

ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

В статье раскрываются некоторые аспекты программно-содержательного обеспечения процесса развития эмоционально-волевых качеств студента на основе интеграции базовой и вариативной форм реализации ценностей физической культуры в образовательном процессе высшей школы.

Ключевые слова: эмоционально-волевые качества, эмоционально-волевая подготовка, эмоционально-волевая регуляции, элементы психорегуляции личности.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы по обозначенной проблеме позволил уточнить компонентный состав эмоциональных (акцентуации характера, эмоциогенность, конфликтность, личностная тревожность, коммуникативные умения, тип мотивации) и волевых (терпеливость, мотивация к достижению успеха, решительность, целеустремленность, дисциплинированность, сила воли) качеств личности студента [1; 8; 9], выступающих единой интегративной целостностью его внутреннего мира, обладающей выраженной тенденцией к развитию.

Разрабатывая программу специализированных мероприятий по развитию эмоционально-волевых качеств студентов в образовательном процессе, мы основывались на вариативной форме использования базовых ценностей физической культуры и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности с введением элементов психорегуляции, что позволило эффективно влиять на все уровни управления эмоциональными и волевыми реакциями личности.

Программно-содержательное обеспечение процесса развития эмоционально-волевых качеств студентов учитывало критерий совместимости базовой и вариативной форм реализации ценностей физической культуры в образовательной практике вуза (таблица 1).

Представленное программно-содержательное обеспечение разработано на два учебных года и не нарушает ход и логику вузовских образовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

Рассмотрим более подробно основные разделы разработанного программно-содержа-

тельного обеспечения процесса развития эмоционально-волевых качеств студентов в образовательной практике вуза.

Основное содержание раздела *«Теоретическая подготовка по теории и методике физической культуры в сочетании с элементами эмоционально-волевой подготовки»* ориентировано на формирование у студентов знаний об основах физической, технико-тактической и психологической подготовки студентов, о ценностях физической культуры и их социокультурном значении, о развивающем эффекте физических упражнений, их влиянии на психобиотическую природу личности. При этом раскрываются основные закономерности проявления эмоциональных и волевых качеств личности в условиях образовательного процесса вуза, уточняется диагностическое обеспечение целенаправленного развития воли и оптимизации эмоциональной сферы. Данный раздел представлен базовым блоком, содержание которого раскрывает развивающую роль физической культуры в повседневной, образовательной и будущей профессиональной деятельности молодого человек. Специализированный блок акцентирует внимание на возможности целенаправленного развития волевых качеств личности и стимуляции ее психоэмоциональных реакций посредством физических упражнений, традиционных форм физической культуры и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности [2; 5; 6].

Основное содержание раздела *«Легкая атлетика с элементами эмоционально-волевой регуляции»* включает: дыхательные упражнения с концентрацией внимания на личностно значимом результате, циклические упражнения (главным образом бег с интерактивным и успо-

каивающим типом дыхания, а также с использованием ходьбы с хлопотропным дыханием).

В состав координационных упражнений входили элементы концентрации на заданном результате, создающие условия для проявления волевых качеств посредством установки четкого психомоторного и мысленного образа. Для снятия излишнего мышечного напряжения применялась смена напряжения и расслабления мышц, успокаивающие типы дыхания. В состав действий входили как ациклические, так и смешанные упражнения. Большинство ациклических упражнений применялось в сопряженной форме с технико-тактическими элементами и позволяло моделировать условия для мобилизации психоэмоциональных реакций занимающихся. К такому роду упражнений относились все прыжковые и метательные упражнения.

Большие легкоатлетические дистанции (3 и более км.) были направлены не только на воспитание общей выносливости, но и входили в состав специализированных упражнений по стимуляции волевых процессов. При этом создавалась установка на безусловное достижение поставленного результата, применялись некоторые виды вербальной медитации, самоприказов, приемы отвлечения при непосред-

ственном выполнении двигательного действия, позволяющие лимитировать негативные факторы от мышечной работы [4; 6; 10].

Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения избирательной направленности, обращенные к становлению физических качеств, использовались главным образом в рамках повторного и серийно-повторного методов с прогрессирующим дозировкой и усложнением условий выполнения упражнений, что также способствовало развитию волевых качеств личности.

