НАУЧНО-СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ
NSJ.URALGUFK.RU

Рубрика «Методология и технология профессионального образования»

Технология оценки и коррекции саморегуляции поведения студентов-спортсменов: опыт реализации в условиях вуза физической культуры

Аннотация:

Саморегуляция поведения студента-спортсмена является психофизиологическим механизмом достижения результата в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок. Цель: представить опыт реализации техник оценки и коррекции саморегуляции поведения студентов-спортсменов в условиях вуза физической культуры. Даны рекомендации по подбору техник оценки и коррекции стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов, в том числе с интеграций в электронную информационную образовательную систему вуза.

Ключевые слова: Двойная карьера, Здоровье, Здоровьесбережение, Психофизиологические ресурсы, Саморегуляция, Студенты-спортсмены

Информация об авторах:

Макунина Ольга Александровна – кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии, старший научный сотрудник научно-исследовательского института олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры, oamakunina@mail.ru

Харина Ирина Федоровна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры анатомии Уральского государственного университета физической культуры,

kharina.i.f@list.ru

Быков Евгений Витальевич – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации; проректор по научно-исследовательской работе Уральского государственного университета физической культуры, bykovev@uralgufk.ru

---

Актуальность. Развитие студенческого спорта и ориентация Национальных проектов РФ определяют актуальность сохранения и укрепления здоровья молодежи. В условиях «двойной карьеры» разработка технологий оценки и коррекции компонентов здоровья приобретают актуальность в связи с влиянием сочетанных умственных и физических факторов на психофизиологические компоненты здоровья.

В настоящее время разработан и представлен в литературе широкий спектр методик оценки и коррекции психофизиологических состояний. В научных работах описаны особенности применения и эффективность «диагностики психофизиологического состояния и повышения адаптационных возможностей спортсменов, реализованных в аппаратно-программном комплексе «Саморегуляция-16» с применением метода игрового биоуправления» [1].

Также в научных публикациях описаны «методики контроля психофизиологического состояния и управления стартовой готовностью спортсменов, реализованная в аппаратно-программном комплексе «Вирт-18» с применением технологии виртуальной реальности в сочетании с методом компьютерного биоуправления» [2] и «методику контроля и коррекции психофизиологических характеристик спортсменов с использованием принципов геймификации, реализованная в аппаратно-программном комплексе «Гейм-19»». По результатам внедрения технологий авторы отмечают «положительные эффекты корригирующего воздействия» [5].

Важно отметить, что формирование универсальной компетенции УК-6 «Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни» требует от студента специальные навыки, которые основаны в том числе на механизмах стиля саморегуляции поведения. В связи с чем актуальным является применение технологий оценки и коррекции

саморегуляции поведения в условиях образовательной деятельности, что обеспечит повышение конкурентоспособности будущих бакалавров в профессиональной деятельности.

Однако в условиях вуза физической культуры остается открытым вопрос о реализации техник оценки и коррекции саморегуляции поведения студентов-спортсменов.

Цель исследования: разработать и внедрить технологию оценки и коррекции саморегуляции поведения студентов-спортсменов в условиях вуза физической культуры.

Организация и методы исследования. В исследовании принимало участие 84 студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК, г. Челябинск). Средний возраст испытуемых в выборке составил 20±0,9 лет (M±m). Испытуемые были осведомлены о цели исследования и подписали добровольное согласие на участие в нем.

Важным критерием включения участников в обследование являлась активная спортивная деятельность студентов, а именно: все обучающиеся принимают участия в соревнованиях под эгидой Российского студенческого спортивного союза (РССС).

Оценку стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов определяли опросником «ССП-98» (В.И. Моросановой) [5]. Студентам было предложено перейти по QR-коду или гиперссылке на он-лайн опросник. Результаты опросника студенты вносили в Yandex Forms, разработанную нами для сбора данных и формирования базы данных по оценке стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов.

Технология коррекции стиля саморегуляции поведения интегрирует техники управления дыханием, постизометрической релаксации мышц и формирования навыка контроля поведения в соответствии с требованиями в условиях двойной карьеры.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере с использованием электронных таблиц программы Microsoft Excel пакета Microsoft Office (2010).

