

направленные на эффективную подготовку студентов по программе ППФП.

#### **Библиографический список**

1. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи : сб. тез. докл. X Респ. научно-метод. конф. – Могилев, 15-16 октября 1985 г.
2. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий : метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГТУ, 2003.–14 с.
3. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / В.Н. Кудрицкий.–Брест : БрГТУ, 2006.–275 с.

**УДК 796**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

**Кудрицкий В.Н., к.пед.н., доцент, Орлова Н.В., к.пед.н., доцент**  
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест  
e-mail: prof.kudritski@mail.ru, e-mail:natali.ork2012@yandex.ru

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, волевые качества, аутогенная тренировка, профессиональная подготовка.

**Аннотация:** в статье предлагаются основные психологические направления по подготовке студенческой молодежи к занятиям по программе профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Предлагаются средства и методы психологической подготовки и некоторые варианты психомышечной тренировки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в вузах занимает особое место при организации учебного процесса студентов разных специальностей.

В известной мере, современный подход к решению насущных проблем физического воспитания студентов требует самых разнообразных, нередко совершенно новых форм и методов в организации физического воспитания. Внедрение ППФП в учебный процесс студентов позволяет значительно поднять прикладную действенность физического воспитания и, в конечном итоге, повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов [1].

В качестве основных средств ППФП рекомендуется использовать специальные комплексы физических упражнений. Значительная часть которых используется в качестве средств ППФП и представляет собой специально подобранные упражнения, направленные на воспитание двигательных умений и навыков, необходимых выпускникам высших учебных заведений в их трудовой деятельности. В этом случае при органи-

зации таких специально организованных занятий студенты должны быть психологически подготовлены.

Психологическая готовность студентов к выполнению специальных комплексов физических упражнений вырабатывается в результате регулярных занятий физическим воспитанием и спортом.

Как правило, психологически подготовленный человек более эффективно реализует свои профессиональные умения и навыки на производстве и в быту. Современный уровень развития производства, содержание и характер труда предъявляют определенные требования к физическим и психическим функциям человека. Следовательно, будущий специалист в любой сфере профессиональной деятельности должен обладать хорошей психологической подготовкой.

Психологическая подготовка, как правило, делится на *общую и специальную* подготовку.

В процессе *общей психологической подготовки* у человека вырабатывается приспособляемость организма к различным ситуациям, возникающим в результате внешних и внутренних раздражений. Во время занятий спортом, физической культурой или при выполнении сложных заданий у занимающихся могут возникать ситуации, решить которые может человек с хорошей психологической подготовкой.

Особое место в общей психологической подготовке занимает тренировка эмоциональной устойчивости с обязательным сохранением устойчивости психических процессов и сенсорных функций организма в условиях повышенных эмоционально-напряженных ситуаций.

Психологическая подготовка должна проходить постоянно в неразрывном единстве с физической подготовкой.

Общую психологическую подготовку студентов к предстоящей работе на производстве рекомендуется тренировать при помощи специальных упражнений, направленных на воспитание волевых качеств и в первую очередь: настойчивости, выдержке и самообладания, целеустремленности, инициативности, решительности и смелости.

Воспитание волевых качеств составляет неотъемлемую часть при подготовке занимающихся по программе психологической подготовки. Однако, одной из главных задач в процессе воспитания волевых качеств занимающихся, является выработка умения управлять психологическим состоянием для целенаправленного формирования непосредственной установки на выполнение сложных задач, а также преодоления отрицательных эмоций в ходе занятий [3, с. 232].

К общим рекомендациям по воспитанию волевых качеств можно отнести следующее:

- развитие стремления формировать и совершенствовать способности занимающихся управлять собой, особенно в условиях преодоления трудностей различной степени;

- формирование умений, направленных на рациональное использование своих знаний и навыков в условиях, требующих проявления профессиональных качеств. В одних случаях необходимо подготовиться к выполнению ответственного действия, в других необходимо преодолеть чрезмерное возбуждение с помощью словесной настройки и самоубеждения;

- изучение индивидуальных особенностей личности с целью волевой подготовки;

- систематическое воспитание волевых качеств, возможно, для каждого занимающегося по своей методике.

*Специальная психологическая подготовка*, как правило, должна организовываться постоянно.

В процессе психологической подготовки необходимо раскрывать вопросы формирования психической установки на обеспечение качественного выполнения заданий с учётом пройденного материала.

Поскольку в занятия ППФП включены не только специальные физические упражнения, но и соревнования, очень важным моментом в формировании положительного предстартового состояния занимающихся непосредственно перед занятиями является умение управлять нервными процессами и функциональной реактивностью всех органов и систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность.

Большое значение для обеспечения хорошего уровня подготовки имеет положительная психологическая установка перед каждым выполнением упражнений, особенно на тренажерах, дополнительном оборудовании и с отягощениями.

Накануне тренировочных занятий и особенно в день их проведения следует рационально спланировать время. Большое внимание в этом случае необходимо отводить активному отдыху, не давая возможности организму на излишние раздумья о предстоящей тренировке.

Самым простым и эффективным средством для создания психологического уравновешивания организма считается аутогенная тренировка, которую, в первую очередь, необходимо направлять на формирование психологической устойчивости и хорошего состояния нервной системы.

Аутогенная тренировка является одним из методов управления состоянием психологического настроения занимающегося. Она направлена на лечение нервных стрессов и используется с целью совершенствования психологических качеств человека на преодоление волнения, а также для профилактики нервного переутомления.

Аутогенная тренировка состоит из специальных упражнений, направленных на формирование навыков сознательного воздействия на различные функции организма через самовнушение. Самовнушение лучше всего протекает на фоне общего мышечного расслабления.

