

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Дышечев Р.Д.,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

Адыгейский государственный университет

Здоровье - состояние физического, психического, социального благополучия и отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время выделяют несколько компонентов здоровья:

- соматическое здоровье - это биологическая программа индивидуального развития;

- физическое здоровье - уровень роста, веса, окружности груди, развития систем организма, пульс, давление;

- психологическое здоровье – в его основе лежит душевный комфорт, обеспечивающий адекватную поведенческую реакцию;

- нравственное здоровье - это система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в обществе, связано с общечеловеческими ценностями, истинами добра, любви, красоты.

Известно, что на 50 % здоровье зависит от самого человека, его образа жизни. Существуют и другие факторы, влияющие на здоровье человека, - это наследственность, экологические, медицинские, психологические факторы и др.

Важным аспектом в профессиональной деятельности любого человека является саморегуляция его эмоционального состояния. Обычно студенты не умеют управлять своей психикой и очень подвержены негативным внешним воздействиям: неуспеваемостью в обучении, неудачам личной или общественной жизни. Необходимость саморегуляции возникает также и тогда, когда студент сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или

предполагает несколько альтернативных вариантов. Саморегуляция эмоционального состояния необходима студенту и в той ситуации, когда он находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, или в случае, если он находится постоянно в ситуации оценивания со стороны преподавателей, сверстников или других людей.

Психическая саморегуляция представляет собой совокупность приёмов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций. Она помогает одновременно снижать уровень эмоциональной напряжённости, повышать работоспособность и степень психологического комфорта.

Образовательная деятельность студента обычно связана с удовлетворением его интеллектуальных потребностей. Поставив превыше всего интеллектуальные нагрузки, студент подвергает свой организм бесконечным психическим перегрузкам. Современный студент игнорирует накапливаемое напряжение и усталость, забывая правило: «Отдыхать нужно раньше, чем устал». Поэтому ему следует уметь не только восполнять свои ресурсы, но и правильно растрачивать их в течение учебного года. Для этого у него надо создать представление о природе стресса и способах собственной психической саморегуляции.

Зачастую ситуация, явившаяся источником отрицательных эмоций, становятся навязчивой: она вновь и вновь возникает в памяти. И человек постоянно находится в таком угнетённом состоянии, что он не силах сконцентрироваться на текущих проблемах. Здесь существенную помощь может оказать контроль над собственным психическим состоянием, т.е. на помощь приходят умения саморегуляции.

Чтобы достичь уровня контроля над своей психикой, требуются систематические тренировки и регулярные консультации психолога. В реальных условиях это не всегда осуществимо. Однако вполне выполнимой представляется задача обучения студентов на занятиях по физическому

воспитанию конкретным методам самокоррекции и оптимизации психического состояния.

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление познавательными процессами: восприятием, вниманием, воображением, мышлением, памятью, речью, а также личностью: поведением, эмоциями и действиями - реакциями на возникшую ситуацию. Внутренняя речь служит основой для произвольности в управлении всеми психическими явлениями, а воля обеспечивает сохранение направленности и энергичности действий.

Для оптимизации психического состояния в саморегуляции существуют самые разнообразные методы: гимнастика, водные процедуры, самомассаж, аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, медитация, дыхательная гимнастика, ароматерапия, фитотерапия, музыкотерапия и другие. Аутогенная тренировка используется в таких видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность. Аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении студентами различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации или активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет им целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности и здоровье.

В заключение хочется добавить: чтобы умело управляться с собственным организмом, необходимо любить себя и относиться к себе с уважением и почтением. Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, всегда имеет выбор в систематическом восполнении своего физического и психического здоровья.

Литература

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие / И.А.Зимняя. – Ростов н/Д., 1997.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания /Е.П.Ильин. – М., 2000. – 486 с.

3. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский, Ю.Б. Муравьев, С.М. Толмачев. – Омск, 1997. – 168 с.