

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

С. В. ОДИНЦОВА

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Учебно-методическое пособие



Владимир 2014

УДК 796.011
ББК 75.090+75.116.042
О-42

Рецензенты:

Заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор кафедры физической культуры и спорта Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Н. М. Магомедов

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Е. В. Пронина

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки Владимирского юридического института Федеральной службы исполнения наказаний
А. В. Власов

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Одинцова, С. В.

О-42 Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза : учеб.-метод. пособие / С. В. Одинцова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2014. – 72 с.
ISBN 978-5-9984-0454-2

Рассмотрены средства психической регуляции с учетом индивидуальных особенностей студентов вуза, применение которых позволит расширить современные представления о физическом воспитании в развитии социально значимых качеств личности студента.

Предназначено для преподавателей кафедр физического воспитания, профессиональных тренеров, а также слушателей соответствующих курсов повышения квалификации и студентов 1 – 3-х курсов очной формы обучения по дисциплине «Физическая культура».

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Библиогр.: 31 назв.

УДК 796.011
ББК 75.090+75.116.042

ISBN 978-5-9984-0454-2

© ВлГУ, 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние годы актуализируется проблема состояния психического и физического здоровья студентов высших учебных заведений. Среди различных причин, ухудшающих состояние здоровья студентов (перенапряжение и перегрузка в процессе занятий, большое количество времени, проведенного перед компьютерным монитором, проблемы межличностных отношений, нарушение режима питания и сна и т.д.), выделяют низкий уровень двигательной активности обучающихся, снижение которой рассматривается как один из факторов риска многих заболеваний.

В условиях современной организации учебного процесса по физической культуре в вузах, когда в неделю проводится только два занятия, развитие физических качеств студентов обеспечивается не в той степени, которая позволила бы укрепить их здоровье. Увеличить количество практических занятий в ближайшее время вряд ли удастся по причинам экономического характера, поэтому необходимо сделать их более привлекательными за счет внедрения инновационных технологий обучения, таких как аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, регуляция дыхания, комплексы йоги.

Основная цель данного методического пособия – показать влияние доступных психорегулирующих методик на функциональное состояние организма и умственную работоспособность студентов, убедить их в реальной пользе занятий физической культурой при подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Данное пособие представляет собой логически структурированное и содержательно наполненное практическое руководство, которое состоит из предисловия, введения, трёх глав, двух приложений, интернет-ресурса и библиографического списка.

Первая глава посвящена изучению типологических особенностей личности студента, его темперамента. Это необходимо для осуществления дифференцированного подхода при реализации методов психорегуляции. Предложенные методики определения свойств темперамента и уровня тревожности нашли своё применение в спортивной практике.

Во второй главе представлены различные методы психорегуляции, которые представляют собой систему мероприятий, направленных на изменение психического и физиологического состояний организма.

В третьей главе большое место уделяется физическим упражнениям как средствам, повышающим работоспособность организма и устойчивость к неблагоприятным факторам социальной среды: упражнения для позвоночника, произвольная регуляция дыхания, упражнения для мимических мышц, аэробика, музыкотерапия, растяжки.

Особое внимание уделено психологической регуляции при выполнении физических упражнений: саморегуляции (воздействию на самого себя с помощью слов, мысленных образов, представлений и воображения); гетерорегуляции (воздействию со стороны другого человека). Представлены различные модификации аутогенных тренировок, содержание которых зависит от поставленных задач.

Освоение приемов психорегуляции способствует приобретению оптимального рабочего состояния; наработке умения обеспечивать отдых между учебными и физическими нагрузками; готовности систем организма к экстремальным ситуациям; преодолению усталости, утомления и переутомления; ускорению восстановления после нагрузок, мобилизации на проявление максимальных волевых, психоэмоциональных и физических усилий; поддержанию высокого психоэмоционального тонуса и т.д.

Ведущую роль в освоении психорегуляции играет умение обеспечить необходимую концентрацию своих возможностей на учебной и физической деятельности.

В данном пособии рассмотрены различные методики психорегулирующих тренировок, которые рекомендовано применять на занятиях физической культурой со студентами высших учебных заведений.

Автор выражает благодарность доктору психологических наук, профессору кафедры «Психология личности и социальная педагогика» Гуманитарного института ВлГУ за своевременную помощь в подготовке рукописи и за рекомендацию ее к публикации.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек, который способен обеспечить себе, своим близким высокий материальный уровень. И все же чаще всего на здоровый образ жизни человека вдохновляют болезни, жизненные кризисы. Сейчас необходимо кардинально изменять положение вещей. Нужно формировать «здоровые» общественные стереотипы, например, моду на здоровье (Н.М. Амосов, 1998; О.С. Васильева, Е.Н. Журавлева, 1999).

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье характеризуется «состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». «Здоровье – это полное физическое и психическое благополучие», – отмечают Н.А. Фомин и Ю.Н. Вавилов. Отсутствие однозначности в определениях здоровья связано с многообразием его проявлений. Однако всем им присуще общее: здоровье предполагает достаточно высокий уровень физического развития, подготовленности и психической стабильности.

Если в отношении физического здоровья взгляды специалистов уже достаточно сформировались, то в отношении психического здоровья есть определенные разночтения, поэтому необходимо дать некоторые характеристики этого явления. Психическое здоровье можно описать как систему, включающую положительные самоотношения и отношения к другим людям, личностную рефлексивность и потребности в саморазвитии. Психически здоровой личностью можно назвать человека, в целом адаптированного к среде без ущерба для здоровья физического, имеющего стремление и возможности для творческого преобразования как среды, так и самого себя (О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина, 2001).

В отношении термина «психическое здоровье» необходимо также сказать следующее. В.Д. Чепик (1996) трактует его как состояние,

при котором отсутствуют болезненные психические проявления, как поведение, адекватное окружающей действительности.

Учеба студентов связана с эмоциональными переживаниями, достижением поставленной цели и преодолением трудных ситуаций, особенно в период экзаменов. Под влиянием хронического воздействия учебных эмоциональных факторов у студентов значительно повышается напряженность различных функций организма. При этом перенапряжение нервной системы может принимать застойный характер и тем самым провоцировать возникновение неврозов и состояние фрустрации (состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом). Ситуация, когда студент находится в каком-либо неблагоприятном психическом состоянии, очень типична. В этом случае рациональнее всего направить средства психорегуляции на устранение факторов, поддерживающих негативные проявления (отвлечение внимания через различные виды деятельности: физические упражнения, дыхательные практики, музыку, аутотренинги и т.п.).

Двигательная активность в жизни человека является фактором активной биологической стимуляции, совершенствования механизмов адаптации, фактором не только физического, но и психического развития.

Увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных нарушений среди студентов является следствием все увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. Надо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (и вряд ли следует стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам, применяя методы психорегуляции различных эмоциональных состояний.

Целесообразно, с одной стороны, использовать резервы организма, с другой – обнаружить отклонения и недостатки этих меха-

низмов, чтобы вовремя их устранить с помощью психорегулирующих методик.

Психофизиологическими механизмами психорегуляции являются закрепление в центральной нервной системе условно-рефлекторных связей высокопродуктивных психоэмоциональных и физических состояний; снижение силы негативных явлений и ненужных эмоциональных переживаний; оптимизация актуальных психических и физических состояний и др.

Приемы психорегуляции помогают не только управлять своими эмоциями, но и создавать оптимальные психические состояния, формировать соответствующие установки на предстоящую деятельность.

Поэтому психологическая настройка студента должна быть направлена на формирование оптимального психического состояния, способствующего наиболее полной реализации психофизических возможностей в процессе обучения.

Совершенствование методов обучения в физической культуре на основе психорегулирующих методик предусматривает не только сохранение оптимального функционирования организма студента, но и эмоциональную тренировку его мозга.

Для высшей школы очень важно, чтобы преподаватель знал различные свойства темперамента студентов, принимал их во внимание и в соответствии с ними разрабатывал наиболее подходящие методы и средства благоприятного общения со студентами. Поэтому диагностика темперамента вместе с другими особенностями личности студентов приобретает ведущее значение.

Необходимо помнить, что свойства темперамента в большей степени проявляются в экстремальных ситуациях. Поэтому его свойства лучше изучать в период экзаменационной сессии. Не исключено, что особенности темперамента проявляются в адаптационных возможностях и работоспособности студентов особенно на первом курсе обучения.

Глава 1. ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

1.1. *Изучение типологических особенностей личности студента*

Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир студента, на его сознание и поведение. Эффект воздействия специальных двигательных режимов на психику человека может быть самым разным, здесь многое зависит от типа личности и ее установок на тот или иной вид физической активности. Хорошо известно, что феномен индивидуальной психики непредсказуем и неповторим. Именно поэтому нельзя применять психорегулирующие методики без изучения индивидуальных (индивидуально-типологических) особенностей объекта воздействия. Только в этом случае может быть реализован принцип индивидуального подхода, значение которого при формировании психического здоровья неоспоримо.

Имеющийся у человека комплекс индивидуально-типологических свойств его нервной системы в первую очередь определяет темперамент, от которого далее зависит индивидуальный стиль деятельности.

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение. Это различия между людьми по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и др. Свойства темперамента не относятся к числу собственно личностных качеств человека. Они биологически обусловлены и являются врожденными. Однако многочисленные исследования позволяют считать влияние среды на психическое развитие индивида более сильным, чем воздействие его наследственности.

Тем не менее темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, определяет его поступ-

ки и индивидуальность. Он выступает связующим звеном между организмом и личностью. Темперамент – биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Психологические свойства темперамента наследственно обусловлены и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека и определяются фундаментальными свойствами нервных процессов: силой, уравновешенностью, подвижностью. Специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства нервных процессов человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную структуру, характеризующую четыре типа темперамента.

1.2. Психологическая характеристика типов темперамента

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь; способен быстро сосредоточиться, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, т.е. проявляет все качества, характеризующие экстраверта.

Холерик. Как и сангвиник, холерик отличается малой чувствительностью, экстравертированностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. В связи с этим для этого типа характерна большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания.

Флегматик обладает активностью, малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить, когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны так же, как и речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интраверт.

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присущи легко отвлекаемое неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов.

1.3. Личность и темперамент

Личность и темперамент взаимосвязаны. Темперамент выступает в качестве общей основы многих личностных свойств, прежде всего характера. Он, однако, определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств.