Результаты исследования. Результаты исследования и оценки саморегуляции поведения, полученные на этапе диагностики разных

выборок студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры за период с 2022 по 2023 годы, свидетельствуют, что:

- стилевые особенности саморегуляции поведения студентов-спортсменов характеризуются высокими и средними значениями, у 12 % обследуемых низкий уровень по шкалам «Моделирование» и «Самостоятельность»,
- общий уровень саморегуляции зафиксирован в диапазоне средних значений у циклических (31,37 балла) и ациклических (31,20 балла) видов спорта соответственно и высоких значений у представителей единоборств (33,78 балла); характеризуются высокими значениями по шкале «Гибкость» и низкими – «Самостоятельность»,
- общий уровень саморегуляции у студентов-спортсменов 32,12 балла, 53,6% студентов имеют высокий уровень саморегуляции, 34,9% – средний уровень и 11,5% – низкий уровень,
- в динамике учебного года установлены изменения общего уровня саморегуляции у студентов с индивидуальным графиком обучения (увеличилось число студентов со средним уровнем на 6,7 %) и с общепринятой системой обучения (увеличилось число студентов с высоким уровнем на 10 %),
- у 66,7 % студентов-хоккеистов (участники соревнований под эгидой Студенческой хоккейной лиги) установлен высокий уровень ОУС, у 29,6 % – средний и у 3,7 % – низкий, при этом средние значения ОУС составили 33,78 балла,
- у 60 % обучающихся в УралГУФК мини-футболисток, преобладает средний уровень общего уровня саморегуляции.

Анализ эмпирических данных позволил установить у студентов-спортсменов профили саморегуляции поведения и их вариации (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение студентов-спортсменов с разными профилями саморегуляции поведения, M(SD), n (%)

Стиль / профиль	все		юноши		девушки	
	n (%)	ОУС	n (%)	ОУС	n (%)	ОУС
Гармоничный	6 (7,14 %)	40,5 (2,88)	3 (3,57 %)	40,67 (3,51)	3 (3,57 %)	40,33 (2,89)

Акцентуированный эффективный	46 (54,76 %)	34,41 (3,45)	26 (30,95 %)	34,92 (2,90)	20 (23,81 %)	33,75 (4,05)	
Акцентуированный неэффективный	32 (38,1 %)	28,09 (4,13)	19 (22,62 %)	28,79 (4,14)	13 (15,48 %)	27,08 (4,05)	

На этапе кластеризации в наших исследованиях зафиксированы эффективные и неэффективные пиковые (акцентуированные) профили (рис. 1). Неэффективные профили формируются в случае, когда одно из регуляторных свойств находится ниже среднего уровня (38,1%), выявление таких индивидуальных стилей саморегуляции предполагает реализацию комплекса специальных мероприятий по коррекции психофункциональных сост

Рисунок 1 – Распределение обследуемых по профилям стиля саморегуляции поведения

Психический компонент является ведущим в регуляции психофизиологических функциональных состояния [10]. В научных работах описаны результаты исследований и примеры, иллюстрирующие доминирование психической активности в системе саморегуляции

состояния [6, 8, 9].

Известны методы коррекции психического компонента через приемы саморегуляции, снижающие тревожность (аутогенная тренировка; способы саморегуляции, связанные с дыханием; способы саморегуляции, связанные с движением; приемы коррекции стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов). Имеются результаты исследований, подтверждающие, что саморегуляция поведения формируется в зависимости от компетенций человека в вопросах «способов воздействия на свое состояние» [4]. В связи с этим важное значение приобретают обучающие семинары для студентов-спортсменов.

Авторским коллективом составлены методические рекомендации (рис.2), в которых подробно описаны приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности студентов при подготовке и сдаче экзаменов, приемы саморегуляции, снижающие тревожность, нервно-мышечная релаксация, способы саморегуляции, связанные с дыханием, способы саморегуляции, связанные с движением, приемы коррекции стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов, методика психической саморегуляции.