Специфика упражнений для тренировки психических процессов выражалась в комплексном воздействии на проявления двигательной памяти и устойчивости внимания. Упражнения для стимуляции нейродинамических процессов и с элементами идеомоторной стимуляции движения были ориентированы на оперативное восстановление обучающихся после выполнения технико-тактических действий и расширение поля эмоционально-волевого восприятия. Введение упражнений на комплексное развитие психических качеств в целом способствовало оптимизации психических процессов и реакций в аспекте проявлении воли и эмоций.

Таблица 1. Программно-содержательное обеспечение процесса развития эмоционально-волевых качеств личности студентов в образовательном процессе вуза

№ п/п	Основные разделы	1 курс		2 курс		Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
1	Базовая часть (аудиторная форма)					
1.1	Теоретическая подготовка с элементами эмоционально-волевой подготовки	1	2	1	2	6
1.2	Легкая атлетика с элементами эмоционально-волевой регуляции	1	2	1	2	6
1.3	Гимнастика с элементами эмоционально-волевой регуляции	2	1	2	1	6
1.4	Лыжная подготовка с элементами эмоционально-волевой регуляции	1	–	1	–	2
1.5	Спортивные игры с элементами эмоционально-волевой регуляции	–	1	–	1	2
2	Вариативная часть (внеаудиторная форма)					
2.1	Атлетическая гимнастика с элементами эмоционально-волевой регуляции	1	2	1	2	6
2.2	Шейпинг с элементами эмоционально-волевой регуляции	2	2	2	2	8
2.3	Психофизический тренинг	1	2	1	2	6
2.4	Коллективный психологический тренинг	2	4	2	4	12
3	В режиме дня					
3.1	Физкультминутки с элементами психорегуляции	0,5	0,5	1	1	3
3.2	Физкультпаузы с элементами психорегуляции	0,2	0,4	0,2	0,4	1,2
	Всего	11,7	16,9	12,2	17,4	58,2

Основное содержание раздела «*Гимнастика с элементами эмоционально-волевой регуляции*» было направлено на выработку у студентов навыка релаксации в режиме «нагрузка-отдых», что уравнивало многие психоэмоциональные реакции, а также на комплексное развитие психических процессов (упражнения на концентрацию и устойчивость внимания, развитие двигательной памяти) в сопряжении с целевой направленностью занятий по гимнастике (стимуляция нейродинамики, развитие дыхательных мышц).

Многие физические упражнения в данном разделе были ориентированы на увеличение повторного максимума при каждом подходе, серии, занятии. Волевой компонент личности здесь проявлялся в работе в условиях интенсификации нагрузки, что в некоторых случаях изначально создавало барьер у многих занимающихся. В данном случае физическая нагрузка форсировалась с учетом физиологических показателей: если дозировка была предельно допустимой, занятие переходило в более мягкий, щадящий режим. Для соблюдения данной пропорции регулярно контролировались ЧСС и артериальное давление.

Игровой и соревновательный метод были ориентированы на повышение эмоционального фона занятий. При этом реализовалось три основных направления: усиление состязательной составляющей действий; моделирование сюжетных условий игры или соревнований; повышение волевой сложности игровых заданий.

Основное содержание раздела «*Лыжная подготовка с элементами эмоционально-волевой регуляции*» представлено упражнениями с элементами идеомоторной стимуляции движения, техникой дыхательных упражнений, оздоровительным бегом и ходьбой, сопряженными со спецификой передвижения на лыжах. Основная направленность раздела заключалась в выработке четкой мотивированной установки на достижение результата в избранной дисциплине и уравнивании психоэмоциональных реакции. Упражнения с элементами идеомоторной стимуляции движения носили специфический характер, связанный с качественным выполнением техники передвижения на лыжах, рациональным сочетанием фаз расслабления и напряжения, что в значительной степени оптимизировало уровень психической напряженности занимающихся и тем самым выступало важ-

нейшим условием снижения физиологического порога и психологического барьера в усвоении двигательных элементов в аспекте становления волевой регуляции поведения [6, с. 31; 8, с. 45].

Основное содержание раздела «*Спортивные игры с элементами эмоционально-волевой регуляции*» реализовывалось по следующим направлениям: стимуляция эмоциональных реакций (игра по своей природе носит эмоциональный характер); увеличение волевой сложности игры. В свою очередь, увеличение волевой сложности выполнения игровых упражнений осуществлялось за счет следующих методических приемов:

- уменьшение размеров игровой площадки;
- увеличение числа игроков на площадке;
- задаваемые параметры игры: броски, удары или введение мяча определенным способом;
- снижение времени на игру и пр.

