

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ В.И. Колмаков

« _____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

Руководитель _____ канд. пед наук, доцент А. П. Шумилин

Выпускник _____ В.С. Уткова

Нормоконтролер _____ М. А. Рульковская

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Методика психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом» содержит 58 страниц текстового документа, 3 приложения, 6 таблиц, 6 рисунков 50 использованных литературных источников и практические рекомендации.

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ФИТНЕС, МЕТОДИКА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ, СТУДЕНТЫ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ФИТНЕСОМ.

Объект исследования: эмоциональное состояния студентов, занимающихся фитнесом.

Предмет исследования: психорегуляция эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

В первой главе рассмотрено понятие эмоционального состояния, изучены средства и методики психорегуляции эмоционального состояния, применяемые в физической культуре и спорте.

Во второй главе раскрыты методы исследования и дано описание организации исследования. Представлен анализ результатов анкетирования, определяющий оценку эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

В третьей главе дана методика психорегуляции эмоционального состояния, определена ее эффективность, с помощью повторного анализа анкетирования, определяющего оценку эмоционального состояния студентов, разработаны практические рекомендации.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы изучения эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.....	7
1.1 Понятие эмоциональное состояние.....	7
1.2 Эмоциональное состояние студентов в процессе занятий фитнесом..	11
1.3 Средства, методы и методики предотвращения неблагоприятных эмоциональных состояний.....	14
1.4 Психорегуляция в фитнесе.....	19
2 Организация и методы исследования.....	24
2.1 Организация исследования.....	24
2.2 Методы исследования.....	25
2.3 Анализ результатов исследования.....	28
3 Обоснование методики психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.....	36
3.1 Методика психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.....	36
3.2 Экспериментальное обоснование эффективности методики психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.....	39
Заключение.....	44
Практические рекомендации.....	46
Список использованных источников.....	47
Приложение А-В.....	53-58

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день является актуальной проблема психоэмоционального состояния личности студента.

Психорегуляция - это формирование психических состояний, а также поведения человека с целью их развития для повышения эффективности деятельности.

Психорегуляция в настоящее время, становиться все более популярной в различных видах деятельности, включая физическую культуру и спорт. Выделяют огромное множество способов психорегуляции. Это простые способы, такие как, использование разнообразных поз и движений, мимики, голоса, дыхания, внушения и самовнушения. И более сложные способы, такие как аутогенная, идеомоторная и психомышечная тренировки.

Исследователями доказано, что с помощью психорегуляции, используемой на занятиях физической культурой и спортом, можно повысить интерес к ним, укрепить здоровье занимающихся, существенно улучшить уровень их физической подготовленности и спортивных результатов, ускорить процесс разучивания двигательных действий и своевременно восстанавливать как физическую, так и умственную работоспособность.

Также с помощью психорегуляции студент может успешно вырабатывать такие жизненно важные качества и навыки, как управление своим состоянием, поведением и настроением в стрессовых ситуациях, например, на экзаменах, в спорных ситуациях или на спортивных соревнованиях, сохранять сосредоточенность и настойчивость в учебной и спортивной деятельности.

Стоит отметить, что несмотря на успешный опыт применения средств и методов психорегуляции на занятиях физической культурой и спортом, именно в фитнес индустрии данный термин не получил широкого распространения. Данная проблема объясняется тем, что все внимание на занятиях фитнесом устремляется лишь телесному совершенствованию (формированию физических качеств, развитию двигательных навыков, эстетическому совершенствованию

тела), совсем не затрагивая личность и не включая в работу мощные интеллектуальные, психические и духовные сферы. В результате тренирующиеся в основном выполняют упражнения автоматически, почти без участия мыслей и чувств, что делает занятия нудными, однообразными и мало полезными. Поэтому у многих студентов сформировалось отношение к фитнесу, как к средству лишь физического совершенствования, что значительно уменьшает их возможности.

Таким образом исходя из вышеизложенного следует вывод о необходимости более широкого исследования данной проблемы, что говорит о ее актуальности и значимости. В связи с этим было решено провести исследование, наша работа посвящена проблеме психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

Объект исследования: эмоциональное состояния студентов, занимающихся фитнесом.

Предмет исследования: психорегуляция эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

Гипотеза исследования: заключается в предположении, что эмоциональное состояние у студентов, занимающихся фитнесом, будет наиболее благоприятное, если внедрить в их тренировочный процесс методику психорегуляции, включающую в себя аутогенные упражнения и психомышечную тренировку, направленные на снятия физического и психического напряжения, расслабления, снятия стрессовых состояний и снятия агрессивности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе, выявить влияние средств и методов психорегуляции на эмоциональное состояние студентов.

2. Организовать и провести исследование эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

3. Экспериментально проверить методику, направленную на психорегуляцию эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод обработки данных.

1 Теоретические основы изучения эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом

1.1 Понятие эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние является неотъемлемой и очень важной частью в жизни каждого человека. Эмоциональные состояния – переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека; те состояния, которые регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения; относительно устойчивые переживания [37]. В литературе по психологии распространено деление эмоциональных состояний, которые испытывает человек, на эмоции, чувства и аффекты [25]. Эмоции — субъективные психологические состояния, которые отражаются в форме ощущений приятного и неприятного, непосредственных переживаний, отношение человека к людям и к миру в целом, к результату и непосредственно к процессу своей практической деятельности [28]. Роль эмоций в жизни и деятельности человека проявляется в том, что они могут, как повышать, так и понижать активность человека. Хорошее настроение заставляет нас двигаться вперед, в то время как плохое тормозит развитие.

Наши эмоции напрямую влияют на учебу, работу и даже отдых. Если мы заинтересованы в изучаемом предмете, то появляется желание как можно скорее разобраться в нем. Основные формы выражения эмоций – чувственный тон, ситуативная эмоция, аффект, страсть, чувство, настроение и стресс [24]. В целом главное значение эмоций заключается в том, что, благодаря эмоциям мы, понимаем состояния друг друга, свое собственное состояния и лучше настраиваемся на совместную деятельность и общение. К классу эмоций относятся настроение, чувства, аффекты, стрессы. Эмоция – это реакция человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, которые имеют

ярко выраженную субъективную оценку и охватывают все виды переживаний и чувствительности [36].

Любая, потребность, дана человеку через эмоциональные переживания. Для человека главное значение эмоций заключается в том, что, благодаря эмоциям, он лучше понимает окружающих, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии людей вокруг, а также лучше настраиваться на общение и совместную деятельность.

Эмоции, по утверждению Ч. Дарвина, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого люди устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для себя потребностей. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки его деятельности. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее.

Классифицируют следующие виды эмоциональных состояний.

