

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Зайцев В.П., Бондаренко Т.В., Панина Е.Л.

Харьковская государственная академия физической культуры

Харьковская национальная академия городского хозяйства

Харьковский национальный аграрный университет им. В.В.Докучаева

**Аннотация.** Одна из основных задач профессиональной подготовки специалиста в высшей школе - формирование и совершенствование механизмов адаптации к избранному виду будущей профессиональной деятельности. Целенаправленное использование биоадекватных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий способствует повышению адаптационных возможностей, психологической надежности и профессиональной работоспособности человека.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, студенты, рекреация, психическое и профессиональное здоровье, надежность, работоспособность, психофизическая регуляция.

**Анотація.** Зайцев В.П., Бондаренко Т.В., Панина О.Л. Використання спортивних ігор і єдиноборств як засобу психофізичної регуляції професійної працездатності майбутніх фахівців. Одне з основних завдань професійної підготовки спеціаліста у вищій професійній школі – формування і удосконалення механізмів адаптації до обраного виду професійної діяльності. Цілеспрямоване використання біоадекватних здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій сприяє підвищенню адаптаційних можливостей, психологічної надійності та професійної працездатності людини.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, студенти, рекреація, психічне і професійне здоров'я, надійність, працездатність, психофізична регуляція.

**Annotation.** Zaitsev V.P., Bondarenko T.V., Panina E.L. Use of sports and single combats as means of psychophysical regulation of professional serviceability of the future experts. The formation and perfection of mechanisms of adaptation to the elected kind of the future professional work is considered one of the primary goals of expert's vocational training in the higher school. Purposeful use bioadequate technologies promotes increase to adaptable people's opportunities, psychological reliability and professional serviceability.

**Key words:** physical training, sports, students, recreation, mental and professional health, reliability, serviceability, psychophysical regulation.

## Введение.

В последние годы проблема психического здоровья людей оказалась в центре внимания, как в нашей стране, так и за рубежом. Наблюдается также психическая нестабильность общества, которая проявляется в немотивированном насилии, агрессивности, в возрождении массовой веры в чудеса, возможности магии, экстрасенсорных методов воздействия. Психическая жизнь индивидов в обществе утратила даже иллюзорную стабильность. Неблагоприятные психологические обстоятельства в стране усиливаются широкой психологической, медицинской и историко-культурной неграмотностью. Люди не имеют элементарных представлений о своем внутреннем мире, сфере психики, не говоря о немедикаментозных методах научной психотерапии и регуляции собственных эмоций [7].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

## Формулирование целей работы.

В связи с изложенным поставлена *цель работы*: обосновать актуальность целенаправленного использования рекреационных и психотерапевтических возможностей физического воспитания и массового спорта для формирования профессионального здоровья студентов. Для этого были поставлены задачи: изучить литературные источники по данной проблеме; разработать мероприятия, направленные на положительную психофизическую регуляцию работоспособности студентов-спортсменов, занимающихся спортивными играми и единоборствами.

Были использованы методы теоретического исследования: систематизация и анализ опубликованных работ и собственного педагогического опыта.

## Результаты исследования.

По данным отечественных и зарубежных социологов, среди всех сфер жизнедеятельности трудовая оказывает самое сильное влияние на здоровье, главным образом, ухудшая его. Именно поэтому в последние несколько лет все чаще встречаются публикации по проблеме профессионального «выгорания» [9]. Выгорание – это ответ на хронической эмоциональный стресс, включающий три компонента: эмоциональное и (или) физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; деперсонализацию или дегуманизацию межличностных отношений. В психологии надежность в широком аспекте трактуется как способность к сохранению требуемых качеств в условиях возможного усложнения обстановки, сохранность, устойчивость оптимальных рабочих параметров индивида [11, 12]. Надежность характеризуют такие качества [10]: работоспособность, помехоустойчивость (работоспособность в условиях воздействия посторонних раздражителей), бдительность (готовность в любое время ответить на неожиданный сигнал) и другие. В различных видах спорта эти факторы надежности проявляются и совершенствуются по-разному. Например, в спортивных играх и единоборствах – высокая бдительность в ситуации ожидания; в стрельбе, гимнастике, тяжелой атлетике, прыжках в воду нужна высокая помехоустойчивость.

Правильная оценка потенциальных адаптационных возможностей каждого человека и оптимальное использование его физических и интеллектуальных возможностей является важной социальной проблемой [13]. Адекватная фенотипу спортивная и профессиональная ориентация позволяет избежать многих неблагоприятных последствий неправильного выбора специализации и профессии. Поэтому в вузах нефизкультурного профиля занятия со студентами групп спортивного совершенствования должны предусматривать использование методик психофизиологической регуляции, адекватных психотипу спортсмена, требованиям вида спорта и возможным последствиям в будущей трудовой деятельности.