В данном разделе мы приводим обобщенные способы педагогического воздействия на занимающихся и не акцентируем внимание на конкретном виде спортивных игр, т.к. условия для эмоционально-волевой регуляции личности присутствуют практически во всех играх спортивной ориентации.

Приоритетным направлением в реализации специализированных психолого-педагогических воздействий по целенаправленному формированию эмоционально-волевых качеств личности студента в вузовском образовании является организация занятий в рамках вариативной части: атлетическая гимнастика, шейпинг с элементами эмоционально-волевой регуляции. Первая из них была преимущественно ориентирована на юношей, вторая – на девушек и, соответственно, осуществлялась с учетом специализированной направленности в развитии исследуемых процессов.

Основное содержание раздела «*Атлетическая гимнастика с элементами эмоционально-волевой регуляции*» направлено главным образом на оптимизацию психоэмоциональной сферы личности и представлено в достаточно широкой вариативности используемых средств психорегуляции, включая: дыхательные упражнения, упражнения для коррекции и укрепления опорно-двигательного аппарата, релаксации методом смены напряжения и расслабления мышц, тренировки и стимуляции психических и нейродинамических процессов.

Направленному развитию волевых процессов способствовали упражнения с повышением повторного максимума (в подходе, серии, занятии), увеличением психологической сложности выполнения упражнения; широко использовался имитационный подход в увеличении дозировки, например: пустые блины на штанге или имитация сопротивления партнером, который создавал сопротивление в рамках 25–30 % от максимальной индивидуальной силы (например, при сгибании и разгибании туловища лежа) [4; 6; 9]. Таким образом, практическая реализация содержания данного раздела обеспечивала наибольшую вариативность в применении специализированных средств по развитию эмоций и воли личности студента.

Базовая часть раздела «*Шейтинг с элементами эмоционально-волевой регуляции*» была представлена физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовкой, направленной на стимулирование адапционных и функциональных процессов, связанных с повышением уровня здоровья занимающихся. Вариативная часть решала специфические задачи по развитию эмоциональных и волевых качеств личности, включая: дыхательные упражнения (с элементами концентрации, самоприказами, идеомоторными образами); упражнения для смены напряжения и расслабления мышц, снижающие уровень психической напряженности у занимающихся, а также ряд циклических и ациклических упражнений. Циклические упражнения были направлены на уравнивание эмоциональных реакций и формирование чувства удовлетворенности от занятий. Ациклические (маховые, со сложной динамической структурой) стимулировали двигательную память, а также волевые процессы, связанные с запоминанием. В занятия включались элементы аутогенной тренировки с образно-волевыми настройками.

Основное содержание разделов «*Физкультминутка, физкультпауза с элементами эмоционально-волевой регуляции*» было направлено на оптимизацию психоэмоционального состояния, снятие нервно-мышечного, нервно-психического и эмоционального напряжения обучаемых в условиях дефицита времени. Содержательным обеспечением данного раздела являлись: релаксация методом смены напряжения и расслабления мышц, самомассаж биоактивных точек, упражнения для коррекции опорно-двигательного

аппарата, дыхательная гимнастика (при этом использовались, в основном, успокаивающие типы дыхания). Развитию волевых процессов личности способствовали: упражнения на концентрацию и формирование устойчивости внимания; специальные физические упражнения с элементами внушений и самоприказами, включая упражнения с увеличивающейся психомоторной сложностью.

Основное содержание раздела «*Психофизический тренинг*» обращено к развитию психорегуляторных механизмов и психоэмоциональной сферы личности в аспекте формирования эмоционально-волевой готовности студентов.

Средствами практической реализации являлись: аппаратный бесконтактный метод (прослушивание аудиозаписей со звуками природы) с образными волевыми настройками; иллюзорные изображения для стимуляции восприятия; визуальные методы концентрации; система самоприказов в сочетании с трофотропными (восстанавливающими) техниками, а также идеомоторные упражнения на достижение заданного результата. Особенности последовательности реализации содержательного обеспечения данного раздела отражены в следующем принципе: от преимущественно физических механизмов регуляции психофизического состояния (упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, релаксация методом смены напряжения и расслабления мышц и др.) – к осознанно-психическим регулирующим механизмам (упражнения с элементами идеомоторной стимуляции движения, внушения, образно-волевые настройки, мысленные представления, аппаратный бесконтактный метод и т. п.).