Рисунок 2 – Методические рекомендации «Технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов»

Предлагаемая нами технология коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов основывается на формировании навыков, входящих в систему психофизиологической саморегуляции. Навыки психофизиологической саморегуляции помогают студентам-спортсменам осуществлять целенаправленное волевое программирование своего состояния в зависимости от вида деятельности (учебной, спортивной). Психофизиологическое обоснование влияния приемов саморегуляции заключается, прежде всего, в формировании навыка человека расслабляться в нужный момент, снимать напряжение,

освобождаться от аффектов через контроль дыхания и через мышечное расслабление.

Одним из эффективных средств воздействия на мышечный тонус и отделы головного мозга, отвечающие за эмоциональное состояние, является управление дыханием. На возбудимость нервных центров влияют темп, глубина и тип дыхания. Дыхание брюшного типа, медленное и глубокое активизирует блуждающий нерв и возникает состояние релаксации. Дыхание грудного типа, частое и поверхностное обеспечивает наивысшую степень активности организма и способствует поддержанию нервно-психической напряженности. На основе нейрофизиологической модели стимуляции блуждающего нерва посредством техник медленного дыхания, в частности с длинным выдохом, был доказан положительный эффект от дыхательных практик на физиологическое и психическое состояние, а также когнитивные функции людей [7]. Время, затрачиваемое на выполнение дыхательных упражнений для оптимизации психофизиологического состояния организма, составляет 5-7 минут.

Известны также приемы саморегуляции, связанные с движением, основаны на приемах постизометрической релаксации (ПИР). Известно применение ПИР в лечебных целях для спортсменов с различными нарушениями здоровья [3]. Нагрузки любого характера (умственного или физического), создающие психическое напряжение, являются источником напряжения мышц, формируются мышечные зажимы. На снижение нервно-психической напряженности можно воздействовать психофизиологической саморегуляцией через расслабление группы мышц. Поэтому важно студентам-спортсменам овладеть навыком расслабления мышц. Для расслабления всех мышцы необходимо достаточно много времени. В связи с этим, рекомендуется начинать сосредотачивать внимание на самых напряженных участках тела.

Для проведения техники эффективного мышечного расслабления нами разработана памятка для студентов-спортсменов. На занятиях важно объяснить и выполнить со студентами комплекс упражнений и разместить в электронной информационно-образовательной системе вуза.

Нами разработан алгоритм приемов коррекции стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов:

1. Необходимо узнать стиль саморегуляции поведения (ответить на вопросы опросника В. И. Моросановой);

2. Проанализируйте результаты опросника, определив «слабое» звено стиля саморегуляции поведения;
3. Сформулируйте конкретные цели на период обучения в вузе, учитывая также спортивные задачи;
4. Спланируйте достижение каждой цели;
5. Контролируйте выполнение намеченных целей и задач;
6. Проводите оценку каждого достигнутого результата;
7. Продумайте и внесите изменения в процесс достижения намеченных целей.

На основании проведенного исследования нами разработаны практические рекомендации по внедрению технологии коррекции стиля саморегуляции студентов-спортсменов:

1. Коррекцию психического компонента рекомендуется осуществлять через приемы, мобилизующие психологические возможности и приемы саморегуляции, снижающие тревожность (аутогенная тренировка; способы саморегуляции, связанные с дыханием; способы саморегуляции, связанные с движением; приемы коррекции стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов).
2. Коррекционные методики должны дополняться методами самоконтроля, и формированием эффективного стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов.
3. Рекомендуется осуществлять регулярный контроль за эффективностью применения технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов посредством анализа данных комплексного мониторинга показателей психического, нейродинамического и энергетического компонентов.

Заключение. Таким образом, сочетанные образовательная и спортивная деятельности предъявляют высокие требования к психофизиологическим ресурсам организма студентов-спортсменов с тенденцией к формированию стресса, однако механизмы комфортного сопровождения учебного процесса в вузе могут существенно снизить негативное влияние сочетанного воздействия умственных и физических нагрузок.

Материалы статьи являются продолжением исследований, результаты которых представлены в публикациях предыдущих лет [5, 6, 7, 8, 14, 15]. Результаты научного исследования и опыт УралГУФК могут способствовать внедрению и реализации модели технологии оценки и коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов

в ВУЗах РФ. Дальнейшие задачи исследования предполагают оценку динамики стиля саморегуляции поведения в условиях внедрения коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов.