Эффективным средством спортивной и профессиональной ориентации и отбора является индивидуальный антропологический прогноз специальной работоспособности. Еще в начале XX века была установлена связь темперамента с типом телосложения (соматотипом) [14]. Имеются данные о взаимосвязи антропометрического и психического статуса человека. Так, различным соматическим типам присуща разная степень устойчивости к внешним воздействиям. Подтверждены также различия реактивности организма у разных типов телосложения [2], что должно учитываться при выборе средств и методов педагогического воздействия. Ориентировочное определение телосложения целесообразно, по мнению авторов исследования, использовать в работе психолога-консультанта для разработки программы психофизической саморегуляции.

В спортивных играх и единоборствах имеется обширный арсенал средств, методов и методик психофизиологической саморегуляции, которые необходимо использовать в профессиональной физической подготовке будущих специалистов. К сожалению, зачастую физическое воспитание в вузах нефизкультурного профиля традиционно ориентировано не на воспитание качеств, важных для будущей профессии, а на абстрактную физическую и техническую подготовку в программном виде спорта. В то же время, имеются ценные разработки ученых (Рис.1), актуальные для использования в практической деятельности [4].



Рис. 1. Схема средств и методов психофизической саморегуляции

Знание медико-биологических характеристик видов спортивной и профессиональной деятельности позволяет более целенаправленно использовать средства регуляции работоспособности. Физиологическая классификация предусматривает условное деление всех видов спорта по характеру движений на стереотипные (стандартные) и ситуационные (нестандартные) [6]. Мы обратили свое внимание на вторую группу: единоборства (борьба, бокс, фехтование); спортивные игры; горнолыжный спорт и кроссы (бег, вело- и мотокроссы, лыжные гонки по пересеченной местности).

В последние годы появляются публикации, свидетельствующие о том, что нередко физическое самосовершенствование способствует проявлению агрессивности, причем, не только на соревнованиях, но и в быту, семье, спортивном или производственном коллективе. Юные представители видов спорта с ведущим качеством «выносливость» имеют показатели агрессивности, достоверно отличающиеся от спортсменов, представляющих виды спорта силовой и скоростной направленности: бегуны (800, 1500, 3000, 5000 м), пловцы, лыжники и велосипедисты имеют низкий уровень агрессивности.

Высокий уровень агрессивности наблюдается у борцов, боксеров, бегунов-спринтеров (100, 200 м), прыгунов в высоту и длину, толкателей ядра, метателей диска. Интересно, что школьники того же возраста, не занимающиеся спортом, имеют, подобно обследуемым первой группы, низкий уровень агрессивности [15]. Авторы [8] установили, что занятия бодибилдингом являются средством самокоррекции. Полученные данные,

несмотря на ограниченность выборки, позволяют сделать выводы и задуматься о том, что занятия бодибилдингом на профессиональном и полупрофессиональном уровне являются прерогативой личностей с определенными чертами – адиктивной (саморазрушительной) направленностью и высокой агрессивностью. Сам по себе данный вид спорта способствует обострению такой черты характера, как агрессивность и приводит к трансформации агрессивности из других видов в вариант физической агрессии. По мнению исследователей, на уровне массового спорта бодибилдинг и другие виды атлетизма целесообразно включать в систему профилактики адиктивного поведения среди студенческой молодежи.

Имеются публикации, свидетельствующие об эффективности использования спортивных игр как средства психорегулирующей тренировки, не угнетающей и нейтрализующей, а, напротив, активизирующей и переключающей направленности [3]. В связи с интересом молодежи к проблеме лидерства, были изучены психологические портреты представителей спортивных игр с высоким статусом лидера в мужских и женских командах [5]. Данные показали, что качества, связанные со статусом у мужчин и женщин различны. Среди качеств, значимых для мужчин, можно назвать низкую концентрацию внимания, доминантность и низкий самоконтроль. Соответственно для женщин - точность и стабильность эффективности при работе, требующей значительного внимания, личностная тревожность, дипломатичность, уровень мотивации к достижению успеха и тенденцию к замкнутости.

Для преподавателей-практиков полезны результаты исследования взаимосвязи психологических показателей с результатами технических действий начинающих баскетболистов и разрядников. Были изучены 10 психологических качеств: уверенность-решительность, настойчивость и энтузиазм, самообладание и выдержка, оперативное и тактическое мышление, типологические свойства нервной системы, чувство времени без выполнения действий, адекватность восприятия отрезков времени при выполнении действий до 15 с, 30 с. У новичков наиболее тесная корреляционная связь установлена между процентом результативных бросков в корзину и показателем генерализованности волевых усилий настойчивости и усердия.