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность.

Впечатлительность – это сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них. Впечатлительный человек дольше помнит разные воздействия и дольше сохраняет реакцию на них. Сила реакции у него значительно больше, чем у менее впечатлительного индивида.

Эмоциональность – это скорость и глубина эмоциональной реакции человека на события или ситуацию. Эмоциональный человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. У него сильнее выражены всевозможные телесные реакции, связанные с эмоциями. Эмоциональный индивид – это тот, кто почти никогда не бывает спокойным, постоянно находится во власти каких-либо эмоций, в состоянии повышенного возбуждения или, напротив, подавленности.

Импульсивность проявляется в несдержанности реакций, их спонтанности. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто сожалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

Тревожность проявляется в эмоциональных переживаниях: беспокойстве, боязни, опасениях, страхе. Тревожному человеку кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для его «Я». Тревожный человек боится всего: незнакомых людей, телефонных звонков, экзаменов, испытаний, официальных учреждений, публичных выступлений и т. п.

Сочетание описанных свойств создает индивидуальный тип темперамента. Характеризуя темперамент человека, приходится отступать от чисто динамических описаний и включать в них харак-

терологические личностные качества. Это не случайно, так как свойства темперамента существуют самостоятельно, а проявляются в поступках и поведении человека.

В психологии взрослого человека трудно разделить между собой темперамент и характер. Темперамент человека влияет на формирование его характера, составляет биологический фундамент его характера. Характер же выражает человека не столько как физическое существо, сколько как духовное. Те проявления темперамента, которые в конечном счете становятся свойствами личности, зависят от обучения и воспитания, культуры, обычаев, традиций и многого другого.

Определить свойства темперамента поможет личностный опросник Г. Айзенка (прил. 1).

1.4. Рекомендации по осуществлению индивидуального подхода к учащимся

С целью оптимизации обучения педагогу важно учитывать тип темперамента своих учеников. Так, полезно контролировать деятельность холерика как можно чаще, в работе с ним недопустима резкость, несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой поступок его должен быть требовательно и справедливо оценен. При этом отрицательные оценки необходимы лишь в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы.

Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую.

В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О поступке, совершенном меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик – самый чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным (прил. 2).

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику понятиям „физическое здоровье”, „психологическое здоровье”, „ стресс-факторы”.
2. В чем особенности характера и темперамента?
3. Дайте характеристику типов темперамента.
4. Какие свойства личности обусловлены темпераментом?
5. Как темперамент влияет на стиль деятельности?

Рекомендуемая литература

1. *Бордовская, Н. В.* Психология и педагогика : учеб. для вузов / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб. : Питер, 2011. – 624 с.
2. *Бурлачук, Л. Ф.* Психодиагностика : учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 384 с. – (Серия «Учебник для вузов»).
3. *Ежова, Н. Н.* Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 315 с.
4. *Осипова, А. А.* Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 315 с.
5. Психология физической культуры : метод. рекомендации к лаб. работам / Владим. гос. ун-т ; сост. С. В. Одинцова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2012. – 44 с.
6. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 2006. – 384 с.
7. *Столяренко, Л. Д.* Психология личности / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 575 с.

Глава 2. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ

2.1. *Первая группа методов психорегуляции эмоциональных состояний*

Все приемы психорегуляции по воздействию на организм и психику человека можно разделить на две группы.

Первая группа включает приемы, характеризующиеся воздействием на организм и психику через первую сигнальную систему. Первосигнальные раздражители всегда действуют на человека избирательно, через определенную систему рецепторов: внешних или внутренних.

Среди приемов психорегуляции этой группы используются следующие методы.

Психорегуляция эмоциональных состояний с помощью физических упражнений и действий. Основные средства – различные по объему и интенсивности физические упражнения и действия. Большая по объему и малая по интенсивности физическая работа всегда снижает психическую напряженность и успокаивает человека. Это могут быть монотонные, циклические упражнения: медленный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, передвижение на лыжах.

Универсальным средством для регуляции эмоциональных состояний является аэробика.

Аэробика – одна из самых распространенных форм массовой физической культуры в мире. Современная аэробика – не новый вид физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

В настоящее время термин «аэробика» объединяет более пятидесяти ритмопластических направлений и течений: танцевальная аэробика

(джаз-гимнастика, диско-гимнастика, хип-хоп, афро-аэробика, танго-аэробика, зумба, сити-джем), аэробика с силовой направленностью (боди-шейпинг, боди-стайлинг, памп-аэробика), степ-аэробика, слайд-аэробика. Суть этих занятий состоит в выполнении комплексов обще-развивающих упражнений в сочетании с беговыми, прыжковыми, танцевальными движениями, преимущественно фронтальным способом под современную эмоционально-ритмичную музыку.

На занятиях могут использоваться все известные способы организации учащихся: групповой, фронтальный, поточный. Выполнение упражнений всеми учащимися одновременно заставляет студентов ярко переживать общие для всех чувства, сплачивает группу, даёт возможность самостоятельно отвечать движениями на музыку, передавать её характер согласно своему пониманию. Основная цель занятий заключается в овладении манерой исполнения, умением передать характер танцевальных движений. Это немаловажная сторона, от которой зависит двигательная культура студента (см. п. 3.6).

Основная задача на занятиях физической культурой – научиться управлять своим телом: соблюдать **правильную осанку**, так как позвоночник и его физиологические изгибы играют ведущую роль в жизнедеятельности человека; полноценно расслаблять свои мышцы и рационально выполнять любые двигательные действия.

Для профилактики различных нарушений осанки, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, чтобы укрепить его мышечный аппарат.

При правильном положении позвоночника (правильной осанке) восстанавливается нервная система, улучшается настроение, повышается работоспособность, нормализуется работа сердца, легких, исчезают неврозы (см. п. 3.2).

Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет **регуляции мимической мускулатуры лица**. Мимические мышцы – это особая группа мышц, отражающая эмоциональное состояние человека. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. В результате рефлексорно снижается и нервное напряжение (см. п. 3.4).

Упражнения на растягивание (растяжки) также являются эффективным средством повышения двигательной активности и одновременно снижения эмоционально-психической напряженности.

В занятиях физической культурой упражнения на растягивания должны стать необходимым компонентом, потому что у людей, склонных к негативным эмоциональным состояниям и, как правило, перенапряженным, происходит нерациональное распределение усилий при выполнении любой физической нагрузки.

При растягивании различных частей и всего тела в соответствующих направлениях необходимо добиваться чередования напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их, можно задействовать многие группы мышц.

Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Тренировка эмоциональной устойчивости дает возможность человеку не только на время избавиться от чрезмерного нервно-психического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома (см. п. 3.3).

Регуляция эмоциональных состояний с помощью дыхательных упражнений. Основная задача – обучение правильному дыханию при различных эмоциональных состояниях. Снижению эмоционального возбуждения будет способствовать глубокое ритмичное дыхание, но не частое, с задержкой на выдохе. Повышению эмоциональной возбудимости способствует частое поверхностное дыхание.

Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний (см. п. 3.1).

Регуляция с помощью воздействия на зрительный анализатор. Основные раздражители – свет и цвет. Основные средства – занятия и тренировка в зале, манеже, на местности с учетом их световой и цветовой характеристик. По законам эргономики цвета оранжевого и красного спектров возбуждают, зеленого – успокаивают. Наиболее

благоприятное воздействие на психику студента оказывают занятия физическими упражнениями на природе, где зимой и летом преобладают успокаивающие гаммы цветов.

Регуляция с помощью воздействия на слуховой анализатор. Основные раздражители – шум, музыка (и ее различные виды). Основные средства – формирование умений и навыков применения музыкальных произведений как регуляторов психического напряжения. Быстрая ритмичная танцевальная музыка (фокстрот, твист, рок-н-ролл, джайв, поп-музыка и др.) возбуждает, поэтому студенту необходимо знать, какое воздействие оказывает то или иное музыкальное произведение на психику. Тихая музыка, лирические мелодии, определенная симфоническая музыка и тому подобное успокаивают (правда, все зависит от музыкальной культуры занимающегося).

Музыкальное сопровождение во время занятия может отодвигать наступление утомления, однако здесь необходима «психологическая характеристика» каждого музыкального произведения, применяющегося на занятии.

Известно, что музыкальное сопровождение на занятиях играет значительную роль в создании благоприятного психологического настроения, снятия нервного напряжения, повышения эмоционального и физического тонуса и позитивно воздействует на оздоровление организма в целом.

В России музыкотерапия вошла во врачебную практику с середины XIX века. Так, например, известный хирург академик Б.В. Петровский использовал её во время сложных операций, отмечая, что под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично. Выдающийся психоневролог академик В.М. Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость. И.М. Догель, фармаколог, исследовавший действие лекарств на сердечно-сосудистую и нервную системы, также свидетельствовал, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сердечных сокращений, ритм и глубина дыхания.

И.М. Сеченов указывает на связь слухового и мышечного анализаторов. На этом же принципе тесной связи эмоциональных переживаний и напряжения мышц построена известная биоэнергетическая теория телесной терапии Вильгельма Райха и Александра Лоуэна.

Многие авторы, изучавшие применение музыки в занятиях физической культурой (А.Г. Брыкин, 1971, В.А. Кручинин, 1974; Ю.Г. Коджаспиров, 1986, Т.Т. Роттерс, 1989 и другие), отмечают, что музыкальное сопровождение способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство ритма, такта, мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Также доказано, что применение музыки на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия, а также ускоряет процессы овладения техникой движения (см. п. 3.5).

Регуляция с помощью воздействия на тактильные рецепторы. Основные раздражители – массаж, водные процедуры. Основная задача данного вида подготовки – обучение приемам массажа, применение различных водных процедур.

Отдельные виды массажа оказывают различное влияние на психическую сферу человека. Так, общий массаж на всю поверхность тела оказывает успокаивающее влияние. Какое воздействие оказывает тот или иной прием массажа, можно узнать из учебной литературы (А. А. Бирюков). Массаж головы, поглаживание вдоль роста волос, также носят успокаивающий характер. Обучение точечному, восточному массажу проводится по специальным пособиям.

Воздействие на эмоциональную сферу через тактильные рецепторы производится с применением водных процедур, в частности движения в воде, плавания; в зависимости от температуры воды плавание может оказать успокаивающее (в теплой воде) или возбуждающее влияние на психическое состояние студента; душ обыкновенный; душ Шарко дается с учетом силы струи, температуры воды, времени процедуры.