В критических условиях, при возникновении у субъекта неспособности найти быстрый и разумный выход из опасной ситуации, проявляется особый вид эмоциональных процессов — аффект. Аффект — в психологии рассматривается как определенная форма возникновения и проявления эмоций человека, как относительно короткое по длительности, но довольно сильное эмоциональное состояние. Подобное состояние человек чаще всего испытывает, когда не может найти нужный вариант решения какой-либо проблемы или же, когда у него возникает ощущения отсутствия выхода из критической или угрожающей ему ситуации. Данному проявлению эмоций способствуют яркие, хорошо выраженные двигательные (внешние) и органические (внутренние) проявления. С. Л. Рубинштейн отмечал, что самой мощной эмоциональной реакцией человека на разные раздражители являются именно аффекты. Существует несколько фаз аффективного состояния. В научной литературе выделяют три основные фазы, которые проходит аффект:

1. доаффективная — подготовительная фаза, здесь наблюдается сохранение сознания, в восприятие происходят постепенные изменения,

проявляются нарушения в способности к наблюдению, осознанности протекания психических процессов и сопутствующих переживаний;

2. аффективный взрыв, где аффект выполняет функцию сильного эмоционального тона, которые требует немедленной реакции. Наблюдаются расстройства волевой сферы, психическую деятельность можно охарактеризовать как беспорядочную, с нарушенным сознанием и потерей его ясности.

3. постаффектная – заключительная фаза, основной особенностью которой является существенное истощение всех ресурсов человека, то есть психических и физических сил.

Аффекты бывают, как отрицательными, так и положительными. Аффекты, которые вызываются событиями и обстоятельствами большого общественного значения их положительное значение для полноценного развития человеческой личности огромно. Даже самые минимальные по степени проявления аффективные проявления, которые наблюдаются в жизни людей, считаются полезными и необходимыми для развития и нормальной жизнедеятельности человека. Открытое и искреннее сильное выражение положительных чувств облагораживает человека, раскрывает лучшие стороны его личности, содействует здоровой жизнедеятельности его организма. Подавление положительных аффектов оказывает вредное влияние, как на нормальное течение органических процессов, так и на развитие характера человека. Положительную роль здесь имеет физическая культура и спорт, в особенности игры, которые доставляют многочисленные естественные возможности для разнообразных по качеству и силе эмоциональных проявлений аффективного характера.

Чувства – особый вид эмоциональных переживаний, которые имеют отчетливо выраженный предметный характер и отличающихся сравнительной устойчивостью [36].

Л.В. Куликов делит чувства на активационные, к ним относится бодрость, радость, азарт. Тензионные – гнев, страх, тревога, и самооценочные – печаль, вина, стыд, растерянность [17].

Настроение — эмоциональный процесс, который длится дольше аффектов. Интенсивность у него крайне слабая. К подобным проявлениям относятся скука, нейтралитет, безразличие, недовольство, удовлетворение. Сравнительно продолжительное и устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляется в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона.

Стресс — эмоциональное состояние, которое внезапно возникает у человека под влиянием тревожной ситуации, требующей большого напряжения. Стресс, такое же кратковременное и сильное эмоциональное переживание, как и аффект. Однако, они имеет свои отличительные особенности. Стресс, прежде всего, возникает только при наличии экстремальной тревожной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу. Стressовые состояния могут по-разному влиять на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную потерянность и не могут противостоять воздействию стресса, другие, напротив, являются стрессоустойчивыми и лучше всего проявляют себя в моменты опасности, требующей напряжения всех сил.

Т. Н. Погодаева утверждает, что функция положительного эмоционального процесса заключается в побуждении к действию, поддерживающему контакт с позитивным событием, отрицательного – в побуждении действия, направленного на устранение контакта с негативным событием [31].

Исходя из всего выше сказанного, следует следующий вывод. Эмоции в жизни человека имеет достаточно большое значение. Так, например, различные эмоциональные переживания, возникшие в процессе активного взаимодействия с миром, влияют на характер и успех той или иной деятельности. Эмоции и чувства также выполняют существенную коммуникативную функцию. Через

выразительность речи, интонаций, жестов, мимики люди проявляют свое эмоциональное отношение друг к другу.

1.2 Эмоциональное состояние студентов в процессе занятий фитнесом

Множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Физические упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой. Также занятия физической культурой оказывают благотворное воздействие на психику, постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие чего люди испытываем радость, постепенно вырабатывается гормон, отвечающий за хорошее настроение, так называемый эндорфин. Данный гормон способствует обретению душевного равновесия. Например, состояние, после хорошей победки можно описать как «эйфорию». Это чувство вызывает прилив энергии и хорошего настроения. Физическая активность является бессмертным помощником и незаменимой профилактикой для поддержания здорового тела и духа.

Как считает Ю.В. Шаповалова, физическая культура против стресса позволяет многим людям повысить самооценку. Занимающиеся замечают, что после тренировки или во время нее испытывают настоящую эйфорию. Положительные эмоции помогают не так остро реагировать на стрессовые ситуации и спокойнее относиться к неприятностям. Таким образом, физическая культура против стресса помогает не только избавиться от неприятных последствий стресса, но и дает своего рода прививку от нервных срывов – физически активные люди гораздо легче справляются со сложными ситуациями, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни [50].

Занятия фитнесом в свою очередь развивают эмоциональную сферу, в способности к переживанию, чувствам, эмоциям относительно понимания ценностей здоровья и здорового образа жизни, полезности двигательной активности, утверждает В.Н. Пристинский [33]. Эмоции – это составная часть

нашой психической деятельности. Положительные эмоции ведут к счастью и успеху, отрицательные, напротив, к разочарованию и грусти. Когда возникают трудные моменты и периоды, и совладать своими эмоциями становится невозможно, в таких ситуациях занятия фитнесом являются, весьма оптимальным средством.

По мнению О.В. Махиновой, систематические физические занятия надежно предохраняют организм от вредных последствий эмоциональных перегрузок. Они ведут не только к укреплению физического состояния человека, но и к ликвидации тех избыточных физиологических сдвигов, которые обычно возникают при эмоциональном напряжении [21].

Также фитнес положительно влияет, как на формирование, так и на изменение характера в целом. Воспитывает такое важное качество, как сила воли. Именно воля в повседневной борьбе с самим собой и создает объективные предпосылки для формирования жизненно важных и необходимых волевых качеств человека – целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности. Все эти качества, в свою очередь, положительно влияют на наше эмоциональное состояние, что в последствие формирует отличное настроение. Как известно, за формирование настроения отвечают, как эмоции, так и определенные гормоны. За позитивное настроение отвечает гормон серотонин. Основная функция данного гормона в нашем организме – подъем настроения. Также он влияет на эмоциональную устойчивость и восприимчивость к стрессам. На процесс выработки серотонина непосредственное влияние оказывает физическая активность. Например, во время занятий фитнесом уровень серотонина в организме увеличивается в несколько раз и приподнятое настроение сохраняется ещё долгое время после окончания тренировки. Н. А. Злобина, утверждает, что повышение серотонинергической активности создает в коре головного мозга ощущение подъема настроения. Кроме настроения, серотонин отвечает за самообладание или эмоциональную устойчивость [14].

По мнению, Н. А. Государева физические нагрузки не только повышают настроение, но и стабилизируют эмоциональный фон, а также улучшают умственную работоспособность [10]. Физические нагрузки, не обязательно должны быть многочасовыми. Даже пятнадцать минут занятий фитнесом, по мнению Ю. М. Смирнова – прекрасное средство против депрессии и плохого настроения [41]. Л. И. Халилова, утверждает, что дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность студентов [47].

