

МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. *В статье затрагивается тема повышения работоспособности учащихся в высших учебных заведениях, благодаря самостоятельной регуляции собственного организма в состоянии утомления. Предлагаются основные методы используемые студентами для достижения наилучшего результата в процессе обучения.*

Summary. *The article deals with the topic of increasing the efficiency of students in higher education institutions through self-regulation of their own body in a state of fatigue. The main methods used by students to achieve the best results in the learning process are proposed.*

Ключевые слова. *Психоэмоциональное состояние, саморегуляция, работоспособность, утомление, методы саморегуляции, упражнения на расслабление.*

Keywords. *Psycho-emotional state, self-regulation, performance, fatigue, methods of self-regulation, relaxation exercises.*

В период учебного процесса нередко наблюдается состояние психологической напряженности у студентов. Чередование умственных и физических нагрузок на протяжении всего обучения, является неотъемлемой частью здорового образа жизни, необходимого для поддержания работоспособности человека на высоком уровне. Неравномерное распределение режимов труда и отдыха, неправильное питание, непродолжительность сна, вредные привычки приводят к низким показателям активной деятельности и эмоциональным нагрузкам, в результате возникает состояние утомления. В настоящее время существуют различные способы саморегуляции организма, которые помогают повысить уровень работоспособности обучающихся. Длительный сон, правильное питание, баня, массаж, спорт, музыка, к сожалению, не могут использоваться в тот момент, когда это необходимо в стрессовой ситуации или в состоянии переутомления. В таких случаях необходимо владеть приемами саморегуляции психоэмоционального состояния т.е. уметь самостоятельно изменять процессы, происходящие в собственном организме. Очень важно для развития трудоспособности обучающихся, психическое воздействие на организм с помощью саморегуляции, что в дальнейшем поможет создать оптимальные условия, при которых реализация двигательной активности будет полнее. Психологическая саморегуляция создает наиболее благоприятные предпосылки для успешного выполнения нагрузки с одной стороны, и облегчение перехода к отдыху с другой.

Суть понятия психологическая саморегуляция включает в себя чувства, которые накапливаются, когда происходит общение с окружающей средой, а также самопознание своего организма. Очень важно в процессе обучения включать в свой образ жизни систематические тренировки, которые будут благотворно воздействовать на весь организм, включая психическое состояние. Откликом этого станет ощущение тяжести тела в сочетании с расслабленностью мышц, а также тепла – в сочетании с ощущаемым расслаблением и чувством физического комфорта [1]. Очень важно учесть индивидуальные особенности учащегося, при выборе и применении определенных способов регуляции эмоциональных состояний. Возможность использования существующих способов саморегуляции подразумевает личностный подход к каждому студенту. Метод регулярных физических нагрузок предполагает ежедневную минимальную физическую нагрузку в течении дня. Данный метод нормализует работу функциональных систем организма, улучшает координацию движений, а также увеличивает работоспособность (утренняя зарядка, разминка в течении рабочего дня, вечерняя гимнастика). Все используемые упражнения отличаются между собой амплитудой, скоростью, последовательностью, направлением движений, мышечным напряжениям и т.д. Медленные, спокойные, движения с широкой амплитудой успокаивают, в противоположность им активные, четкие, мощные напротив, возбуждают и бодрят [2].

Один из доступных методов регулирования собственного организма – психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки, которая была разработана в 20-е годы австрийским врачом И. Шульцем. Она предполагает ряд упражнений характеризующихся релаксационной техникой. Важнейшим методом регулирования психоэмоционального состояния выступает психогигиеническая и дыхательная гимнастика. Метод используется для снятия нервного напряжения, где упражнения участвуют в расслаблении и последующем напряжении мимической мускулатуры лица, а также различных групп скелетных мышц. В различном ритме, с разным сочетанием продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними, их назначения применяются дыхательные упражнения. Упражнения на внимание и самоконтроль также важны для регулирования психоэмоционального состояния во время учебной деятельности. При выполнении заданий данного метода необходимо учитывать не только точность исполнения (концентрация внимания), но и длительность выполнения.

Укрепление здоровья студентов как физического, так и психического имеет исключительное значение для образовательного процесса высших учебных заведений. Владение методами и приемами переключения своего внимания на нейтральные темы, способностью снимать ненужное мышечное напряжение, умением расслабиться и сконцентрироваться в напряженной ситуации позволяет повысить уровень работоспособности студентов в процессе учебной деятельности.

Литература

1. 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.
2. Спиридонов, Н. И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н. И. Спиридонов. – Свердловск: Средне-Уральское кн. Изд-во, 1983. – 111с.