2.2. Вторая группа методов психорегуляции эмоциональных состояний

Вторая группа – приемы, воздействующие на эмоциональную сферу через вторую сигнальную систему. Это слова, вербальные образы, наглядные образы, мысль, речь (внутренняя и внешняя). Эти раздражители опосредованно оказывают воздействие на психику человека, причем чем ярче вызванный в сознании образ действия, ситуации, тем сильнее воздействие.

Воздействие через обучение гетеротренингу (внушение со стороны преподавателя, друзей, товарищей, среды, в которой живет индивид).

Среди гетерогенных способов воздействия различают воздействие социальной среды, что связано с организацией различных культурных мероприятий и досуга студента.

Воздействие через обучение аутотренингу (самовнушение, саморегуляция, аутогенная тренировка, йога). Этот метод связан с самоощущением и самоубеждением.

К таким приемам психорегуляции можно отнести отключение, переключение и отвлечение (В.И. Мельников, 1987, Е.П. Ильин, 2012), но следует помнить, что не всегда то, что вы предлагаете студенту, будет привлекательно для него.

Отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации.

Переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

Отвлечение реализуется с помощью сюжетных представлений и воображений. Умение воссоздать и удержать в своем сознании приятные картины прошлого является эффективным способом саморегуляции эмоциональных состояний.

Преподаватель должен дать знания студенту о степени воздействия того или иного фактора на психику, в частности о том, как может влиять вызванный в сознании образ на состояние человека.

Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе «Йога». Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульцга, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка» (см. п. 3.7).

Наряду с аутогенной тренировкой известна и другая система саморегуляции – прогрессивная релаксация (мышечное расслабление). Американский врач Эдмунд Джекобсон заметил, что, устраняя мышечное напряжение, можно уменьшать различные проявления эмоциональной тревоги.

Согласно теории эмоций Джемса-Ланге («Мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся») возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями, изменениями как в произвольной двигательной сфере (мышечная деятельность, дыхательная система), так и в сфере непроизвольных актов (сердечно-сосудистой, секреторной деятельности). В соответствии с этой теорией для снятия эмоциональной напряженности (беспокойства, тревоги, страха) Джекобсон предлагает расслаблять мышцы (см. п. 3.8).

Этому способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости события, расслабление мышц после смеха и нормализация работы сердца – вот слагаемые положительного воздействия смеха на эмоциональное состояние.

Известный спортивный психотерапевт А. В. Алексеев разработал действенные и эффективные методики тренировки психики и контроля эмоций для формирования гармоничного отношения к окружающему миру и улучшения качества жизни.

Создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», в которой не используется внушение «ощущения тяже-

сти» в различных частях тела, в ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. В этот метод включены некоторые элементы из методик Э. Джекобсона и Л. Персиваля.

Психологической основой этого метода является бесстрастная концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц.

Физиологической основой психорегулирующей тренировки является тот факт, что мышечная система за счет проприорецептивной импульсации является одним из главных стимуляторов головного мозга (из общего потока, по некоторым данным, на долю скелетных мышц приходится 60 %). Поэтому, расслабляя мышцы, можно ослабить это тонизирующее влияние, а напрягая мышцы, можно эту тонизирующую функцию увеличить (см. п. 3.9).

Необходимо учитывать особенности влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Если сознательно затормозить двигательные реакции, соответствующие психическому состоянию человека, его внутреннему переживанию, то оно заметно ослабеет или исчезнет. Бодрствование всегда связано с высоким мышечным тонусом, а полное расслабление всех мышц снижает уровень активности центральной нервной системы до минимума, способствует развитию сонливости. Эта физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. Необходимо научиться полностью расслаблять мышцы своего тела прежде, чем заняться аутотренингом.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Известно, что фаза вдоха является мобилизующей, а фаза выдоха – успокаивающей. Следовательно, если необходимо успокоить себя, прибегните к "вечернему" типу дыхания: после короткого энергичного

вдоха следует несколько удлиненный выдох, а за ним короткая пауза – задержка дыхания. Лучше дыхание делать под счет, например, вдох – на 4 счета, выдох – на 6, паузу – на 2. Еще больший эффект для снятия повышенного возбуждения получается, когда дыхание сочетается с напряжением и расслаблением мышц. При вдохе следует вполсилы напрячь мышцы (рук или ног), а при выдохе – расслабить их и вслушаться в возникшие ощущения (А.А. Орлов, 1993, 1995).

В методе аутогенных тренировок использовалось многое из древнеиндийской системы йогов. Йога за свою многолетнюю историю накопила наблюдения, свидетельствующие о тесной взаимосвязи духовного и физического состояний человека и о возможности с помощью вспомогательных приемов воздействовать на психику и физиологические функции организма (см. п. 3.10).

Психорегуляции нельзя научиться мгновенно. Ей надо обучаться с первых шагов занятий физической культурой. Сначала нужно развивать психические качества – восприятие, внимание, а затем изучать методы психорегуляции от простых к сложным и в конце обучения перейти к аутогенной тренировке.

Из простых методов можно порекомендовать метод регуляции концентрацией внимания, предложенный знаменитым режиссером К.С. Станиславским. Это упражнение «три круга». Суть его в следующем: человек представляет себе три круга с определенным содержанием и мысленно переходит из большего в меньший. Вот как примерно выглядит это упражнение с конкретными формулами:

«Начинаю занятия по концентрации внимания, мысленно представляю себе три круга: большой, внутри него – средний, а в среднем – малый.

Первый, большой круг моего внимания, – это все обозримое и воспринимаемое мной пространство. Это наш город, улица, мой дом.

В этом большом круге моего внимания есть другой, средний, ограниченный стенами этой комнаты, в которой я занимаюсь психотренингом. Мысленно внимательно рассматриваю стены и обстановку комнаты. Все здесь располагает к приятному и спокойному отдыху.

В этой комнате есть еще один условный круг моего внимания, в котором нахожусь я сам (сама). Когда я обращаю внимание на себя, все окружающее исчезает, становится расплывчатым и туманным. Мысленным взором вижу только свое тело: лицо, руки, ноги, туловище...».

Способствовать качественному овладению этим приемом будет профессиональная компетентность преподавателя.

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику моторной психорегуляции.
2. Что такое гетеротренинг и аутоотренинг?
3. Каким образом тонус скелетных мышц и дыхание влияют на центральную нервную систему?
4. Почему перед применением психорегулирующих методик необходимо развивать такие психические качества, как восприятие и внимание?
5. Какие профессиональные и личностные характеристики включает понятие „профессиональная компетентность преподавателя?“

Рекомендуемая литература

1. *Бальсевич, В. К.* Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 24 – 25.
2. *Кирилова, Н. Е.* Физиологическая оценка нетрадиционных форм физического воспитания в системе обучения студентов вуза : автореф. дис. ... канд. биолог. наук: 03.00.13 – Физиология / Н. Е. Кирилова ; Владим. гос. ун-т. – Тверь, 2004. – 20 с.
3. Психология физической культуры : метод. рекомендации к лаб. работам / Владим. гос. ун-т ; сост. С. В. Одинцова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2012. – 44 с.
4. *Пулина, В. В.* Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Электронные текстовые данные (1 файл: Кб). – Владим. гос. ун-т. – 37 с. = Заглавие с экрана.
5. *Саенко, Ю. В.* Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями / Ю. В. Саенко. – СПб. : Речь, 2011. – 232 с.

Глава 3. МЕТОДИКИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

3.1. Произвольная регуляция дыхания

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) является, возможно, самым древним из известных методов снятия эмоционального напряжения. За несколько столетий до нашей эры он уже применялся для уменьшения чувства тревоги и общей релаксации. Упоминания об использовании сознательного контроля дыхания для достижения состояния расслабления можно найти в индуистской традиции Хатха-йоги. Фактически Хатха-йога (йога специальных поз) основывается на различных способах дыхания. Эти приемы называются пранаямой. Термин «пранаяма» означает контроль, или сдерживание, дыхания. Умение управлять своим дыханием развивалось не только в Древней Индии как индуистская традиция, но и в Китае. Регулируемое дыхание стало основным компонентом таких «искусств дыхания», как тай-ши и кун-фу. Эти виды боевого искусства в наше время пережили второе рождение в западных странах. Контроль дыхания здесь остается важной составной частью.

Существуют три основных типа дыхания, имеющие значение при обучении произвольной регуляции дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное. **Ключичное** дыхание является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как легкое поднятие ключиц вверх, сопровождаемое небольшим расширением грудной клетки на вдохе. **Грудное** дыхание представляет собой более глубокое дыхание, так как вдыхается большее количество воздуха. Оно начинается с движения межреберных мышц, которые разводят грудную клетку вверх и в стороны. При этом наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Это наиболее часто встречающийся тип дыхания. Наконец, **диафрагмальное** дыхание самое глубокое, так как начинают наполняться воздухом

нижние отделы легких. Движение диафрагмы является основным условием глубокого вдоха при данном типе дыхания.

Хотя в литературе (особенно по йоге) представлены многочисленные и разнообразные дыхательные релаксационные методы, однако самым эффективным способом достижения психофизиологического состояния релаксации является прием диафрагмального дыхания, которому к тому же легче всего научиться. Специфические механизмы, ответственные за снижение напряжения при регуляции дыхания, могут различаться в зависимости от конкретной методики, однако их общим терапевтическим действием считается способность диафрагмального дыхания вызывать временное трофотропное состояние.

Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий метод снятия чрезмерного напряжения. Его можно использовать в самых разнообразных обстоятельствах, вызванных как условиями окружающей среды, так и поведенческими факторами. Это не означает, однако, что метод сознательного контроля дыхания можно применять без ограничений. Основная опасность при использовании произвольной регуляции дыхания связана с довольно редкой возможностью развития гипервентиляции (когда пациент «слишком быстро дышит»). Такое избыточное дыхание может вызвать состояние гипокемии (пониженный уровень углекислоты в крови), что приводит к избытку бикарбонатных ионов и нехватке ионов водорода. При этом могут наблюдаться различные симптомы: сильное сердцебиение, тахикардия, феномен Рейно, сужение поля зрения, головокружение, большие судорожные припадки, одышка, боли в груди, покалывание губ, пальцев рук и ног, боли в эпигастральной области, тревога, слабость и потеря сознания. Многие из этих симптомов могут появиться через несколько минут непрерывной гипервентиляции. Головокружение и покашливание являются первыми сигналами, предупреждающими о том, что у пациента развивается гипервентиляция.