Ю. Л. Веневцева поддерживает мнение авторов [41], [47], в ходе педагогического эксперимента она сделала следующее заключение: оптимальная двигательная активность является мощным фактором, положительно влияющим насамооценку здоровья и психологический статус, снижая уровень тревожности, фрустрированности, апатии, и повышая уверенность в себе [8].

Из всего выше сказанного следует следующий вывод. Регулярные физические нагрузки улучшают эмоциональное состояние человека. Так, например, Л. С. Розанова и Л. А. Титова считают, что наилучшим способом снятия напряжения является смена психической деятельности. И один из них это – занятие фитнесом. В процессе занятий фитнесом уравновешиваются процессы возбуждения и торможения [38], [44].

Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Занятия фитнесом могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания [3].

Активная физическая деятельность имеет очень важное значение для психических процессов студента, так как между деятельностью нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата студента осуществляется тесная связь [29].

Однако В. В. Абрамова утверждает, что длительная физическая нагрузка, порождающая усталость (продолжительные физические упражнения на фоне нарастающего физического и психического утомления) относятся к стрессорам с длительным действием [1].

1.3 Средства, методы и методики предотвращения неблагоприятных эмоциональных состояний

Саморегуляция психоэмоционального состояния – это умение самостоятельно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими. Путем саморегуляции можно активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности [7].

Одним из действенных методов саморегуляции является аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка – это комплекс упражнений, направленных на повышение возможности саморегуляции. Данный метод самовнушения был предложен немецким ученым И.Г.Шульц. Освоение аутогенной тренировки позволяет добиться таких эффектов, как: успокоиться, снять физическое и психическое напряжение, активизировать внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям.

По мнению Т. Н. Пристинской, психорегуляция действует, с одной стороны, как успокаивающий фактор (происходит нервно-мышечное расслабление), а с другой – как активизирующий фактор (происходит возобновление деятельности на более высоком и качественно новом психоэмоциональном уровне) [35].

Еще одним способ саморегуляции может послужить регулирующее музыкальное воздействие. Музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс, тем самым оказывает влияние на эмоциональное состояние. Прослушивание определенной музыки вызывает музыкальное удовольствие и ощущение подъема настроения.

Психомышечная тренировка – еще один значимый и важный метод саморегуляции. Психомышечная тренировка – это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на тренировке представлений. При помощи данного состояния многократно выполняются упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, мобилизующие и активизирующие упражнения [7].

Еще одним средством регуляции эмоционального состояния являются специальные виды массажа и самомассажа. Так, например, чрезмерное возбуждение центральной нервной системы снимается успокаивающим массажем или самомассажем. При подавленном состоянии выполняются более активные приёмы с энергичным прорабатыванием мышц: быстрые, скользящие поглаживания, растирания [27].

Е. Г. Кокорева утверждает, что самомассаж создает благоприятный психологический фон на занятиях физическими упражнениями, использование приемов самомассажа способствует когнитивному проявлению познания себя и своего организма в окружающей среде. Также самомассаж помогает предотвращать усталость и утомляемость, повышает адаптационные возможности организма, повышает усвоемость учебного материала и улучшает прирост учебных достижений у студентов [16].

Большие умственные нагрузки, особенно длительные, могут создать у студентов нервно-эмоциональное напряжение, которое при несоблюдении ряда профилактических мероприятий, связанных с оптимизацией режима учебного труда, и отдыха, могут привести к нарушению психики студента [40].

По мнению Л. А. Хрисановой избежать данного состояния помогает комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относится активный отдых, нормализация сна и питания, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность [49].

Состояние психической напряженности может возникнуть у студентов первого курса в связи с процессом адаптации к новым условиям обучения. Это

обусловлено несколькими факторами: отсутствием регулярного контроля над ходом учебной деятельности, новые формы обучения, вхождение в новый коллектив, отсутствие индивидуального подхода со стороны преподавателей, деканата, отрыв от семьи, необходимость жить в общежитии. Комплексно воздействуя на нервную систему студентов, эти факторы могут вызвать немотивированные пропуски занятий, безынициативность и замкнутость [32].

В период адаптации у студентов отмечаются более низкий уровень работоспособности, их организм работает с большей напряженностью и интенсивностью. Особенно напряженным периодом для студентов является зачетно-экзаменационная сессия. У многих студентов в это время проявляются отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение и страх. Так, при опросе студентов, было установлено, что многие из них перед экзаменом испытывали сильную эмоциональную напряженность, накануне экзамена плохо спали [38]. После сдачи экзаменов студенты указывали на чувство сильной усталости и на головную боль, а также на сонливость. Как правило, к четвертому экзамену у многих студентов наблюдаются признаки переутомления, которые не исчезают сразу после завершения сессии, а проявляются в период до трех недель.

По мнению В.Е. Нестеровой, в таких напряженных для эмоционального состояния студентов условиях занятия физическими упражнениями приобретают новое значение, как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья. Разрядка повышенной нервной активности через движение является наиболее эффективной [26].

Систематическая физическая тренировка повышает устойчивость к отрицательным факторам зачетно-экзаменационного периода. Об этом свидетельствуют относительно небольшие сдвиги в физиологических и психомоторных функциях студентов, регулярно занимающихся фитнесом, а также меньший уровень взволнованности на экзамене чем у студентов, не занимающихся физическими тренировками. Регулярные занятия физической

культурой, не прерываемые в экзамены, помогают студентам лучше организовать здоровый образ жизни, во многом предотвращая наступление состояние переутомления [46].

Ю. В. Тимошенко утверждает, что в целях повышения эффективности процесса обучения физкультурно-спортивной деятельности, важно использовать идеомоторную тренировку, то есть мысленное представление двигательного действия, предусматривающее определенный перечень подготовительных и подводящих упражнений, которые приводят к достижению поставленной физкультурно-спортивной цели [42].

Разобрав основы психокоррекционных трудов, ученые отмечают, что одним из более подходящих методов восстановления нервного состояния является музыкотерапия. Музыкотерапию используют во многих государствах для профилактики некоторых нарушений, включая также и эмоциональную нестабильность. Е. Э. Хачанян отмечает, что музыка может отвлечь слушателя от утомительных повседневных дел и поднять эмоциональный настрой, направить рабочий процесс на более высокую продуктивность. Музыка также снимает интеллектуальное утомление, поднимает настроение, веселит, дает высокую концентрацию внимания [48].

Особенностях влияния музыки на человека, проявляются в возможности моделировать свои эмоции; улучшить настроение, избавиться от ощущения беспокойности; у неуравновешенных людей вызвать чувства внутреннего покоя, развить позитивные эмоции и желание общаться друг с миром. Однако, следует учесть, что данный эффект влияния музыки пока мало изучен, тут нужно понимать, что одна и та же музыка способна на одного человека воздействовать положительно, а на другого – отрицательно. В первую очередь, это зависит от развития, вкуса, эмоционального отношения и опыта слушателя. Хорошая музыка должна положительно влиять, но такое понятие, как «хорошая музыка» или «плохая музыка», может интерпретироваться по-разному. Есть множество видов и стилей музыки, также есть и большой спектр звуков и

приемов звукоизвлечения, поэтому следует понимать, какой звук должен быть в данном исполнении.

