

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Р. Биктагирова

**Восточная экономико-гуманитарная юридическая академия, г. Уфа, Россия
biktagirova-alsu@mail.ru**

Цель данной статьи: раскрыть особенности саморегуляции психических состояний студентов факультета физической культуры, которые детерминированы спецификой высшего профессионального образования.

В условиях развития общества требуются современные специалисты, обладающие не только набором определенных спортивных знаний и умений по определенному виду спорта, но и потенциалом личностных свойств и качеств, детерминированных особенностями психической саморегуляции деятельности. Развитые процессы психического регулирования деятельности и поведения предопределяют гармоничное взаимодействие с будущими их подопечными, позволяют максимально раскрыть в них спортивные способности, умение сопровождать их в достижении высоких спортивных результатов. Безусловно, процессы саморегуляции опосредованы внешней средой и ее спецификой, а именно занятие спортом как в целом, и процессом учебной профессионализации студентом факультета физической культуры и спорта в частности.

Анализ психологической литературы показывает, что проблеме профессиональной подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта уделяется внимание (А.А. Деркач, М.М. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.П. Корнеев, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Е.В. Шорохова и др.). Педагогической подготовке тренера посвящены работы К.М. Блудова, А.А. Деркача, А.А. Исаева, Н.В. Кузьминой, Е.Д. Никитиной, М.В. Прохоровой, И.Н. Решетень; положения о роли стиля руководства в педагогической деятельности Г.М. Андреева, Е.Н. Гогун, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, Р.Н. Сингер; концепции по созданию модели эффективного тренера Б. Кретти, Дж. Лой, А.С. Морозов.

В ракурсе нашего исследования, основополагающими являются две точки зрения. Первая – концепция психической саморегуляции функциональных состояний Л.Г. Дикой. По мнению которой, психическая саморегуляция функциональных состояний представляет собой специфический вид деятельности субъекта, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью, и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях [1]. Автором данной концепции изучались этапы становления системы саморегуляции психических состояний: общая линия становления психической саморегуляции как деятельности состоит в переходе от неосознаваемых автоматических процессов в план сознания, а затем их перевод в план вторичной автоматизации. Вторичная автоматизация обеспечивает приоритетное выполнение профессиональной деятельности человека при одновременной регуляции его функционального состояния.

Вторая – концепция индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой. Индивидуальный стиль саморегуляции является средством реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека. Активность человека как индивида, личности и индивидуальности осуществляется в форме «действия», т.е. различных видов активности (практическая деятельность, общение, познание, поведение) и регулируется сознанием, в форме процессов саморегуляции различных видов активности. Таким образом, индивидуальные формы активности человека осуществляются с одной стороны, сообразно конкретным жизненным обстоятельствам, а с другой – в той форме, как они обуславливаются и детерминируются его индивидуальными свойствами. На основании этого, выделяют две формы индивидуального стиля: ин-

дивидуальный стиль реализации действия (различные виды активности), и индивидуальный стиль функционирования сознания (саморегуляция самой активности) [2].

Мы основываемся на представлении о том, что адекватной психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании цели этой активности и произвольном осознанном использовании методов и способов саморегуляции.

Таким образом, психическая саморегуляция студентов факультета физической культуры обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, и одновременно саморегуляция выступает «внутренней» детерминантой их деятельности.

В результате исследования студентов факультета физической культуры были получены следующие данные:

1) Характерны типичные отрицательные состояния: гнев, меланхолия, бессонница, голод, паника, волнение, сомнение, одиночество, страх, похмелье.

2) Способы саморегуляции: двигательная активность, общение, волевая саморегуляция, использование положительных образов, размышления, установка на деятельность, активный отдых, самоанализ, курение, эмоциональная разрядка, прием пищи, употребление спиртных напитков.

3) Ведущие способы психической саморегуляции: общение, волевая саморегуляция, самоанализ, изменение установок.

4) Индивидуальный стиль саморегуляции: а) достаточная сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки студентами успешности достижения цели, адекватности поведения в ситуации рассогласования цели и результатов, а также отражения приведших к нему причин; б) гибкость в определении тактики поведения и деятельности; в) склонность к независимости и самодостаточности в отношении собственного поведения и деятельности.

Литература

1. Дикая? Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: дисс. д. псих. наук / Л.Г. Дикая. – М., 2002.

2. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – №1. – С. 121–127.

3. Прохоров, А.О. Методы психической саморегуляции / А.О.Л. Прохоров. – Казань: Изд-во КГУ, 1991.