Ниже приведены три упражнения на диафрагмальное дыхание, которые, могут быть эффективно использованы, чтобы вызвать более глубокое состояние расслабления. При обучении любому способу

диафрагмального дыхания преподаватель должен постоянно следить за правильностью выполнения упражнения.

Дыхательное упражнение № 1

Методика чрезвычайно проста, описывается в литературе по йоге под названием «полное дыхание». Содержание упражнения излагается в соответствии с четырьмя фазами дыхания. Вдох по возможности должен начинаться через нос. Предпочтение отдается дыханию через нос, а не через рот, так как носовые ходы способны фильтровать и обогреть поступающий воздух.

1. На вдохе живот толкаем вперед.
2. Затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха – 2 – 3 с. Паузы после вдоха быть не должно.
3. Вдох плавно переходит в начало выдоха. Воздух выдыхается через рот или через нос, как удобнее. Продолжительность выдоха должна составлять 2 – 3 с.
4. Пауза после выдоха длится только 1 с, и затем вновь начинается плавный вдох. При появлении головокружения необходимо прекратить упражнение.

Дыхательное упражнение № 2

Оно входит в методику «подсчета дыхания», различные варианты которого описываются в литературе по йоге. Содержание упражнения излагается в соответствии с четырьмя фазами дыхания.

1. Вдох по возможности должен осуществляться через нос. Живот надуваем и толкаем вперед.
2. Затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха составляет 2 с; пациент считает про себя, например: «Одна тысяча, две тысячи».
3. После вдоха следует сделать паузу, равную 1 с.
4. На четвертой стадии воздух выдыхается, после чего плавно должен последовать вдох. При появлении головокружения необходимо прекратить упражнение.

Дыхательное упражнение № 3

Выполняется метод, разработанный Эверли (G.S. Everly, 1981), предназначен для ускоренного вызывания (30 – 60 с) состояния ре-

лаксации. Эти упражнения ликвидируют мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также обладают некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений. Описание представлено в форме инструкции.

Этап 1. «Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, в области пупка. Теперь положите правую руку на левую так, чтобы вам было удобно. Глаза могут оставаться открытыми, однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения».

Этап 2. «Вообразите себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас, там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, переходит в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели занятий должна составлять 2 с, затем по мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 2,5 – 3 с».

Этап 3. «Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка.

Повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойно". Этот этап не должен длиться более 2 с».

Этап 4. «Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойно". С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Этот этап не должен длиться меньше двух предыдущих (не менее 4 с), а спустя 1 – 2 недели занятий его можно увеличить на 1 – 2 с.

Этап 1 необходим только в течение первой недели, пока вы обучаетесь глубокому дыханию. Когда вы овладеете этим навыком, то сможете его пропускать. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд только 3 – 5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновляется, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, его можно практиковать, по меньшей мере, 10 раз в день. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуалы, а также используйте в стрессовых ситуациях. Сначала вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1 – 2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться "моментально".

Помните, что, если вы хотите овладеть этим навыком, необходимо заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение упражнений сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение к стрессовой ситуации, своего рода антистрессовую установку, и когда вы будете попадать в стрессовые ситуации, то будете переживать их менее интенсивно.

Рекомендации по дыханию во время мышечной работы

1. Дышать следует через нос (вдох может выполняться через нос, а выдох через рот).

2. Во время активной мышечной деятельности следует по возможности избегать задержки дыхания.

3. Дыхание должно быть ритмичным (особенно при длительной циклической работе, умеренной мощности); следует формировать синхронные или кратные соотношения числа дыханий с числом двигательных циклов.

4. При тренировке с отягощениями применяется метод контроля дыхания: необходимо выполнять вдох до подъема отягощения и делать выдох в момент подъема отягощения.

3.2. Тесты для оценки гибкости позвоночника

Тест 1. Встать прямо, ноги вместе, наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз. В норме кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Лежа на животе, стопы закреплены, приподнять туловище вверх. В норме при поднимании туловища расстояние между грудной клеткой и полом должно составлять 10 – 20 см.

Тест 3. Встать спиной к стене, стопы на ширине 30 см друг от друга. Наклониться в сторону, не отрываясь от стены. Сделать то же в другую сторону. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 4. Сесть на стул лицом к спинке, опереться руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, повернуть голову и туловище как можно больше вправо или влево. В норме при повороте вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего сзади на расстоянии 2 м.

Упражнения для позвоночника (по Н.М. Амосову)

Упражнение 1

И.П. – стойка ноги врозь, руки на коленях.

1 – 2 – поднять поясницу, голову опустить, спину округлить.

3 – 4 – опустить поясницу, голову поднять, прогнуться.

Повторить 16 раз.

Упражнение 2

И.П. – сед, ноги согнуты в коленях, руками взяться за пятки.

1 – 4 – выпрямить ноги, удерживая пятки руками.

5 – 8 – И.П.

Повторить 12 раз.

Упражнение 3

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – 4 – поднять ноги до касания пола за головой.

5 – 8 – И.П.

Повторить 8 раз.

Упражнение 4

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – 4 – прогнуться в грудном отделе позвоночника, опираясь на локти, не отрывая таз и голову от пола.

5 – 8 – И.П.

Повторить 16 раз.

Упражнение 5

И.П. – лежа на животе, руками обхватить голеностопный сустав или свод стопы.

1 – 4 – попытаться выпрямить ноги, приподнимая туловище.

5 – 8 – И.П.

Повторить 12 раз.

Упражнение 6

И.П. – лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – 2 – отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола.

3 – 4 – И.П.

То же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 7

И.П. – широкий сед, руки за головой.

1 – 2 – наклон вправо, стараясь коснуться локтем пола.

3 – 4 – И.П.

То же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 8

И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

1 – 2 – отвести колени вправо, коснуться пола, голову повернуть влево.

3 – 4 – И.П.

То же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 9

И.П. – сед, ноги врозь, руки перед грудью.

1 – 2 – повернуть корпус влево, правым локтем касаясь левого колена, левую руку отвести назад и поставить на пол.

3 – 4 – И.П.

То же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 10

И.П. – стойка, ноги врозь.

1 – 2 – наклон вперед, руками коснуться пола.

3 – 4 – наклон назад, руками коснуться пяток.

Повторить 16 раз.

Закончить упражнение наклоном вперед.

3.3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Для достижения максимального эффекта нужно запомнить основные правила растяжки:

– ни в коем случае нельзя растягивать «холодные» мышцы (только после разогрева мышц, разминки);

– использовать статическую (медленную), а не баллистическую (рывком) растяжку;

– растянув мышцу до легкой болезненности, следует зафиксировать положение в течение 15 – 30 с (повторить 3 – 4 раза).

Виды упражнений на гибкость и дозировку необходимо подбирать индивидуально в зависимости от возраста, особенностей фигуры и уровня подготовленности.

Упражнение для развития гибкости голеностопных суставов

И.П. – сед, ноги вместе.

Поочередно приподнимая ноги, вращать ступни.

Упражнение для растяжки задней поверхности голени

И.П. – О.С.

Отвести прямую ногу назад на носок. Пружинистым движением опустить пятку на пол.

Упражнение для мышц на внутренней поверхности бедер

И.П. – сед, ноги вместе, носки на себя.

Разведение ног в стороны.

Упражнение для растягивания связок поясничного отдела позвоночника и задней поверхности бедра

И.П. – О.С., колени слегка согнуты.

Наклоняться вперед до касания головой коленей.

Упражнение для развития подвижности тазобедренных суставов

И.П. – О. С.

Поочередно отводить ноги назад.

Упражнение для развития подвижности плечевых суставов

И.П. – стоя, руки прямые в замке за спиной.

Отводить руки назад, прогибаясь в грудном отделе.

Упражнение для растяжки мышц туловища

И.П. – стойка ноги врозь, руки впереди.

Выполнить вращение туловища в правую и левую стороны, постепенно увеличивая амплитуду вращения.

Упражнение для растяжки боковой поверхности туловища

И.П. – широкая стойка, руки вверху.

Выполнить наклоны в стороны, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Упражнение для растяжки мышц спины

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Попеременно подтягивать согнутые ноги к груди.

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднимать ноги до касания пола за головой.

3.4. Комплекс упражнений для мимических мышц

Данный комплекс, состоящий из упражнений для лицевых мышц, был предложен знаменитым тренером по аэробике Джейн Фондой.

1. Вдохните носом, раздувая ноздри. Надуйте щеки и делайте короткие выдохи сквозь сомкнутые губы. Повторите упражнение 3–4 раза. Затем проделайте то же самое, придерживая пальцами уголки рта. Снова вдохните через нос и, надув щеку, выдыхайте воздух толчками сквозь правый уголок рта. То же самое повторите для левой стороны. Количество повторов – 3 – 4 для каждой стороны. Это упражнение предназначено для разглаживания вертикальных морщин вокруг рта.

2. Надуйте щеки. Перекачивайте воздух из одной щеки в другую.
3. Приоткройте сомкнутые губы, не разжимая зубов, 5 – 6 раз. Столько же раз произнесите звуки «а», «и», «о», «ы». Это упражнение предназначено для устранения морщин на верхней губе.
4. Прижмите ладони к щекам, безымянные и указательные пальцы положите на уголки глаз. Веки открытых глаз слегка сдавите средними пальцами. С силой зажмурьте глаза, препятствуя движению средними пальцами. Упражнение повторите 4 – 5 раз.
5. На 5 с плотно сожмите веки, затем на 5 с широко откройте глаза. Лоб старайтесь не морщить. Повторить 3 – 4 раза.
6. Следите за качающимся маятником одними глазами, не поворачивая головы. Через каждые 10 с закрывайте глаза и считайте до 3, после чего снова начинайте следить за маятником. Количество повторов – 3 – 4.
7. Медленно вращайте глазами, как будто следите за большим колесом: 2 раза в правую сторону и 2 раза в левую. Упражнение повторите 2 – 4 раза.
8. Держите голову прямо, не морща лба, глаза поднимите до отказа вверх, затем опустите. В верхнем положении глаза нужно удерживать 20 – 30 с, после чего на 20 – 30 с закрывать. Упражнение повторите 3 – 4 раза.
9. Сосчитайте до 10, на каждый счет моргая веками. С закрытыми на 3 с глазами сделайте паузу. Упражнение повторите 3 – 6 раз.
10. Попеременно прижимайте уши к плечам, наклоняя голову влево и вправо. Затем опустите голову на грудь, выдохните и расслабьте мышцы.
11. До предела откиньте голову назад. Верхнюю губу закройте нижней. После этого спокойно опустите голову вперед и коснитесь подбородком груди. Упражнение повторите 4 – 6 раз.
12. Медленно поверните голову влево, затем вправо. Сделайте 4 – 6 плавных поворотов, после чего 8 – 10 раз поверните голову резко.

