

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»
**Психорегулирующая тренировка в системе силовой подготовки и становлении
ценностных ориентаций студентов членов спортивного клуба**

Ткачев Евгений Викторович

Аспирант

Курский государственный университет, Курск, Россия

E-mail: Tkachevgeney@mail.ru

Формирование социально-активной личности в гармонии с физическим развитием - важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе. Взаимоотношения физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило научное обоснование в теории и методике физического воспитания[2].

В работах [1,3] проблема соотношений физического совершенствования и нравственных ориентаций личности получила глубокое теоретическое обоснование исследованной эта проблема оказалась в работах, посвященных содержанию атлетической гимнастики (бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса). О значимости атлетической гимнастики в становлении нравственно оправданных ценностных ориентаций сведения содержатся в единичных работах (А.П. Исаев, В.В. Ягодин и др.). До настоящего времени не изжита традиционная недооценка нравственно-ценностной составляющей этого вида физических упражнений.

Нами было проведено исследование роли психорегулирующей тренировки в системе силовой подготовки и становлении ценностных ориентаций студентов.

В исследовании приняли участие 50 студентов опытных и контрольных групп. Для дифференцированной оценки роли психорегулирующей тренировки атлеты были разделены на две группы: первая опытная (обычный режим тренировки) и вторая опытная группа, в тренировочный режим которой включалась психорегулирующая тренировка. анализу.

Анализ результатов изменения показателей физического развития студентов опытных и контрольных групп показывает, что занятия атлетической гимнастикой приводят к статистически достоверному приросту показателей выполнения упражнений силового и скоростно-силового характера.

Анализ изменений морфометрических показателей, произошедших в течение 3-месячных занятий атлетической гимнастикой, позволил установить, что наиболее выраженное увеличение объемов скелетной мускулатуры наблюдалось в опытной группе, занимающейся по программам атлетической гимнастики с применением психорегулирующей тренировки. Прирост составил 14% от исходного уровня.

Рассматриваемые величины прироста силовых, скоростно-силовых показателей, выносливости в опытных группах, применявших психорегулирующую тренировку в системе занятий атлетизмом, статистически достоверно отличались от соответствующих данных первой опытной группы. Психофизиологические механизмы воздействия словесных формул психорегулирующей тренировки принято связывать не столько с повышением активизирующего влияния их осознаваемого смысла, сколько с неосознаваемой частью установки на достижение результата (Д.Н. Узнадзе). Не уменьшая значимости подобной точки зрения, мы тем не менее считали необходимым подчеркивать усиление роли сознательного регулирования состояния занимающегося, опираясь на хорошо разработанную концепцию Г.Н. Сытина о сознательной, эмоционально-волевой регуляции состояния объекта словесного воздействия.

Как показали результаты педагогического эксперимента, становление нравственно оправданных ценностных ориентаций возможно при соблюдении достаточно жестких условий

организации занятий атлетической гимнастикой. Выраженный рост физических возможностей спортсмена может быть направлен в равной мере в русло как социально оправданных, так и асоциальных (агрессивных, противоправных) действий. Поэтому представляется бесспорным использование педагогически организованных занятий атлетической гимнастикой и психорегулирующей тренировки для формирования ценностных ориентаций личности, которые отвечали бы нравственным нормам социума.

Для оценки динамики изменения ценностных ориентаций занимающихся атлетической гимнастикой нами был применен опросник, разработанный А.Я. Найном и др., одобренный Центром развития личности РАО. Эта методика позволяет выявить изменения уровня сформированности ценностных ориентаций личности в сфере занятий атлетической гимнастикой по следующим компонентам ценностей и мотиваций:

1. Информационно-познавательный компонент ЦОЛ в сфере оздоровительной направленности занятий атлетической гимнастикой.
2. Ценностно-мотивационный компонент атлетической гимнастики в личностных предпочтениях.
3. Потенциально-деятельностный компонент ЦОЛ в сфере оздоровительной направленности атлетической гимнастики.
4. Реально-деятельностный компонент ЦОЛ в сфере развития мышечной силы и пропорций тела.
5. Информационно-познавательный компонент ЦОЛ в сфере развития мышечной силы и пропорций тела.
6. Ценностно-мотивационный компонент ЦОЛ атлетической гимнастики в сфере социально оправданных мотиваций.

Анализ результатов изменения ценностных ориентаций личности студентов в сфере занятий атлетической гимнастикой показывает, что наиболее существенные изменения ценностных ориентаций произошли в реально-деятельностном компоненте развития мышечной силы и пропорций тела.

Источники и литература

- 1) Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М.: ФОН, 2005. - 395с.
- 2) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2001. - 543с.
- 3) Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Педагогика, 2007. - 223с.