Время оперативного мышления, коррелирующее с количеством попадания штрафных бросков, и время тактического мышления, связанное с процентом попаданий мяча в корзину, имеют одинаковый коэффициент корреляции. В противоборстве спортсменов, примерно равных по физической и тактико-технической подготовке, одерживают победу те, которые проявляют большую волю, настойчивость, более развитые моральные качества. Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко для оценки надежности спортсмена определяли уровень нервно-эмоционального тонуса, уровень психомоторных и интеллектуальных функций, степень адаптированности сердечно-сосудистой системы к нагрузкам. Тактическая надежность определялась (n = 6 мастеров спорта, 8 кандидатов в мастера спорта) по четырем компонентам: соревновательно-эмоциональная устойчивость (СЭУ), саморегуляция (СР), мотивационно-энергетический компонент (МЭ), стабильность и помехоустойчивость (СП) за 10 и 5 дней перед соревнованиями (Табл. 1). Установлены различия в показателях психической надежности баскетболистов различного амплуа (нападающие, центровые, разыгрывающие) [1]. Эти показатели можно использовать и для выявления пригодности к будущей профессиональной деятельности.

Таблица 1

*Показатели психической надежности баскетболистов различного амплуа в период подготовки к соревнованиям*

компоненты амплуа	СЭУ		СР		МЭ		СП	
	Нападающие	4,65	5,80	2,30	2,40	2,25	1,45	1,15
Центровые	7,10	6,70	1,15	1,00	2,20	2,15	0,30	0,15
Разыгрывающие	5,80	5,70	2,60	2,50	0,60	0,45	0,15	0,65
Сумма	5,58	6,08	2,02	1,97	1,35	1,35	0,87	0,57

### **Выводы.**

Таким образом, в последние десятилетия традиционно недооценивается, а часто активно нивелируется, в том числе и преподавателями физического воспитания, исключительная, по сравнению с другими дисциплинами, роль физической культуры в формировании личности и профессионального здоровья человека. Назрела необходимость выхода на первый план рекреационной составляющей дисциплин физкультурного профиля и, в частности, спортивных игр и единоборств. Специалисты данной сферы в силу своих профессиональных и моральных обязанностей должны решать задания психофизического просвещения студентов, научно-педагогического и административного коллектива учебных заведений. А для этого необходимы лишь воля и желание для целенаправленного использования, рекреационных и психотерапевтических возможностей физического воспитания и массового спорта в здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологиях.

Дальнейшие наши исследования предполагают практическое использование полученных данных, в том числе при разработке индивидуальных программ психофизического тренинга спортивной и профессиональной работоспособности.

Литература

1. Воронич И.Ю. Изменение психической надежности баскетболистов в период подготовки к соревнованиям // Научно-практические проблемы преподавания физической культуры в высших учебных заведениях: Мат. науч.-практ. конф. – Белгород: БЮИ, 1999. – С. 125 – 127.
2. Гутман М., Лаусвэз Э. О взаимоотношениях антропометрических показателей и психического склада // Современная антропология медицине и народному хозяйству: Тез. конф.- Тарту: ТГУ, 1988.–С. 17 - 18.
3. Диренко Л.Л. и др. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов // Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. - Ив.-Франковск: Гос.ком. УССР по ФКиС, 1988. – С. 69 – 70.
4. Евдокимов В.И., Макаров Р.Н., Марищук В.Л. Методы психофизиологической саморегуляции в летной практике. – Кировоград: КВЛУ ГА, 1988. – 96 с.
5. Корнієнко У. Порівняльна характеристика психологічних портретів лідерів у чоловічих та жіночих ігрових командах // Теор. і метод. фіз. вих. і спорту. – 2000. - № 2 – 3. – С. 115 – 119.
6. Медицинский справочник тренера / Сост. В.А.Геселевич. – М.: ФиС, 1981. – 271 с.
7. Мічурін В.В. Психофізична підготовка студентів технічних вузів //Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. стат. II Міжнар. конф. – Дрогобич: КОЛО, 2003. – С. 338 – 346.
8. Пахмурний В.А., Міловідова М.Л. Атлетизм як засіб запобігання наркотизму в системі виховання студентської молоді //Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. стат. II Міжнар. конф. – Дрогобич: КОЛО, 2003. – С. 369 – 374.
9. Психология здоровья: Учебник / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
10. Психология: Учебник / Под ред. П.А.Рудика. – М.: ФиС, 1974. – 512 с.
11. Ревенко В.А., Алексеев А.Ф. // Научно-практические проблемы преподавания физической культуры в высших учебных заведениях: Мат. науч.-практ. конф. – Белгород: БЮИ, 1999. – С. 150 – 155.
12. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – С. 171.
13. Соколик И.Ю. Конституция человека и индивидуальный антропологический прогноз специальной работоспособности //Современная антропология медицине и народному хозяйству: Тез. конф. – Тарту: ТГУ, 1988. – С. 51 – 52.
14. Соловьева С.А. Соматотип и темперамент //Современная антропология медицине и народному хозяйству: Тез. конф. - Тарту: ТГУ, 1988. – С.53 - 54.
15. Хорошуна М.Ф. Особливості впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на формування агресивності юних спортсменів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2007. – Вип. 12. – С. 324 – 331.

Поступила в редакцію 12.01.2008г.