13. Плавно поверните голову вправо, поднимите, затем проделайте то же самое влево. Всего по 4 поворота в каждую сторону.

14. Поверните голову вправо и коснитесь подбородком плеча. Упражнение повторите по 4 раза для каждой стороны.

15. Наклоните голову вправо, коснувшись плеча ухом. То же самое проделайте в левую сторону. Упражнение повторите по 4 – 6 раз в каждую сторону.

16. Вращайте головой сначала по часовой стрелке, затем – против. Упражнение повторите по 6 – 10 раз в каждую сторону.

17. Шею вытяните вперед, подбородок поднимите вверх. Опустите голову, одновременно прижав подбородок к груди. Упражнение повторите 4 – 6 раз.

18. Сцепив пальцы, положите ладони на затылок и опустите голову вперед. Мелкими рывками откидывайте голову назад, стараясь преодолеть сопротивление рук. Упражнение повторите 4 – 6 раз.

19. Поставьте локти на стол, кисти рук положите одна на другую. Обопритесь на кисти подбородком: поднимайте голову руками, стараясь преодолеть сопротивление головы. Затем опустите руки и нажмите на них подбородком. Упражнение повторите 6 раз.

3.5. Применение музыки на занятиях физической культурой

Воздействие на организм человека зависит от характера музыкального произведения и воспринимается через темп, ритм, акценты, динамические оттенки, тембр.

Важнейшим средством музыкальной выразительности является ритм. Доказано, что ритмичные звуки воздействуют на глубинные структуры мозга, а, следовательно, действуют на психику слушателей. На самом раннем этапе развития человечества музыка состояла практически только из ритма.

Чёткий ритм музыки (преимущественно пунктирный), выраженные акценты – одни из самых сильных возбудителей эмоций. Под

их влиянием активизируются физиологические и психические процессы в организме человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, активизируется обмен веществ, ускоряется расщепление гликогена, повышается активность органов чувств.

Каждому двигательному действию присущ свой специфический ритм, представляющий закономерное чередование прилагаемых мышечных усилий, разных по величине. Оптимальный ритм является основой эффективности двигательной деятельности человека. Подбор музыкального произведения с соответствующим двигательному действию ритмом существенно облегчит выполнение упражнения занимающимся и улучшит результат.

Также важное значение имеет темп музыкального произведения. Чем быстрее темп музыки, тем большее количество движений должно выполняться, тем интенсивнее физическая нагрузка. Помимо согласования музыки с движением, следует учитывать активизирующее воздействие быстрой музыки на психику занимающихся и протекание обменных процессов. В свою очередь, музыкальное сопровождение в спокойном темпе (60 – 80 уд/мин) влияет успокаивающе, снижает эмоциональное напряжение.

При составлении комплексов упражнений следует также учитывать динамические оттенки, которые имеют определенное значение. Усиление звучания (*crescendo*) следует соотносить с усилением или ускорением движения, увеличением амплитуды, а затихание (*diminuendo*) – с ослаблением или замедлением движения. Это позволит не только максимально грамотно и эстетично выразить музыку через движение, но и поможет выполнению самого упражнения.

Важным компонентом воздействия на человека является тембр музыки. Известно, что звучание различных инструментов за счёт их тембра по-разному воздействует на психические и физические процессы в организме человека. Ещё в древнем Китае была подробно разработана идея соответствия звучания определённых музыкальных инструментов и физического и психологического здоровья человека.

Это обусловлено тем, что каждый музыкальный инструмент имеет свой неповторимый тембр звука, свою частоту и диапазон.

Звучание высокочастотных инструментов (флейты, скрипки, челесты и других) в медленном и среднем темпах оказывает позитивное влияние на головной мозг человека (снижает перевозбуждение коры головного мозга), его нервную и дыхательную системы, а в сочетании с плавными специально подобранными упражнениями может способствовать коррекции биополя.

Ритмичное звучание инструментов, имеющих более низкий тембр звучания (средний регистр), в темпе от 120 до 180 уд/мин способствует активизации физических сил организма, активному снятию нервного напряжения и накопившейся агрессии.

Звучание инструментов нижнего регистра, ритмичные звуки барабана согласно китайской традиции оказывают оздоровительное воздействие на мочеполовую сферу, что особенно важно для женщин.

В подготовительной части занятий ритмической гимнастикой следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая преподавателем музыка своими динамическими оттенками непроизвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или резкость выполняемых двигательных действий. Возникающая при этом гармония музыки и пластики тела доставляет занимающимся эстетическое удовольствие, повышает интерес и удовлетворённость от выполняемой физической работы.

В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Как правило, темп увеличивается в зависимости от режима работы: от 130 –140 уд/мин (аэробный) до 150 – 160 (анаэробный). В основной части занятия должна быть подобрана музыка с чётким ритмическим рисунком, удобным для выполнения основных упражнений, с учётом того, что сильные доли ас-

социруются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые – с ослаблением мышечного усилия и вдохом.

В заключительной части занятия применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановлению сил. Темп должен быть от 60 до 100 уд/мин, звучание негромкое в пределах 60 – 70 Дб. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, так как внутреннее состояние занимающихся, их энергетика должны быть гармонизированы частотами среднего или верхнего регистров.

3.6. Методы, применяемые на занятиях аэробикой

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом.

Для поддержания интереса к занятиям аэробикой преподавателю необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи с этим при проведении занятий аэробикой широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод "Калифорнийский стиль".

Рассмотрим особенности реализации этих методов.

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием

конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляют упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8 – 16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями: хлопками, прыжками, притопами и тому подобным, которые лучше выполнять на акцентированные, сильные доли такта.

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева, если такой присутствует, можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно – аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, амплитуды движений.

Метод усложнений. Так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражают реализацию на занятиях метода усложнения. Если ра-

зучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела (например, скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части: 1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение; 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево, которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов, а именно:

- изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый счет);
- изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1-й шаг правой ногой, 2-й шаг – левой, 3 – 4-й шаг – правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения, можно применить подсказку: "быстро-быстро-медленно");
- добавления новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменения техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменения направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменения амплитуды движения;
- разучивания упражнения по частям, а затем объединения их в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

В результате применения этих приемов переход от элементарных движений к более сложным по координационной структуре осуществляется без особых усилий.

Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнения упражнений.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, под-

бираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять из 2 упражнений и более. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности – 2, 4, 8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с "музыкальным квадратом").

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое подобранное для "блока" упражнение может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило, в блок подбирают четное количество упражнений (например, упражнение № 1, 2, 3, 4). Такой блок может повторяться на занятии несколько раз в стандартном варианте или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2 и др.; можно изменять ритм или способ выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Метод "Калифорнийский стиль" фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску.

Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями рук, хлопками, подскоками и т.п. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

3.7. Классическая методика нервно-мышечной релаксации Шульца

Создателем метода аутогенной тренировки по праву считают Йоганса Генриха Шульца, ему же принадлежит и термин "аутогенная тренировка". Временем создания метода считают 1932 год, однако корни его рождения уходят в далекое прошлое.

Аутогенная тренировка Шульца представляет собой комплекс упражнений, с помощью которых вызываются ощущения тепла и тяжести в конечностях и торсе. Тепло, разливающееся по всему телу, появляется из-за расширения кровеносных сосудов, что вызывает приток крови ко всем частям тела. Чувство тяжести возникает из-за расслабления мышц. Так как расширение сосудов и расслабление мышц являются компонентами реакции релаксации, аутогенную тренировку стали использовать как технику релаксации, помогающую справляться со стрессом.

Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, таких как управление вниманием. Внимание – одна из наиболее созидательных функций психики. Если Вы не можете управлять вниманием для удержания его на предмете собственной деятельности, то не сможете добиться необходимого результата. Вначале необходимо концентрироваться на монотонно движущихся внешних объектах. Затем фиксировать внимание на простейших предметах.

Регуляция мышечного тонуса. Аутотренинг включает состояние полного расслабления всех мышц (релаксацию), но перед выходом из этого состояния для активизации психофизических функций необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или всего тела.

Управление ритмом дыхания. При аутотренинге используются закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. При вдохе происходит активация психического состояния, а при выдохе наступает успокоение. Устанавливая ритм дыхания с более длительным выдохом можно добиться более выраженного успокоения.

1. Упражнение на вызывание ощущения тяжести. 3 – 4 раза в день следует повторять: «Моя правая рука очень тяжела» (5 – 6 повторений) и 1 раз: «Я совсем спокоен». Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.

2. Упражнение на вызывание ощущения тепла. Сначала следует вызвать ощущение тяжести, потом 5 – 6 раз сказать: «Моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

3. Управление ритмом сердечной деятельности. Необходимо знать своё артериальное давление и научиться считать пульс. Вначале лежа, правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушки. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Затем 5 – 6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

4. Упражнение – овладение регуляцией ритма дыхания. Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5 – 6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз – «Я совсем спокоен».

5. Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области. Сначала 1 – 4 упражнения, затем 5 – 6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз – «Я совсем спокоен».

6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба. Сначала 1 – 5 упражнения, затем 5 – 6 раз повторить: «Мой лоб прохладен» и 1 раз – «Я совсем спокоен». Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно заменять: «Спокойствие...», «Тепло...», «Тяжесть...», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое». В конце занятия руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, со-

проводя это глубоким вдохом – выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3 – 4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.

3.8. Метод активной нервно-мышечной релаксации

Э. Джекобсона

Для того чтобы научить тело расслабляться, необходимо показать ему разницу между напряжением и расслаблением.