Музыкотерапия - это метод, который используется в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, апатии, двигательных расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также при лечении некоторых психосоматических заболеваний [20].

По мнению, Я.В. Карнаухова критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период, характеризующийся повышенной ответственностью с элементом напряженности и протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности и отсутствия в них занятий физической культурой, как средства эмоциональной разрядки и активного восстановления, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности [15].

Л.А. Беляева считает, что одним из важнейших аспектов в сфере содействия гармоничному развитию студентов, в том числе и их эмоциональной сферы, является физическая культура и спорт как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы [6].

Подтверждением факта положительного влияния физической активности на эмоциональное благополучие человека могут служить многочисленные научные исследования. Как отмечают исследователи [5;30], физические культуры непосредственно влияют на эмоциональную сферу личности студента. Физические упражнения оказывают формирующее воздействие на развитие эмоционально-волевых качеств студенческой молодежи. Повышают психическую активность, что оптимизирует эмоциональные процессы; предполагают выработку релаксационных, восстановительных механизмов, снижение уровня тревожности, повышение настроения, что в комплексе

позволяет сформировать состояние уверенности личности, способность более качественно воздействовать на внешние объекты. Таким образом, потенциал физических упражнений в развитии эмоционально-волевых качеств студентов огромен.

Ряд авторов считают, что важно соблюдать оптимальный подбор средств и форм физической культуры и методов психорегуляции, которые в полной мере отражали бы специфическую направленность на развитие эмоционально-волевой природы личности студента [11; 13].

Каждый из описанных выше методов саморегуляции, конечно же, может быть углублен и расширен. Для начала человеку необходимо выбрать те методы, которые лучше отвечают его характеру и темпераменту, являются наиболее удобными для регулярного применения в условиях тренировок. Необходимо учитывать, что методы саморегуляции различаются по направленности. С одной стороны, они снимают нервное напряжение, расслабляют, восстанавливают работоспособность, с другой - способствуют мобилизации, вхождению в особое психическое состояние, наиболее адекватное для тренировочного процесса.

Таким образом, следует вывод, что правильно подобранные средства и методы саморегуляции в совокупности с регулярными занятиями физической культурой студентов, в период экзаменационной сессии является важным фактором регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний [12].

1.4 Психорегуляция в фитнесе

Психорегуляция – это формирование психических состояний и поведения человека для их оптимизации и повышения эффективности деятельности. Психорегуляция находит все большее распространение в различных видах деятельности, включая физическую культуру. Как отмечает В. М. Перевозкин, физические упражнения непосредственно влияют на психическую сферу

личности студента и, тем самым, оказывают формирующее воздействие на развитие эмоционально-волевых качеств студенческой молодежи [30].

Л. Г. Уляева утверждает, что развитие психической саморегуляции у спортсменов должно быть направлено на формирование позитивного, конструктивного отношения к использованию средств и методов психорегуляции в тренировочной деятельности, а также к развитию и совершенствованию психических функций, лежащих в основе психорегуляции [45].

В практике используются два вида психорегуляции: саморегуляция и гетерорегуляция. Саморегуляция – воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных образов, представлений и воображения. Гетерорегуляция – воздействие со стороны другого человека. Саморегуляция осуществляется через самоубеждение (воздействие на себя с помощью логических доводов) и сомовнушение (беспрекословная вера в силу применяемых средств и методов).

В процессе занятий фитнесом оптимальным будут такие виды психорегуляции как: сознательный контроль дыхания, классическая методика нервно-мышечной релаксации Шульца, психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева (ПРТ).

Г. И. Мокеевым доказано, что, применяя психорегуляцию на занятиях физкультурой и спортом, можно повысить интерес к ним, укрепить здоровье, увеличить уровень физической подготовленности и спортивных достижений занимающихся, ускорить процессы овладения двигательными навыками и быстро восстанавливать как физическую, так и умственную работоспособность [23].

Психорегуляцией могут заниматься абсолютно все, как, студенты так и школьники всех возрастов. Ограничения относятся лишь к людям, имеющим тяжелые психические заболевания такие как, психопатия, шизофрения, эпилепсия. Людям с данными болезнями занятия психорегуляцией противопоказаны. К общепринятым способам психорегуляции предъявляются такие требования как, научная обоснованность, доступность и простота,

соответствие возрасту занимающихся, минимальное время на занятиях. Главное, не превращать занятия психорегуляцией в самоцель, а содействовать более успешному решению задач занятия физкультурой. Важно стремиться к тому, чтобы научить занимающихся психической саморегуляции и приучить применять её в повседневной жизни. В процессе физкультурной деятельности следует применять наиболее простые и доступные способы психорегуляции. В основном это психофизические упражнения с использованием простейших способов психорегуляции, такие как мимика, управление голосом и дыханием, мысленные представления и воображение, внушение и самовнушение, а также различные элементы психомышечной и идеомоторной тренировок. Практический опыт специалистов в области физической культуры и спорта показывает, что эти способы сравнительно легко осваиваются, как преподавателями, так и занимающимися [39].

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) является одним из известных методов снятия эмоционального напряжения. Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий метод снятия чрезмерного эмоционального напряжения. Его можно использовать в самых разнообразных обстоятельствах, вызванных как условиями окружающей среды, так и поведенческими факторами. Основные рекомендации для применения данного метода: дышать следует через нос (вдох может выполняться через нос, а выдох через рот); дыхание должно быть ритмичным (особенно при длительной циклической работе, умеренной мощности); во время активной мышечной деятельности следует по возможности избегать задержки дыхания; при тренировках с отягощениями применяется метод контроля дыхания: необходимо выполнять вдох до подъема отягощения и делать выдох в момент подъема отягощения.

По мнению А. А. Архипова, эмоциональная регуляция с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств психорегуляции, является главным условием качественного восприятия знаний и преодоления

психофизической нагрузки, связанной с учебной и тренировочной деятельностью студентов [4].

Следующий метод – аутогенная тренировка. Создателем данного метода является Иоганс Генрих Шульц, ему принадлежит и термин "аутогенная тренировка". Аутогенная тренировка И. Шульц представляет собой комплекс упражнений, с помощью которых вызываются ощущения тепла и тяжести в конечностях и торсе. Так как расслабление мышц и расширение сосудов являются компонентами реакции релаксации, аутогенную тренировку стали использовать как технику релаксации, которая помогает справляться со стрессом. Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определенных физических и психических навыков, таких как управление вниманием. Внимание – одна из созидательных функций психики.

Методика психорегулирующих тренировок А. В. Алексеева направлена на оптимизацию общего и психического состояния человека. Применяя психорегулирующие тренировки, можно решать следующие задачи: снижать излишнее возбуждение; активизировать процесс восстановления; облегчать засыпание; применять идеомоторную тренировку в сноподобном состоянии; обеспечивать оптимальное психическое состояние; предупреждать наступление утомления, обеспечить восстановление.

