессовые ситуации. Во время экзаменационной сессии у большинства наблюдались признаки лихорадки, растерянности. В связи с различными неудачами, большинство студентов, не могли справиться с угнетенным настроением, контролировать свои эмоции и переживания.

При развитии выдержки и самообладания учитывался психофизиологический компонент, в качестве которого выступали свойства нервной системы. Ключевым направлением, было влияние на внутренние процессы через внешний контроль над ними. Иначе говоря, в стрессовой или конфликтной ситуации, студентам предлагалась использовать самовнушение, самоубеждение, комплекс дыхательных упражнений для психорегуляции эмоциональных всплесков.

**Выводы.** На основании полученных данных можно сделать следующий вывод, что на начальном этапе нашего эксперимента, у всех исследуемых студентов, был относительно низкий уровень развития волевых качеств. Поэтапное их формирование на занятиях по физическому воспитанию с использованием индивидуального подхода, который учитывал расхождения в психофизиологической структуре, позволило к окончанию эксперимента, который длился 4 года, заметно их повысить. О чем свидетельствовала позитивная динамика в коммуникативной, познавательной и эмоционально-волевой сфере. Проведение эксперимента, показало целесообразность внедрения в учебно-воспитательный процесс предлагаемой методике, которая не требует существенных изменений в программе высшей школы и вместе с тем значительно повышает эффективность занятий.

#### **Література:**

1. *Ананьев В. А. Основы психологии здоровья: Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384с.*
2. *Безуглая Л. И. Формирование волевых качеств личности в спортивной деятельности /Л. И. Безуглая //Адаптаційні можливості дітей та молоді. Матеріали ІХ міжнародної наук.-практ. конф., - Одеса: Видавництво ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 19-27.*
3. *Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2012 році. Статичний бюлетень. – К. : Держ. ком. статистики України , 2013. – С. 16 – 17.*
4. *Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: (деятельность и состояние). Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 199с.*
5. *Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.– 460с.*
6. *Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии /С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер 2002. – 720с.*

7. Пуни А. Ц. *Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте* /А. Ц. Пуни. – М. : 1973. – 162с.

8. Судаков К. В. *Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу* /К. В. Судаков. – М. : Медицина, 1998. – 267с.

### **References:**

1. Anan'ev V. A. *Health Psychology Basics : Book 1 . Conceptual Foundations of health psychology* / V. A. Anan'ev . - St. Petersburg. : Speech, 2006. – 384 s
2. Bezuglaya L. I. *Formation of volitional qualities of personality in sports activities* /L. I Bezuglaya // *Adaptatsiyni mozhlivosti ditey that molodi . Materiali IX mizhnarodnoï nauk. Conf. - Odes : Vidavnitstvo TOV Leradruk 2012. - S. 19-27.*
3. *Mortgage receptionists Zdorov'ya that zahvoryuvanist population of Ukraine in 2012 rotsi. Static bulletin . - K.: Derge . com. Statistics of Ukraine , 2013. - S. 16 - 17.*
4. Ilyin E. P. *Psychophysiology of Physical Education ( activities and state). Textbook. student manual factors . nat . education ped. in-tov. / E. P. Ilyin - M.: Education, 1980. – 199 s.*
5. Nikiforov, G.S. *Health Psychology: A Textbook for high schools* / Ed. G.S. Nikiforov. - St. Petersburg. : Peter, 2006. – 460 s.
6. Rubinstein S.L. *Fundamentals of General Psychology* / S.L. Rubinstein. - St. Petersburg. Peter 2002. – 720 s.
7. Puni A. C. *Certain questions of will and volitional training in sport* / A. Cesare Pugni. - M. : 1973. – 162 s.
8. Sudakov K.V. *Individual resistance to emotional stress* / K.V. Sudakov. - M.: medetsina, 1998. – 267 s.