Раздел «*Коллективный психологический тренинг*» содержательно моделировал позитивные и негативные условия взаимодействия личности с малой социальной группой. Преимущественно использовались конфронтационно-компромиссные техники, предполагающие развитие умений нахождения компромисса и толерантного нивелирования конфликта. Техники сотрудничества были направлены на формирование навыков коллективного взаимодействия при решении поставленной задачи. Тактики уклонения включали элементы вежливого и бескомпромиссного подавления манипуляций, совершаемых над личностью.

Практическая реализация данного раздела являлась наиболее сложной и в то же время пе-

дагогически эффективной в системе программно-содержательного обеспечения процесса развития эмоционально-волевых качеств личности студентов, поскольку молодому человеку представлялась реальная возможность отстаивания своей точки зрения, идеи, мнения в ситуации коллективной конфронтации и противодействия.

Как показало проведенное исследование, разработанное программно-содержательное обеспечение процесса развития эмоционально-волевых качеств студентов способствует повышению функциональных и двигательных способностей, приобретению опыта эмоционально-волевых и ценностных отношений.

12.01.2012

Список литературы:

1. Андреева, Н.Г. Секреты здорового позвоночника / Н. Г. Андреева. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 185 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–7.
3. Герела, Н.Ф. Дыхание, движение, самомассаж. Методика самооздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой / Н.Ф. Герела. – Л.: Петрополь, 1991. – 35 с.
4. Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
5. Кряжев, В.Д. Исследование эффективности методов естественного оздоровления человека / В.Д. Кряжев, О.В. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №5–6. – С. 15–18.
6. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: пер. с англ. / предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
7. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
8. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под ред. В.П. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
9. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. / Е.И. Рогов. 3-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
10. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.

Сведения об авторе:

Перевозкин Владимир Михайлович, преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: vylldemar@yandex.ru

UDC 378.147:796

Perevozkin V.M.

Orenburg state university

E-mail: vylldemar@yandex.ru

SOFTWARE AND CONTENT SUPPORT OF DEVELOPMENT EMOTIONAL AND VOLITIONAL AS A STUDENT AT HIGHER EDUCATIONAL PROCESS

The article describes some aspects of the software development process to ensure meaningful emotional and volitional qualities of a student based on the integration of basic and variable forms of realization of the values of physical culture in the educational process of higher education.

Key words: emotional and volitional qualities, emotional and volitional training, emotional and volitional regulation, psychoregulation elements of personality.

Bibliography:

1. Andreeva, N.G. Secrets healthy spine / N. Andreev. – St Petersburg: Nevsky Prospekt, 2001. – 185 p.
2. Balsevich, V.K. Physical Education: Youth and Modernity / V.K. Balsevich, L.I. Lubyshcheva // Theory and Practice of Physical Culture. – 1995. – №4. – P. 2–7.
3. Gerele, N.F. Breath, movement, self-massage. Self-healing technique based on the paradoxical breathing exercises Strelnikova A.N. / N.F. Gerele. – L.: Petropolis, 1991. – 35 p.
4. Dineika, K.V. Movement, breathing, psycho-physical training / K.V. Dineika. 3rd ed. Rev. and add. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1986. – 64 p.
5. Kryazhev, W. Investigation of the effectiveness of the methods of the natural recovery of human / V.D. Kryazhev, A. Pavlova // Theory and Practice of Physical Culture. – 1994. – №5–6. – P. 15–18.
6. Naydiffer, R.M. Psychology competing athlete: Lane. from English. / Foreword. A.V. Rodionov. Moscow: Physical Culture and Sport, 1979. – 224 p.
7. Workshop on sport psychology / edited. I.P. Volkov. – St Petersburg: Peter, 2002. – 288 p.
8. Psychoregulation in training athletes / V.P. Nekrasov, N.A. Hudadov, L. Pikkenhayn, R. Frester, ed. V.P. Nekrasov. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1985. – 176 p.
9. Rogov, E. Handbook of practical psychologist: Textbook. benefits: in 2 books / E.I. Rogov. 3rd ed. M.: VLADOS, 2000. – Book. 1: The work of a psychologist with children of different ages. – 384 p.
10. Zeng, N. Psycho: games and exercises / N. Zeng, V. Pakhomov. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1988. – 272 p.