Исследование выполнено в рамках НИР «Разработка технологий оценки и коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов» в соответствии с Госзаданием Минспорта России на 2022-2024 годы.

Список литературы:

1. Бондарчук, Т. В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т. В. Бондарчук, В. Н. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 39-40.
2. Быков, Е. В. Современные научно-методические подходы к оценке психофизиологических функциональных состояний / Е. В. Быков, О. А. Макунина, И. Ф. Харина // Научно-спортивный журнал. – 2023. – № 1. – С. 5-15.
3. Ивашко, С. Г. Взаимосвязь стиля саморегуляции поведения спортсменов с успешностью их соревновательной деятельности / С. Г. Ивашко, М. И. Якутина // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2017. – № 20. – С. 94-101.
4. Иголкина, А. Е. Разработка технологии виртуальной реальности для оптимизации психофизиологических состояний спортсменов / А. Е. Иголкина, И. Н. Митин, К. С. Назаров [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 75-80.
5. Макунина, О. А. Психофизиологические параметры личностного потенциала студентов в условиях учебной и спортивной деятельности / О. А. Макунина, Е. В. Быков // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы X Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых (22 апреля 2022 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – С. 10-11.
6. Макунина, О. А. Социальное здоровье студентов через отношение к своему здоровью / О. А. Макунина, Е. В. Быков, А. Н. Коваленко // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: матер. VII межд. науч.-практ.конф. (г. Донецк, 24-25 марта, 2022 г.). – Том 2 / под ред. Ю. А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2022. -– С. 190-195.

7. Макунина, О. А. Модель технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов на разных этапах спортивного и профессионального становления (в условиях двойной карьеры) / О. А. Макунина, И. Ф. Харина, Е. В. Быков // Научно-спортивный журнал. – 2023. – № 4. – С. 35-43.
8. Макунина, О. А. Показатели соматического здоровья студентов, занимающихся общей физической подготовкой / О. А. Макунина, Т. А. Ботагариев, Е. В. Быков // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8. – № 1. – С. 94-100.
9. Митин, И. Н. Технологии оценки саморегуляции в структуре психологической подготовленности спортивных сборных команд России / И. Н. Митин, С. В. Матвиенко, Э. В. Хачатурова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 49-54.
10. Моросанова, В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям / В. И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. – № 3. – С. 57-83.
11. Москвина, Н. В. Использование аутогенной тренировки для коррекции предстартовых состояний спортсменов младших возрастных групп / Н. В. Москвина, И. В. Цыплакова, В. И. Савченко // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 1(61). – С. 23-27.
12. Назаров, К. С. Разработка и адаптация методики стимуляции процессов нейропластичности мозга высококвалифицированных спортсменов / К. С. Назаров, А. Е. Горовая, И. Н. Митин, А. В. Жолинский // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 30-35.
13. Пархоменко, Е. А. Стилевые особенности саморегуляции поведения спортсменов высокой квалификации / Е. А. Пархоменко // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 4. – С. 86-88.
14. Харина, И. Ф. Спорт – среда социальной адаптации лиц с патологией внимания / И. Ф. Харина, Е. В. Быков, О. А. Макунина // Современные подходы к формированию процесса непрерывной реабилитации в семьях, воспитывающих детей с ОВЗ: Актуальность, опыт и перспективы развития: матер. Всерос. науч.-практ. конф. (Челябинск, 28 сентября 2022 г.). – Челябинск : УралГУФК, 2022. – С. 185-189.
15. Харина, И. Ф. Особенности адаптационного потенциала студентов разных профилей обучения / И. Ф. Харина, О. А. Макунина, Е. В. Быков, Н. В. Пац, Д. Р. Довнер // Научно-спортивный журнал. – 2023. – № 3. – С. 21-28.
16. Янышева, Г. Г. Использование постизометрической релаксации в коррекции и профилактике миофасциальных нарушений у спортсменов / Г. Г. Ярушева, Э. И. Аухадеев, Р. А. Бодрова // Практическая медицина.

– 2015. – №3-1 (88). – С. 77-80.
17. Gerritsen RJS, Band GPH. Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. Front Hum Neurosci. – 2018. – Vol. 12. – Pp. 397.

Опубликовано: 11 марта 2024
Ссылка на статью: https://nsjuralgufk.ru/articles/72