Ряд авторов [19; 18] считают, что использование вышеописанных методов эмоционально - волевой психорегуляции в учебной и спортивной деятельности обеспечивает положительное воздействие на психическое состояние студентов и их поведение. А. А. Алябьев выявил, что достаточно выраженное состояние напряженности, сопровождаемое мышечной скованностью, может предупреждаться и преодолеваться в ходе занятий аэробикой, в частности классической танцевальной, со скакалкой, пилатес в условиях фитнес-клуба [2].

По мнению Г. Д. Горбунова психорегулирующая тренировка также необходима для успешного решения профессиональных задач, стоящих перед студентами [9]. Психические явления могут выступать не только в качестве обусловленных, но и в качестве обуславливающих – определяемые условиями

жизни человека психические явления обусловливают его поведение и деятельность. Обусловленность поведения студентов в профессиональной деятельности факторами окружающей среды и состоянием его организма создает необходимость управления своей деятельностью, состоянием в условиях различных помех.

Доказано, что с помощью психорегуляции, применяемой на занятиях физической культурой, можно повысить интерес к ним, укрепить здоровье занимающихся, заметно увеличить уровень их физической подготовленности, быстро восстанавливать физическую и умственную работоспособность, а также ускорить процессы овладения двигательными навыками. Такие навыки как, управление собственным состоянием и поведением в напряженных ситуациях, например, на экзаменах, в конфликтных ситуациях или во время тренировки, сохранять собранность и целеустремленность в учебной и спортивной деятельности [23].

По мнению Е. В. Титаренко комплексное и системное изучение средств психорегуляции в учебном и тренировочном процессе студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом, вносит определенный вклад в повышение психологического аспекта и их эмоциональной устойчивости [43].

Е. Н. Мироненко утверждает, что в результате регулярной психорегуляции значительно повышается работоспособность человека, сохраняется хорошее настроение, бодрость духа, уверенность в своих силах, оптимистическое отношение к нелегким жизненным ситуациям [22].

Таким образом, можно сказать, что различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей студентов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и профессиональные возможности.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в четыре этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный, проводился в период с мая 2019 года по сентябрь 2020 года. На данном этапе был проведен анализ и обобщение литературных источников по теме исследования. Проанализировано 50 литературных источников по проблеме исследования. Проводился с целью выяснения состояния изученности, интересующей нас проблемы.

Второй этап – проводился в период с сентября 2019 года по ноябрь 2019 года. На данном этапе был организован опрос студенток, занимающихся фитнесом. В качестве основных для проведения опроса были выбраны методика САН, которая является разновидностью опросников состояний и настроений и опросник «Самооценка психических состояний по Айзенку». В опросе приняли участие 20 девушек студенток, регулярно занимающихся фитнесом.

Третий этап – был проведен в период с января 2020 года по март 2020 года, посвящен разработке и внедрению разработанной методики психорегуляции эмоционального состояния студенток. Методика состоит из специальных упражнений с элементами аутогенной тренировки, по методике Шульц, а также включает в себя психомышечную тренировку по методике Алексеева. Также на данном этапе, также был проведен повторный опрос занимающихся, по вышеперечисленным тестам с целью определения уровня эмоционального состояния испытуемых после проведения эксперимента. Полученные нами данные были обработаны в специальных таблицах и проанализированы.

Четвертый этап – проводился в период с марта 2020 года по июнь 2020 года. На данном этапе происходила обработка и обсуждение результатов за

время эксперимента, определение и формирование выводов и рекомендаций по освещаемому вопросу, оформление дипломной работы.

2.2 Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
 2. Опрос (анкетирование).
 3. Педагогическое наблюдение.
 4. Педагогический эксперимент.
 5. Метод математической статистики.
1. Анализ научно - методической литературы использовался нами с целью изучения эмоциональных состояний студентов.

2. Метод опроса. Анкетирование применялось для оценки эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом. Мы учитывали требования к последовательности и форме вопросов в анкете, оформление анкеты, приемам гарантии анонимности, методам их обработки, которые являются общими для любых опросов.

Использовалась анкета, позволяющая определить:

1. Уровень тревожности.
2. Уровень фruстрации.
3. Уровень агрессивности.
4. Уровень ригидности.

Также анкета для оценки текущего эмоционального состояния студента по трем шкалам: самочувствие, активность, настроение.

Опросник САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарой, М.П. Мирошниковым в 1973 г. Разрабатывая, методику авторы исходили из того, что тремя основными составляющими психоэмоционального состояния являются — самочувствие, активность и настроение, они могут быть охарактеризованы

полярными оценками, между которыми существует последовательность промежуточных значений.

Самочувствие — является общим психическим показателем нашего духовного и телесного состояния в данный момент, которое состоит из общих чувств и конкретных ощущений. Самочувствие может быть представлено в виде некоторых характеристик (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание), также локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность — особая деятельность или особый вид деятельности, отличающаяся наличием таких свойств, как инициативность и ситуативность. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным. Уровень активности зависит от согласованности и оптимальных сочетаний разных компонентов: эмоционального, мотивационного, социального и других.

Настроение — эмоциональный процесс, который выражает отношение человека к его жизненной ситуации. Настроение отличается устойчивостью, продолжительностью во времени и невысокой интенсивностью. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Опросник «Самооценка психических состояний по Айзенку».

Выявляет четыре базисных состояния человека тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность.

Тревожность — индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности.

Фruстрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии.

Агрессивность – не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям и окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Противоположное по значению свойство личности – пластичность.

3. Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Нами было проведено педагогическое наблюдение с целью оценки эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом.

4. Педагогический эксперимент – метод психологического исследования, суть которого состоит в том, что исследователь определенным образом строит программу обучения испытуемого, с целью получить заданное изменение. Благодаря данному методу выявляются особенности получения знаний, умений и навыков испытуемых.

5. Метод математической статистики – данный метод служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью данного метода была определена эффективность предложенной нами методики.

Первичная обработка полученных экспериментальных данных была произведена методами математической статистики, принятыми в педагогических исследованиях.

Алгоритм вычислений.

– вычислить среднюю арифметическую группы результатов (M):

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

– вычислить дисперсию по формуле:

$$S^2 = \sum (\bar{X} - X_i)^2 / n - 1, \quad (2)$$

– вычислить стандартную ошибку средней арифметической (m):

$$m = \delta / \sqrt{n - 1}, \quad (3)$$

– вычислить коэффициент Стьюдента (t):

$$tp = |\bar{x} - \bar{y}| / \sqrt{s^2 x n + s^2 y n}, \quad (4)$$

где, n – объем выборки;

\sum – сумма;

x, y – экспериментальные данные;

Sx, Sy – дисперсии.

– по таблице Стьюдента определить достоверность различий между результатами до и после эксперимента.

2.3 Анализ результатов исследования

Исследование проводилось в фитнес клубе «Спарта».

В исследовании приняли участие 20 девушек студенток, регулярно занимающихся фитнесом. Вначале нами был проведен констатирующий эксперимент, для выявления начального уровня эмоционального состояния

испытуемых (приложение А). Далее испытуемые были разделены на две группы контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой.

В первую очередь по методике САН были выявлены следующие характеристики: оценка самочувствия, оценка активности, оценка настроения (приложение Б).