Этому и служат специальные упражнения по системе Э. Джекобсона, позволяющие глубоко расслабить отдельные группы мышц, предварительно предельно напрягая их.

Инструкция для занимающихся

"Снимите обувь, очки, часы, расстегните тесный пояс. Сядьте на стул или в кресло. Сейчас вы будете напрягать по очереди различные группы мышц в течение 5 с и затем расслаблять их, и так 2 раза.

Остаточные напряжения снимаются увеличением этого цикла, т.е. количество этих упражнений с 2 можно увеличить до 7. Если в мышцах после этих упражнений остаются боль, дрожь, подергивания, то нужно снизить напряжение мышц или прекратить упражнения. Дыхание должно быть все время свободным и естественным; хорошо, если вдох при этом приходится на напряжение мышц, а выдох – на расслабление».

Закрыли глаза. Расслабление начинаем с грудной клетки. По моему сигналу сделайте очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Заметили ли вы разницу между напряжением во время вдоха и расслаблением после выдоха? Запомните эти ощущения (повторить упражнение с паузой 10 – 15 с).

Теперь расслабим мышцы стопы и голени. Поставьте стопы плотно на пол. Поднимите пятки, оставаясь пальцами на полу, так высоко, как это только возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Вы почувствовали напряжение в икрах? Давайте повторим это упражнение (повторить упражнение с паузой 10 – 15 с).

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь как будто достать ими до потолка. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьтесь, попытайтесь прочувствовать покалывание в ступнях, возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Запомните это ощущение. Сейчас повторим это упражнение (повтор, затем пауза 20 с).

Внимание на мышцах бедер. По команде вытяните прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что мышцы икр не должны напрягаться.

Давайте начнем. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение (повтор, пауза 10 с).

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! „Зарывайте” пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками. Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение и расслабьтесь...

Повторим упражнение (повтор, пауза 10 с). Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Сосредоточьтесь на этом ощущении.

Теперь перейдем к рукам. По моей просьбе сожмите одновременно обе руки в кулаки. Сожмите оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Еще крепче! Крепче! Задержите! И расслабьте. Это прекрас-

ное упражнение для тех, кто много пишет, водит машину, шьет на швейной машинке или руками. Давайте повторим (повтор, пауза 10 с).

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте... Повторим еще раз (повтор, пауза 10 с). Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения.

Теперь обратимся к плечам. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения, и не только физического. Стрессы и нервные напряжения тоже на них влияют.

Будем пожимать плечами, стараясь достать ими до мочек ушей. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще выше! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте... Повторим еще раз (повтор, пауза 10 с). Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее.

Теперь займемся расслаблением лица. Начнем со рта. Пожалуйста, улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть "улыбка до ушей". Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда? Задержите это напряжение! И расслабьте... Теперь повторим (повтор, пауза 10 с).

Для расслабления противоположной группы мышц сомкните губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться. Еще больше и больше расслабьте (повтор, пауза 10 с).

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко их закрыть. Представьте, что в глаза попало мыло. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Очень крепко! Зажмурьтесь! Расслабьтесь... (повтор, пауза 10 с).

И последнее. Попробуйте максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте... Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (повтор, пауза 20 с).

Заключительный этап

Итак, вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Теперь мы проверим, насколько вам это удалось. Сейчас я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабляли. По мере того как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете, как проникает в ваше тело теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите его и насладитесь расслаблением (пауза 2 мин).

Итак, ваше тело теперь знает, что такое расслабление, и можно начинать регулярные тренировки.

Сейчас, чтобы выйти из состояния расслабления, сожмите руки в кулаки, поднимите их, напрягите ноги, откройте глаза, вдохните и резко выдохните (три раза).

3.9. Психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева (ПРТ)

Методика психорегулирующих тренировок направлена на оптимизацию общего и психического состояния индивида. И если эта работа проводится терпеливо, регулярно, действительно как тренировка, то через несколько месяцев занятий становится заметным положительный эффект.

Преподаватель обычно только предлагает студенту набор различных приемов, учит его управлять своим психическим состоянием. Успех же самостоятельных занятий зависит от того, насколько студент как цельная личность воспринял эту систему, как он эту систему преобразовал для себя. Приемы психорегулирующей тренировки можно комбинировать, исходя из поставленных задач.

Применяя психорегулирующие тренировки, можно решать следующие задачи:

- снижать излишнее возбуждение;
- активизировать процесс восстановления;
- облегчать засыпание;
- применять идеомоторную тренировку в сноподобном состоянии;
- обеспечивать оптимальное психическое состояние;
- предупреждать наступление утомления, обеспечить восстановление; направленность влияния – улучшать функциональное состояние;
- дать правильное понятие о выполнении специальных движений; направленность влияния – улучшать техническую подготовку.

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей – успокоения и мобилизации. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку. Основанием для такого объединения послужил опыт клинической медицины, показывающий, что одновременное применение средств-антагонистов помогает при некоторых тонких расстройствах получить больший эффект. Широко известна, например, бромкофеиновая микстура («Павловская микстура»), в которой бром и кофеин обладают противоположным действием. Когда один бром или один кофеин недостаточно помогают, удается подобрать такое соотношение между ними, которое позволяет получить индивидуализированное воздействие.

Успокаивающая часть ПРТ – вариант аутогенной тренировки, имеющий лишь некоторые методические особенности. Во время

успокаивающего занятия осуществляется перевод в аутогипнотическое погружение – особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Физиологически аутогипнотическое погружение близко к промежуточной, переходной фазе между сном и бодрствованием.

Для проведения занятий психорегулирующей тренировки необходимо 15 – 20 мин ежедневно или даже несколько раз в день. Проводить такие занятия можно в любом месте, но только при условии, что вас не отвлекают. Перед началом занятий примите удобное положение закройте глаза, дышите неглубоко диафрагмой (животом). Говорите про себя предложенные дальше формулы, стараясь выполнить или мысленно представить то, о чем вы говорите.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки.

1. Я успокаиваюсь.
2. Круг моего внимания сужается... до границ моего тела.
3. Чувствую и контролирую только самого себя.
4. Чувствую и мысленно вижу свое лицо.
5. Оно (лицо) спокойно, расслаблено, неподвижно.
6. Чувствую и мысленно вижу свое тело.
7. Оно (тело) спокойно, расслаблено, неподвижно.
8. Я успокоился.
9. Мой организм отдыхает.
10. Я спокойно и приятно отдыхаю.
11. Мое внимание направлено на мои руки.
12. Я чувствую и мысленно вижу свои руки.
13. Мышцы моих рук еще больше расслабляются.
14. Еще больше расслабляются мышцы моих плеч, предплечий, кистей, пальцев.
15. Все мышцы моих рук полностью расслаблены.
16. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих рук начинают обильно наполняться кровью и теплеть.
17. Наполняются кровью и теплеют мышцы пальцев, кистей, предплечий, плеч.

18. Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы.
19. Все мышцы моих рук отдыхают.
20. Я спокойно и приятно отдыхаю.
21. Мое внимание направлено на мои ноги.
22. Я чувствую и мысленно вижу свои ноги.
23. Мышцы моих ног еще больше расслабляются.
24. Еще больше расслабляются мышцы бедер, голеней, голеностопов, ступней.
25. Все мышцы моих ног полностью расслаблены.
26. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих ног начинают обильно наполняться кровью и теплеть.
27. Наполняются кровью и теплеют мышцы ступней, голеностопов, голеней, бедер.
28. Все мышцы моих ног полностью расслаблены и теплы.
29. Все мышцы рук и ног отдыхают.
30. Я спокойно и приятно отдыхаю.
31. Мое внимание направлено на мышцы моего туловища.
32. Я чувствую и мысленно вижу мышцы моего туловища.
33. Мышцы моего туловища еще больше расслабляются.
34. Еще больше расслабляются мышцы шеи, спины, груди, живота.
35. Все мышцы моего туловища полностью расслаблены.
36. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моего туловища начинают обильно наполняться кровью и теплеть.
37. Наполняются кровью и теплеют мышцы моей шеи, спины, груди и живота.
38. Все мышцы моего туловища расслабленные и теплые.
39. Все мои мышцы отдыхают.
40. Я спокойно и приятно отдыхаю.

Чтобы субъективно хорошо чувствовать эффект расслабления в мышцах туловища, требуется большее число повторений, чем при расслаблении мышц ног и рук. Как правило, занятия с формулами, заканчивающиеся методами активизации, мы повторяем не менее

7 – 8 раз. Таким образом, для освоения вводного этапа занятий по расслаблению всех мышц требуется 8 – 10 дней. Если же эффект расслабления достаточно стойко определяется у занимающихся в данной группе раньше, сроки целесообразно сократить.

Активная часть тренировки обычно применяется в двух случаях. Во-первых, на начальных этапах обучения, когда занимающиеся еще не достигают значительных степеней релаксации; в это время еще нет выраженного снижения уровня бодрствования и, следовательно, нет нужды повышать его после занятия, и, во-вторых, когда студент, начиная успокаивающее занятие, чрезмерно возбужден и напряжен, когда его беспокоят неприятные, тягостные переживания и т.п.

В этих случаях после окончания успокаивающей части занятия достаточно произнести несколько завершающих формул, например:

1. Я хорошо успокоился.
2. Я отдохнул и набрался сил.
3. Я открываю глаза, встаю.

При этом неплохо несколько раз в медленном темпе согнуть-разогнуть руки и ноги, производя сгибание на вдохе, а разгибание – на выдохе. К самоуспокоению полезно прибегать каждый раз, когда необходимо понизить возникшее чрезмерное волнение.

Успокаивающее занятие ПРТ, завершенное подобным образом, нормализует, успокаивает деятельность нервной системы, а через нее – и деятельность всего организма.

Активизация (реверсия). Если после занятия ПРТ желательно вернуть занимающегося к исходному уровню бодрствования, то прибегают к способу завершения, именуемому активизацией. Методически этот прием довольно прост. Когда закончена работа над основными формулами успокаивающей части, применяют набор из 10 – 12 формул, в которых нейтрализуется направленность действия формул успокаивающей части, утверждается чувство отдыха, приятной бодрости, активности и хорошего самочувствия.