С помощью специально подобранных упражнений аутогенной тренировки студенты учатся, используя самовнушение, легко вызвать состоя-

ние расслабления, которое активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах.

Другими способами для создания психологического уравнивания организма занимающихся, рекомендуется применять психомышечную тренировку. По мнению А.В. Алексеева, занимающиеся, которые освоили технику применения упражнений входящих в психомышечную тренировку, могут легко и быстро снимать нервные и эмоциональные напряжения, а также подготовить организм к настоящей физической работе [2].

Основу психомышечной тренировки составляют формулы, включающие в программу простые упражнения.

Для снятия психического перенапряжения за короткое время автор предлагает двенадцать формул (А.В. Алексеева):

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь;
2. Мои руки расслабляются и теплеют;
3. Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
4. Мои ноги расслабляются и теплеют;
5. Мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
6. Мое туловище расслабляется и теплеет;
7. Мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное;
8. Моя шея расслабляется... теплеет;
9. Моя шея полностью расслаблена... теплая... неподвижная;
10. Мое лицо расслабляется и теплеет;
11. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное;
12. Состояние приятного глубокого покоя.

Двенадцать формул делятся на пять предварительных формул психомышечной тренировки, в которые входят 2; 4; 6; 8; 10 формулы и на пять окончательных, в которые входят 3; 5; 7; 9; 11 формулы.

На первом этапе работы по предлагаемой методике рекомендуется использовать следующую схему – первая формула, пять предварительных и последняя формула.

Первый вариант обучения психомышечной тренировке:

- я расслабляюсь и успокаиваюсь;
- мои руки расслабляются и теплеют;
- мои ноги расслабляются и теплеют;
- мое туловище расслабляется и теплеет;
- моя шея расслабляется и теплеет;
- мое лицо расслабляется и теплеет;
- состояние приятного глубокого покоя.

Второй вариант обучения по психомышечной тренировке:

- я расслабляюсь и успокаиваюсь;
- мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
- мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
- мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное;

- моя шея полностью расслаблена...теплая...неподвижная;
- мое лицо полностью расслабленное...теплое...неподвижное;
- состояние приятного глубокого покоя.

При достижении занимающимися высокой степени тренированности достаточно использовать первую и последнюю формулы:

- я расслабляюсь и успокаиваюсь;
- состояние приятного глубокого покоя.

После тренировочного процесса, когда организм занимающихся получает достаточную физическую нагрузку необходимы восстановительные мероприятия, направленные на снятие психического и психологического перенапряжения. В этом случае по рекомендации А.В. Алексеева предлагается после использования приведенных ранее формул психомышечной тренировки применять три варианта завершения учебно-тренировочных занятий:

- 1) обычное завершение или восстановлении сил;
- 2) самовнушенный сон;
- 3) активация;

1) *Обычное завершение или восстановление сил*, может состоять из двух групп формул. Первая группа формул направлена на восстановительные процессы организма после полного завершения тренировки и включает в себя две формулы:

- я успокоился и отдохнул;
- самочувствие хорошее.

Если в процессе окончания отдыха необходимо выполнить новое задание, тогда после завершения отдыха рекомендуется применять вторую группу формул, которая включает в себя пять формул:

- 1 - весь мой организм отдыхает;
- 2 - и набирается сил;
- 3 - я отдохнул и полон энергии;
- 4 - самочувствие отличное;
- 5 - с удовольствием приступлю к своим делам.

2) *Самовнушенный сон* включает семь формул:

- 1 - появляется чувство сонливости;
- 2 - сонливость усиливается...и...усиливается;
- 3 - становится все глубже...и...глубже;
- 4 - приятно тяжелеют веки;
- 5 - приятно темнеет в глазах;
- 6 - все больше...и...больше;

7 - наступает сон...сон...спокойный, сон до...(мысленно повторяется время пробуждения) глубокий сон...беспрерывный сон...сон...сон...сон.

3) *Активация* направлена в первую очередь на побуждение к усилению двигательной активности занимающихся и включает в себя четырнадцать формул:

- 1 - состояния приятного, глубокого покоя;
- 2 - весь мой организм отдыхает;
- 3 - и набирается сил;
- 4 - уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук...из ног... туловища...шеи...лица;
- 5 - все мышцы моего тела отдохнувшие...легкие;
- 6 - дыхание углубляется;
- 7 - становится все глубже и глубже;
- 8 - сонливость рассеивается;
- 9 - сонливость полностью рассеялась;
- 10 - голова отдохнувшая, ясная;
- 11 - самочувствие отличное;
- 12 - я полон энергии;
- 13 - с удовольствием перейду к очередным делам;
- 14 - встать.

**Выводы.** Таким образом, психологическая готовность студентов к занятиям, направленным на профессионально-прикладную подготовку, является основополагающим требованием к каждому молодому человеку.

В этом случае физическое воспитание будет направлено на становление личности студентов, их физическое и психическое здоровье, оптимальное физическое развитие и физическую подготовленность. Что будет способствовать эффективной подготовке студентов к производительному труду на производстве.

В этом направлении особое место должно отводиться внедрению в учебный процесс не только средств и методов ППФП направленных на более эффективное развитие специфических физических качеств, но и психологической подготовке, необходимой для готовности студентов к овладению и совершенствованию прикладных двигательных умений и навыков.

#### **Библиографический список**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.studsell.com/view/136016/10000> .
2. Алексеев, А.В. Тайная мудрость подсознания, или ключ к резервам психики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.shooting-ua.com/books/book\\_337.htm](https://www.shooting-ua.com/books/book_337.htm).
3. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. Сборник материалов МНПК «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Тюмень. 2016. С 231-235.