Таблица 1 – Результаты анкетирования по методике САН у студенток контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Респондент, №	КГ			ЭГ		
	С	А	Н	С	А	Н
1	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	4
3	4	5	4	4	5	4
4	3	4	3	3	4	3
5	4	3	4	3	3	4
6	4	3	4	4	3	4
7	3	4	3	3	4	3
8	4	4	4	4	4	4
9	5	4	5	5	4	5
10	3	3	3	3	3	3

В результате анкетирования у студенток контрольной группы по методике САН, мы выявили что, у 50% студенток показатель оценки самочувствия средний, у 40% студенток данный показатель низкий и, следовательно, у 10 % студенток показатель оценки самочувствия является высоким. Далее мы выявили показатели оценки активности у студенток. У 60% студенток по данному показателю средний результат, у 30 % студенток низкая оценка активности и у 10% студенток высокая оценка активности. И

завершающим этапом по методики САН была оценка настроения. У 60% студенток средний показатель, у 30% студенток показатель оценки настроения является низким и у 10% студенток данный показатель является высоким (рисунок 1).

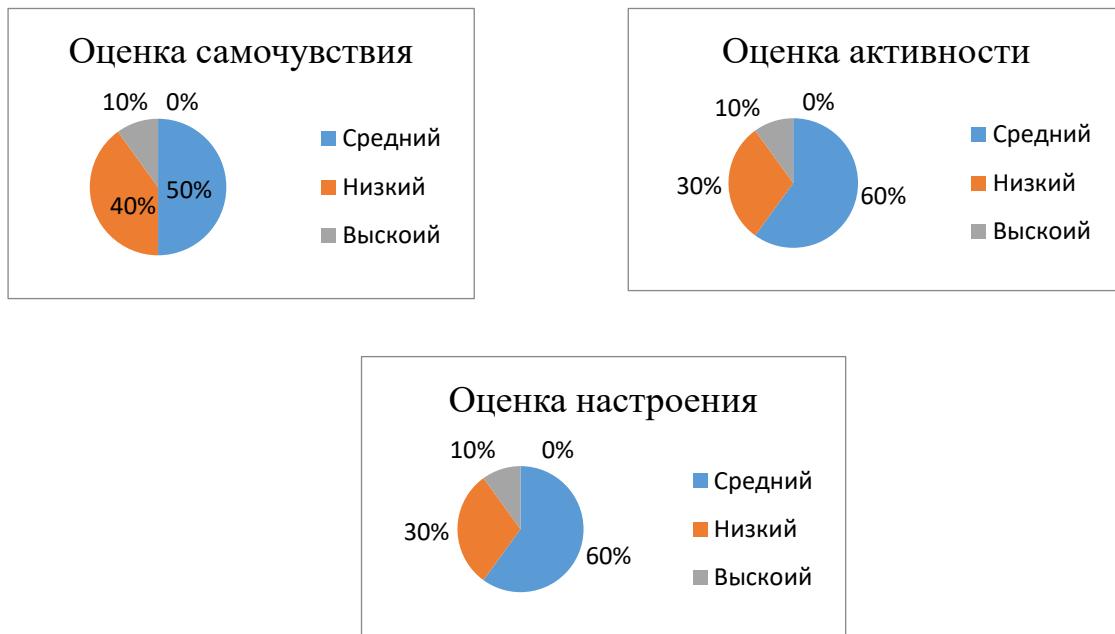


Рисунок 1 – Проявление оценки самочувствия, активности и настроения у студенток контрольной группы до эксперимента

Результаты анкетирования у студенток экспериментальной группы по методике САН, мы выявили что, у 50% студенток показатель оценки самочувствия средний, у 40% студенток данный показатель низкий и, следовательно, у 10 % студенток показатель оценки самочувствия является высоким. Далее мы выявили показатели оценки активности у студентов. У 50% студенток по данному показателю средний результат, у 40 % студенток низкая оценка активности и у 10% студенток высокая оценка активности. И завершающим этапом по методики САН была оценка настроения. У 60% студенток средний показатель, у 30% студенток показатель оценки настроения

является низким и у 10% студенток данный показатель является высоким (рисунок 2).

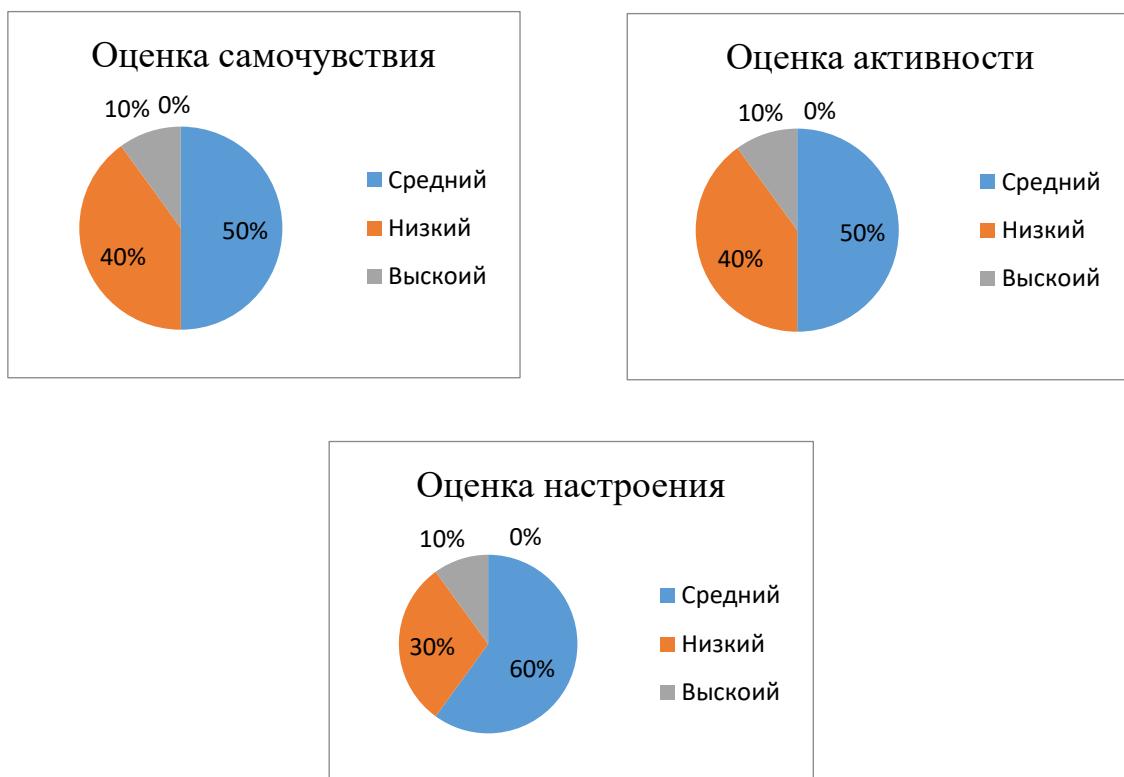


Рисунок 2 – Проявление оценки самочувствия, активности и настроения у студенток экспериментальной группы до эксперимента

Вторым средством анкетирование был опросник «Самооценка психических состояний по Айзенку». Данная анкета выявляет четыре базисных состояния человека, таких как, тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность. Если это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, ставится 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов, далее идет расчет результатов анкетирования (приложение В).