Примерный набор активизирующих формул:

1. Мой организм набрался сил.
2. Уходит чувство тепла и расслабленности из всех моих мышц.
3. Все мои мышцы становятся легкими и упругими.
4. Внимание сосредоточено на моем лице.
5. Мышцы моего лица подвижны.
6. Сонливость рассеялась.
7. Я все бодрее и бодрее.
8. Все мои мышцы легки и упруги.
9. Дышу глубоко.
10. Моя голова отдохнувшая, ясная.
11. Мое самочувствие хорошее, бодрое.
12. Я полон энергии.
13. Я готов действовать.
14. Встаю! (Резко встать.)

Применение подобных формул (их, конечно, можно варьировать) позволяет довести занимающегося после занятия до исходного уровня бодрствования. Это может контролироваться по самочувствию спортсмена и по записи кожно-гальванической реакции. Время, отводимое на проведение активизации, колеблется в пределах 2 – 3 мин. В зависимости от того, легко или трудно проходит возвращение в состояние бодрствования, подбирается, исходя из индивидуальных особенностей занимающегося, количество формул активизации и число их повторений. Активизирующим формулам, так же как и формулам успокаивающей части, должны соответствовать образные представления и ощущения. Тогда активизация быстро даст чувство легкости и бодрости во всем организме.

Цель тонизации – превысить исходный уровень бодрствования, помочь человеку обрести несколько повышенное самочувствие и справиться с ощущениями сонливости, апатии, вялости, отсутствия сил и желания и прочего, которые имелись перед началом успокаивающего занятия.

3.10. Динамический комплекс Хатха-Йоги «Сурья намаскар»

«Сурья» на санскрите означает солнце. «Намаскар» – приветствие или поклонение. «Сурья намаскар» – приветствие солнцу. С незапамятных времён люди поклонялись солнцу как источнику жизни на земле. Многие древние религии основаны на культуре солнца. Древние практики были непосредственно связаны с живым миром чувствами, ритуалами, обрядами. Люди молились и поклонялись стихиям и божествам не из страха и корысти, а из понимания своих глубинных связей с окружающим миром, которые выражались в специальных обрядах и ритуалах.

Комплекс «Сурья намаскар» является частью древней традиции сурья-йоги. Этот комплекс представляет собой 12 плавно перетекающих друг в друга позиций. Эти ритуальные движения позволяют человеку стать сопричастным к вселенским процессам телом, умом, энергией и быть проводником тонких энергий в мир. Во время выполнения «Сурья намаскар» создаётся чувственно осознанная связь с энергией солнца.

«Сурья намаскар» – ритмичное симметричное упражнение, состоящее из 12 движений, где все элементы взаимосвязаны и движения перетекают одно в другое, создавая гармоничное воздействие на все суставы, связки, мышцы тела, приводя в движение все отделы позвоночника, стимулируя жизненно важные системы и органы.

Освоение комплекса «Сурья намаскар» осуществляется в несколько этапов.

1. Освоение двенадцати позиций, выполняемых последовательно, плавно и легко.
 2. Синхронизация движения и дыхания.
 3. Выполнение крий – подключение к движению тела и дыханию внимания по определенным траекториям.
 4. Изучение специальных звуковых формул – мантр.
- Базовые занятия включают первые два этапа.

Первый этап.

Пранамасана – молитвенная поза

Встаньте прямо, обращаясь лицом на солнце, если его нет, то на восток. Соедините ноги вместе, выпрямите тело в вертикальную линию, направленную от стоп к макушке головы. Руки разместите перед грудью на расстоянии вытянутого большого пальца, соединив ладони вместе (Намаскар мудра). Всё тело напоминает вытянутую струну.

Ардха-чакрасана – поза половины колеса

Сделайте полный вдох и в конце выдоха опустите руки, сцепив большие пальцы вместе. Поднимите руки вверх, зажмите голову между плеч и начните отклоняться назад, формируя дугу. Движение начинается снизу от стоп, подавая колени, бёдра и таз вперёд. Напрягая мышцы ног и ягодицы, создаём опору для изгиба позвоночника в виде дуги. Не запрокидывайте голову назад во избежание обморока. Фиксируйте голову руками. Удерживайте шею и грудной отдел на одной линии. Подбородок прижмите к основанию шеи.

Падахастасана – наклон к ногам

Вытянитесь всем телом вверх, удерживая прямую линию, складывайте туловище, сгибаясь в тазобедренных суставах как складной нож. Прижимайте сначала живот, грудь к бёдрам, а затем голову помещаем между голеньями, направляя макушку в пол. Поставьте ладони рук на одной линии с пальцами ног. Растягивайте позвоночник по направлению к стопам ног.

Ашва санчаланасана – поза наездника

Сделайте плавный шаг назад, мужчины правой ногой, женщины – левой. Длина шага должна быть такой, чтобы в дальнейшем не смещать стопы и руки. Нога впереди согнута в колене. Стопа между ладонями. Колено выведите наружу за локоть одноимённой руки. Прогните спину. Нога сзади стоит на носке. Когда подвижность позвоночника увеличится, колени можно не выводить за локоть.

Парватасана – поза горы

Сделайте шаг назад. Выпрямите ноги, поднимая таз вверх. Старайтесь не отрывать пятки от пола. Руки и туловище выпрямите. Голова между рук. Подбородок прижмите к основанию шеи. Макушка при этом устремляется в пол в точку между ладонями.

Аштанга намаскар – поза опоры на 8 точек или зигзаг. В эту позу выходите через промежуточное положение «Доска»: выпрямите туловище и ноги в одну линию, опираясь на прямые руки. Сформируйте зигзаг в упоре на руках и опустите таз. Для этого согните колени, подтяните таз вверх и прогнитесь в грудном отделе. Сгибая руки в локтях, опустите тело на пол, касаясь пола пятью точками тела: лбом, подбородком, грудью, коленями, носками и ладонями. Задержитесь в этой позе.

Переход в позу кобры – **Бхуджангасана**

Начните движение головой вперёд и вверх, выпрямляя руки, прогибаясь в шейно-грудном и поясничном отделах позвоночника. Опирайтесь на ладони и носки ног, плечи развёрнуты.

Парватасана – поза горы

Поднимите таз вверх. Выпрямите ноги, туловище и руки.

Переходим в позу наездника – **Ашва санчаланасана**

Мужчины плавно переносят вперёд правую ногу, женщины – левую. Пальцы ног на одной линии с пальцами рук, прогнитесь дугой в позвоночнике. Колено выведите за локоть. Ногу сзади держите прямой с опорой на носок.

Переход в позу наклон к ногам – **Падахастасана**

Подносим ногу сзади к опорной, выпрямляем обе ноги. Руки держим на полу на одной линии с носками ног.

Переход в позу **Ардха-чакрасана**

Сцепите большие пальцы рук. Поднимите руки вверх, зажмите голову между плеч и начните отклоняться назад, формируя дугу.

Возвращаемся в исходную молитвенную позу – **Пранамасана**, выпрямляем туловище, опускаем руки, соединяя ладони перед грудью.

Второй этап.

После освоения двенадцати позиций необходимо добиться синхронизации дыхания с движением.

В молитвенной позе – Пранамасана – сделайте полный вдох и выдох. В конце выдоха опустите руки вниз.

Со вдохом поднимите руки вверх и выполните позу Ардха-чакрасана.

С выдохом переходим в позу Падахастанасана.

Со вдохом в позу наездника (Ашва санчаланасана).

С выдохом в позу горы (Парватасана).

Со вдохом переходим в промежуточную позицию доска.

С выдохом в позу Аштанга намаскар (зигзаг). В этой позе задерживаем дыхание на выдохе.

Со вдохом переходим в позу кобры (Бхуджангасана).

С выдохом возвращаемся в позу горы (Парватасана).

Со вдохом в позу наездника (Ашва Санчаланасана).

С выдохом в позу наклон к ногам (Падахастанасана).

Со вдохом в позу полуколеса (Ардха-чакрасана).

С выдохом в исходную молитвенную позу (Пранамасана).

Контрольные вопросы

1. Какое значение в психорегуляции имеет сознательный контроль дыхания?
2. Назовите разновидности аутогенной тренировки?
3. Раскройте влияние музыки на эмоциональное состояние человека?
4. Каковы содержание и назначение психорегулирующей тренировки?

Рекомендуемая литература

1. *Загайнов, Р. М.* Психологическое мастерство тренера и спортсмена : метод. пособие для олимпийцев / Р. М. Загайнов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 106 с. – ISBN 5-9718-007-9.

2. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М. : Сов. спорт, 1990. – 64 с. – ISBN 5-85009-124-6.

3. Одинцова, С. В. Роль методов психорегуляции в физическом воспитании студентов / С. В. Одинцова // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2013. – С. 189 – 192. – ISBN 978-5-9984-0408-5.

4. Филатова, О. В. Учебное пособие по дисциплине «Основы группового психологического тренинга» /О. В. Филатова ; Владим. гос ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 160 с. – ISBN 5-89368-875-7.

5. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие / Е. М. Хекалов. – М. : Сов. спорт, 2003. – 64 с. – ISBN 5-85009-819-4.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Укрепление здоровья студентов как физического, так и психического имеет исключительное значение для высшей школы не только в теоретическом, но и в практическом плане: установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественные и количественные сдвиги в становлении личности студента.

Данное пособие дает возможность увидеть, что представляет собой психологическая регуляция в рамках курса дисциплины «Физическая культура». Кроме того, в издании рассматриваются темы по изучению индивидуально-типологических особенностей личности, что позволит осуществлять дифференцированный подход в процессе обучения и воспитания.

Пособие является ресурсным средством, которое может изменять и дополнять педагог, тренер в соответствии с собственными взглядами и нуждами группы.

Практическая реализация методов моторной психорегуляции в процессе занятий физической культурой существенно повысит педагогическую эффективность занятий в высших образовательных учреждениях.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Журналы

Теория и практика физической культуры: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

Физическая культура в школе: <http://www.shkola-press.ru>

Воспитание школьников: <http://www.shkola-press.ru>

Библиотеки и издательства

Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru>

Государственная публичная научно-техническая библиотека России: <http://www.gpntb.ru>

Гуманитарный издательский центр „ВЛАДОС”: <http://www.vlados.ru>

Виды спорта

Айкидо: <http://www.aiki.ru>

Аэробика: <http://www.aerobic.ru>

Бодибилдинг: <http://bodybuilding.ru>

Пауэрлифтинг: <http://www.lifting.ru>

Спортивные бальные танцы в России и мире: <http://www.dancelife.ru>

Тайквондо: <http://www.taekwondo.ru>

Шейпинг: <http://www.shaping.ru>

Экстремальный спорт в России: <http://www.risk.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Определение свойств темперамента.