Мы провели анкетирование по методике Айзенка в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента.

Таблица 2 – Результаты анкетирования по методике Айзенка у студенток контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Респондент №	КГ				ЭГ			
	TP	ФР	АГ	РИГ	TP	ФР	АГ	РИГ
1	9	10	9	9	10	9	10	9
2	12	11	11	11	12	11	11	11
3	10	12	10	15	13	15	10	15
4	8	7	8	7	7	7	7	7
5	15	15	12	15	8	10	12	10
6	12	12	15	12	8	10	11	12
7	11	10	10	11	11	10	10	11
8	8	8	8	8	15	15	12	15
9	6	6	6	6	10	9	15	12
10	9	9	10	10	11	15	15	15

В результате полученных данных, мы выявили, что у контрольной группы уровень тревожности у 80% студенток является средним, у 10% низкий уровень тревожности и 10% студентов имеют высокий уровень тревожности. Определение фruстрации показало, что у 70% средний уровень фruстрации, у 20% студенток низкий уровень фruстрации и у 10% студенток уровень фruстрации является высоким. Определение агрессивности показало, что 80% студенток имеют средний уровень агрессивности, 10% студенток с низким уровнем агрессивности и у 10% студенток уровень агрессивности является высоким. По показателям ригидности 60% студенток имеют средний уровень, у 20% студенток уровень ригидности является низким и 20% студенток имеют высокий уровень ригидности (рисунок 3).

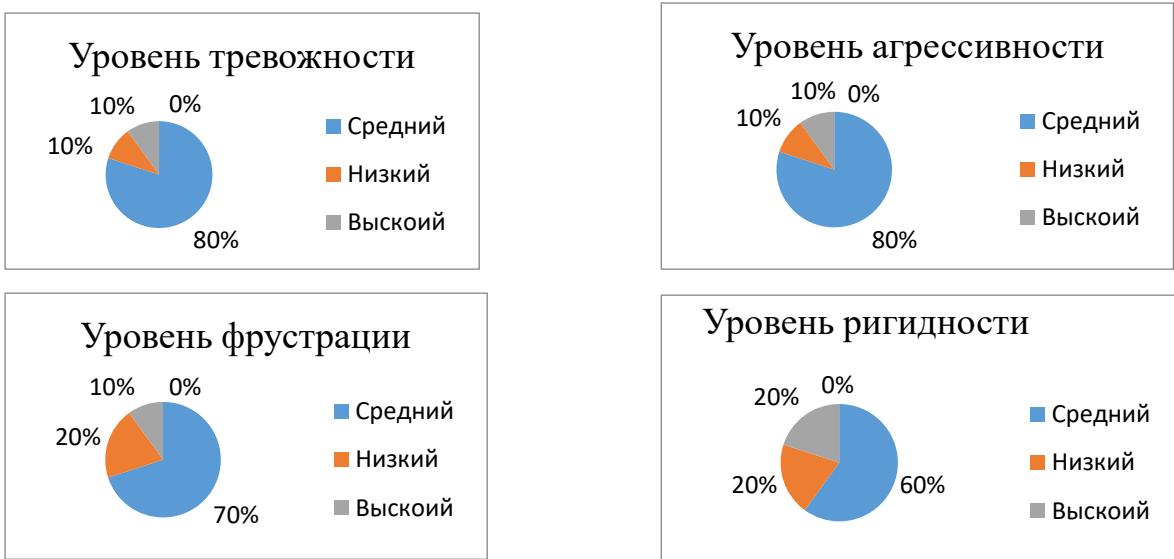


Рисунок 3 – Проявление уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности у студенток контрольной группы до эксперимента

В результате полученных данных, мы выявили, что уровень тревожности у 80% студенток является средним, у 10% низкий уровень тревожности и 10% студентов имеют высокий уровень тревожности. Определение фрустрации показало, что у 60% средний уровень фрустрации, у 10% студенток низкий уровень фрустрации и у 30% студенток уровень фрустрации является высоким. Определение агрессивности показало, что 70% студенток имеют средний уровень агрессивности, 10% студенток с низким уровнем агрессивности и у 20% студенток уровень агрессивности является высоким. По показателям ригидности 60% студенток имеют средний уровень, у 10% студенток уровень ригидности является низким и 30% студенток имеют высокий уровень ригидности (рисунок 4).

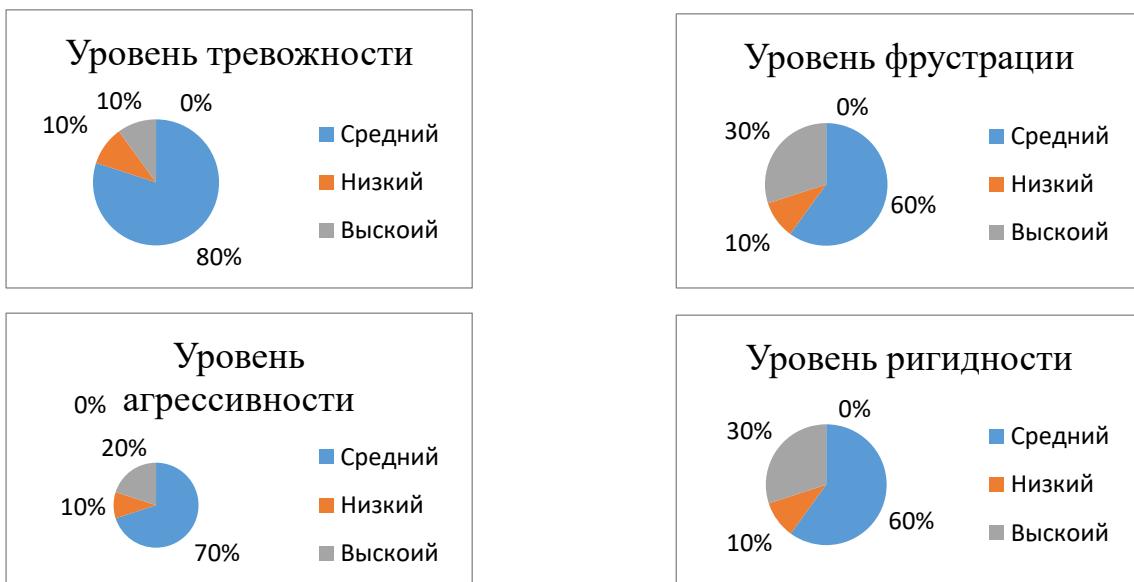


Рисунок 4 – Проявление уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности у студенток экспериментальной группы до эксперимента

Таблица 3 – Показатели эмоционального состояния студентов экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Опросники	ЭГ	КГ	Достоверность		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t _{таб}	p
САН: самочувствие, активность, настроение	$3,7 \pm 0,2$	$3,7 \pm 0,2$	0	2,23	$(p=1) > 0,05$
	$3,9 \pm 0,3$	$3,8 \pm 0,2$	0,56		$(p=0,59) > 0,05$
	$3,7 \pm 0,2$	$3,8 \pm 0,2$	0,56		$(p=0,59) > 0,05$
Самооценка психических состояний по <u>Айзенку</u>	$10,5 \pm 0,8$	$10,1 \pm 0,8$	0,39	2,23	$(p=0,7) > 0,05$
	$11,1 \pm 0,9$	$10,1 \pm 0,8$	0,95		$(p=0,37) > 0,05$
	$11,3 \pm 0,8$	$9,9 \pm 0,8$	1,21		$(p=0,26) > 0,05$
	$11,7 \pm 0,9$	$10,4 \pm 0,9$	1,14		$(p=0,29) > 0,05$

Как видно из вышеуказанной таблицы показатели проведенного анкетирования в октябре 2019 года до эксперимента, не имели достоверных различий, что говорит об однородности групп по всем показателям.