Личностный опросник Г. Айзенка

В основе опросника лежит соотнесение учения о типах высшей нервной деятельности И.П. Павлова и взгляда на природу личности с точки зрения ее направленности К.Г. Юнга. Предметом исследования выступают организмические черты личности: экстраверсия-интроверсия; нейротизм-эмоциональная стабильность.

Согласно теории Г. Айзенка, элементы личности могут быть расположены в иерархическом порядке. Автор полагает, что у каждого человека есть определенные суперчерты, или типы, которые оказывают мощное влияние на поведение. В свою очередь, каждую суперчерту он видит построенной из нескольких составных черт.

С целью определения основных типов личности Г. Айзенк использовал для сбора данных разнообразные методы: самонаблюдение, экспертные оценки, анализ биографических сведений, физиологические и физические параметры, а также объективные психологические тесты. Полученные данные были подвергнуты факторному анализу для определения структуры личности.

Автор выявил два основных типа, которые он назвал *интроверсия-экстраверсия* и *нейротизм-стабильность*. Эти два измерения личности не зависят друг от друга. Соответственно людей можно разделить на четыре группы, каждая из которых представляет собой некую комбинацию высокой или низкой оценки в диапазоне двух типов.

Таким образом, с каждым типом ассоциируются характеристики, названия которых напоминают описания черт личности. При рассмотрении природы этих четырех групп следует иметь в виду, что описания черт, присущих каждому типу, представляют собой крайние случаи.

Г. Айзенк описал четыре категории людей на основе выраженности двух независимых параметров. Каждая категория, включая со-

ставляющие ее черты, является результатом комбинации высокого и низкого уровней интроверсии и экстраверсии с высоким или низким уровнями стабильности и нейротизма.

Интроверт – стабильный. Спокойный, уравновешенный, надежный, контролируемый, миролюбивый, внимательный, заботливый, пассивный.

Интроверт – нейротичный. Легко поддающийся переменам настроения, тревожный, ригидный, рассудительный, пессимистичный, замкнутый, тихий.

Экстраверт – стабильный. Лидер, беззаботный, веселый, покладистый, отзывчивый, разговорчивый, дружелюбный, общительный.

Экстраверт – нейротичный. Ранимый, беспокойный, агрессивный, возбудимый, непостоянный, импульсивный, оптимистичный, активный.

Как видно, люди, которые являются одновременно *интровертированными и стабильными*, склонны придерживаться норм и правил, быть заботливыми и внимательными. И наоборот, комбинация *интроверсии и нейротизма* предполагает у индивидуума тенденцию проявлять в поведении больше беспокойства, пессимизма и замкнутости. Соединение *экстраверсии и стабильности* привносит в поведение такие качества, как заботливость, покладистость и общительность.

И, наконец, люди с *экстраверсией и высоким нейротизмом*, скорее всего, будут агрессивными, импульсивными и возбудимыми. Следует отметить, что Г. Айзенк особое значение придавал индивидуальным различиям. Таким образом, никакой комбинации этих типов личности не может быть отдано предпочтение. Беззаботный и компанейский тип поведения имеет свои моменты как хорошие, так и негативные; то же самое можно сказать и о тихой, замкнутой манере поведения. Они просто разные.

Инструкция к опроснику

Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не обсуждайте и не задумывайтесь над вопросами, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не выявление интеллектуальных способностей.

Вопросы

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Трудно ли вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием обстоятельств?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Часто ли вы делитесь своими мыслями с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство вины?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы на работу или на встречу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов

Экстраверсия. Находится сумма ответов «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0 – 10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15 – 24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11 – 14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Нейротизм. Находится количество ответов «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» 0 – 10, то вы эмоционально устойчивы.

Если 10 – 16, то вы эмоционально впечатлительны.

Если 17 – 22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23 – 24, то это нейротизм, граничащий с патологией, возможны срыв, невроз.

Ложь. Находится сумма баллов ответов «да» на вопросы 6, 24, 36 и ответов «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0 – 3, то это норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4 – 5, то ответ можно подвергнуть сомнению.

Если 6 – 9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, то по полученным данным строится график.



Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса наблюдается склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интраверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интраверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса – склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности.

Методика самооценки «личной тревожности» Ч. Спилберга

Методика диагностики самооценки Спилберга – Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня личностной тревожности как устойчивой характеристики человека.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающий, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Изначально тревожность не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое приведенное ниже предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Шкала самооценки

Показатели состояния	Почти никогда	Пожалуй, так	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

Окончание

Показатели состояния	Почти никогда	Пожалуй, так	Часто	Почти всегда
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Код вопросника

За каждый ответ, совпадающий с кодом, начисляется соответствующее число очков.

Положительные ответы на вопросы: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20.

Отрицательные ответы на вопросы: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Из суммы положительных ответов нужно вычесть сумму отрицательных ответов и прибавить 35 баллов. Общая сумма баллов означает:

До 30 баллов – низкий уровень тревожности;

30 – 45 баллов – средний уровень тревожности;

Свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высо-

кий уровень тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (т.е. тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагоприятию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что результаты во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

Каждому студенту следует определить уровень личной тревожности. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха.

Для низкотревожных людей требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувство ответственности в решении тех или иных задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Бальсевич, В. К.* Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи / В. К. Бальсевич // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 24 – 25.

2. *Барчуков, И. С.* Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2011. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-7744-4.

3. *Он же.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-6577-9.

4. *Бурлачук, Л. Ф.* Психодиагностика : учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 384 с. – (Серия «Учебник для вузов»). – ISBN 978-5-499-00611-7.

5. *Бордовская, Н. В.* Психология и педагогика : учеб. для вузов / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб. : Питер, 2011. – 624 с. – ISBN 976-5-459-06453-3.

6. *Виленский, М. Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с. – ISBN 978-5-406-02935-0.

7. *Гамезо, М. В.* Атлас по психологии : информ. метод. пособие по курсу «Психология человека» / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Пед. о-во России, 2004. – 276 с. – ISBN 5-93134-126-9.

8. *Ежова, Н. Н.* Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 315 с. – ISBN 978-5-222-11052-2.

9. *Ильин, Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 975-5-459-01-107-0.

10. *Он же.* Психология риска / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 258 с. – ISBN 975-5-459-40646-7.

11. *Ильин, Е. П.* Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 576 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 978-5-388-00425-3.

12. *Истратова, О. Н.* Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Г. В. Эксакусто. – 5-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 375 с. – ISBN 978-5-222-13086-5.

13. *Одинцова, С. В.* Учет физиологических особенностей при проведении занятий по атлетической гимнастике с женщинами / С. В. Одинцова // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 45-летию каф. физич. воспитания Владим. гос. ун-та. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2009. – С. 198 – 201. – ISBN 978-5-89368-955-6.

14. *Она же.* Роль методов психорегуляции в физическом воспитании студентов / С. В. Одинцова // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2013. – С. 189 – 192. – ISBN 978-5-9984-0408-5.

15. *Осипова, А. А.* Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 315 с. – ISBN 5-222-08595-3.

16. *Попов, Ю. В.* Жизнь выдающихся людей. Знаменитые спортсмены / Ю. В. Попов. – Ростов н/Д : Феникс, Донецк : Кредо, 2006. – 640 с. – ISBN 5-222-10047-2.

17. Психология физической культуры : метод. рекомендации к лаб. работам / Владим. гос. ун-т ; сост. С. В. Одинцова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2012. – 44 с.

18. *Руденко, А. М.* Управленческая психология / А. М. Руденко. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 345 с. – ISBN 978-5-222-16454-9.

19. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / К. Рудестам . – М. : Прогресс, 2006. – 384 с. – ISBN 5-318-00445-8.

20. *Серова, Л. К.* Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Сов. спорт, 2007. – 116 с. – ISBN 978-5-9718-0240-2.

21. *Смирнов, В. М.* Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов средних и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с. – ISBN 5-305-00034-3.

22. *Столяренко, Л. Д.* Психология личности / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 575 с. – ISBN 978-5-222-18119-5.

23. *Саенко, Ю. В.* Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями / Ю. В. Саенко. – СПб. : Речь, 2011. – 232 с. – ISBN 978-5-9268-0855-8.

24. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии : учеб. пособие / Л. Д. Столяренко. – М. : Проспект, 2012. – 464 с. – ISBN 978-5-392-03042-2.

25. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Владимир, 2005. – 242 с. – ISBN 5-87846-478-0.

26. Физическое воспитание школьников: традиции и инновации : межвуз. сб. науч. тр. / Владимир, 1998. – 141 с. – ISBN 5-87846-166-8.

27. *Фрейд, З.* Психология бессознательного / З. Фрейд. – СПб. : Питер, 2010. – 400 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 970-5-49807-408-6.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Введение	5
Глава 1. ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ.....	8
1.1. Изучение типологических особенностей личности студента	8
1.2. Психологическая характеристика типов темперамента...	9
1.3. Личность и темперамент	11
1.4. Рекомендации по осуществлению индивидуального подхода к учащимся	12
Глава 2. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ	14
2.1. Первая группа методов психорегуляции эмоциональных состояний	14
2.2. Вторая группа методов психорегуляции эмоциональных состояний	19
Глава 3. МЕТОДИКИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ	24
3.1. Произвольная регуляция дыхания	24
3.2. Тесты для оценки гибкости позвоночника	28
3.3. Комплекс упражнений для развития гибкости	31
3.4. Комплекс упражнений для мимических мышц	32
3.5. Применение музыки на занятиях физической культурой	34
3.6. Методы, применяемые на занятиях аэробикой	37
3.7. Классическая методика нервно-мышечной релаксации Шульцта	41
3.8. Метод активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона	43
3.9. Психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева (ПРТ) ..	46
3.10. Динамический комплекс Хатха-Йоги «Сурья намаскар» ..	52
Заключение	57
Интернет-ресурсы.....	58
Приложения.....	59
Библиографический список.....	68

Учебное издание

ОДИНЦОВА Светлана Владимировна

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Учебно-методическое пособие

Дизайн обложки **dartdesign**, г. Владимир

Подписано в печать 03.03.14.

Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 4,18. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.