Исходя из полученных данных в ходе анкетирования, следует следующий вывод. Большинство студенток сталкиваются с такими состояниями как, тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. Также большинство студенток испытывают такие характеристики, как низкий уровень самочувствия, настроения и активности. Все это говорит о том, что без применения каких - либо методов и средств психорегуляции, студенту не удается регулировать свое эмоционального состояния.

3 Обоснование методики психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом

3.1 Методика психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом

Методика психорегулирующих тренировок направлена на оптимизацию общего и психического состояния студента. Если психорегуляция проводится терпеливо, регулярно, то через несколько месяцев занятий появляется положительный эффект.

Применение психорегулирующих тренировок, решает следующие задачи:

- снижает излишнее возбуждение;
- активизирует процесс восстановления;
- облегчает засыпание;
- обеспечивает оптимальное психическое состояние;
- предупреждает наступление утомления, обеспечивает восстановление;
- дает правильное понятие о выполнении специальных движений.

Мы предлагаем включить в тренировочный процесс студенток специальные упражнения с элементами аутогенной тренировки, по методике Шульца, а также психомышечную тренировку по методике Алексеева. Два раза в неделю испытуемые будут выполнять аутогенную тренировку по методике Шульца, одни раз в неделю психомышечную тренировку по методике Алексеева. Перед началом тренировки, занимающимся, в доступной форме объясняют физиологические основы метода и ожидаемый эффект. Тренировку дозволено проводить в любое время дня.

Важно занять удобное положение и исключить мышечное напряжение. Тренировка проводится либо сидя, либо полусидя, либо лежа. Для большей сосредоточенности советуется проводить тренировку с закрытыми глазами.

Классическая методика Шульца включает следующие упражнения:

1. Упражнение на вызывание ощущения тяжести. Следует повторять 3 - 4 раза: «Моя правая рука очень тяжела», – по 5-6 повторений и «Я полностью спокоен» – 1 раз в день. Упражнение будет усвоено, когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо.

2. Упражнение на вызывание ощущения тепла. Сначала требуется вызвать ощущение тяжести, потом 5-6 раз сказать: «моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я полностью спокоен».

3. Упражнение на управление ритмом сердечной деятельности. Необходимо мысленно научится считать АД и ЧСС. Для начала – лежа, правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушку. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Далее 5-6 раз повторить: «Сердце бьется ровно и спокойно» и 1 раз: «Я полностью спокоен».

4. Упражнение на овладение регуляцией ритма дыхания. Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу ровно и спокойно» и 1 раз «Я полностью спокоен».

5. Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области. Сначала 1,2,3, 4 упражнения, далее 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз: «Я полностью спокоен».

6. Упражнение на вызывание ощущения прохлады в области лба. Сначала 1,2,3,4, 5 упражнения, далее 5-6 раз повторить: «Мой лоб прохладен» и 1 раз: «Я полностью спокоен».

В конце сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вздохом- выдохом, требуется широко открыть глаза.

Психомышечная тренировка по Алексееву.

В основе психомышечной тренировки содержаться четыре компонента: «уметь расслаблять мышцы», «способность не напрягаясь психически, но максимально ярко, с предельной силой воображения, представлять содержание формул самовнушения», «уметь удержать внимание на выбранном объекте», «уметь воздействовать необходимыми словесными формулами на самого себя».

На вдохе медленно напрягаются мышцы («в половину от максимальной силы»), одновременно внушается: «мои руки», затем следует задержка дыхания и удерживание мышечного напряжения в течение 2-3 с, после чего оно быстро сбрасывается и на фоне спокойного выдоха произносится: «рас-сла-бля-ют-ся...». Снова производится легкий вдох, при котором мысленно проговаривается союз «и...», а на замедленном спокойном выдохе внушается - «те-пле-ют...». После нескольких тренировок нужное состояние достигается при помощи следующей формулы самовнушения: «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные». Напряжение мышц и дыхательные упражнения в «окончательном» варианте данной модификации не используются. После того, как освоили упражнения для рук испытуемые переходят к мышцам ног, шеи, лица и туловища. Выполнение упражнений строится по тому же принципу.

Собранные формулы психомышечной тренировки выглядят следующим образом:

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 полностью расслаблена... теплая... неподвижная...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет.
11. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя.

Каждое новое упражнение методики повторяют для усвоения в течение двух недель. На освоение всей методики требуется 12 недель.

Мы предполагаем, что, применяя данную методику в качестве метода регулирования эмоционального состояния у студентов понизятся такие

показатели как, уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, а также повышаются показатели активности, настроения и самочувствия.

3.2 Экспериментальное обоснование эффективности методики психорегуляции эмоционального состояния студентов, занимающихся фитнесом

В период с января 2020 года по март 2020 года нами был проведен формирующий эксперимент по внедрению методики психорегуляции в тренировочный процесс студенток экспериментальной группы. Эксперимент проводился в фитнес клубе «Спарта».

Испытуемые контрольной и экспериментальной групп занимались фитнесом три раза в неделю в фитнес клубе «Спарта» по одной программе тренировок, общей длительностью 80 минут. Испытуемые экспериментальной группы выполняли аутогенную тренировку по классической методики Шульц два раза в неделю в конце тренировки по фитнесу. В то время как, испытуемые контрольной группы в конце тренировки по фитнесу выполняли ходьбу по беговой дорожке. Один раз в неделю испытуемые экспериментальной группы выполняли психомышечную тренировку по Алексееву, также в конце тренировки по фитнесу, в то время как, испытуемые контрольной группы выполняли ходьбу по беговой дорожке. Длительность выполнения специальных упражнений не превышала 10 минут и не изменяла продолжительность тренировки.

Необходимо отметить, что сразу после начала тренировок, у экспериментальной группы появилась положительная динамика, испытуемые охотно стали выполнять упражнения. В беседах студентки подчеркивали, что выполнение аутогенных упражнений смогло улучшить их эмоциональное состояние. Фон настроения значительно повысился.

К концу эксперимента было проведено повторное анкетирование психических состояний испытуемых экспериментальной и контрольной групп, которое проводилось в начале исследования.

По данным повторного анкетирования у испытуемых экспериментальной группы понизились такие показатели как, уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, а также повысились показатели активности, настроения и самочувствия. В контрольной же группе изменений нами выявлено не было.

Было проведено повторное анкетирование по методике САН у контрольной и экспериментальной групп. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты анкетирования по методике САН у студенток контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Респондент, №	КГ			ЭГ		
	С	А	Н	С	А	Н
1	4	4	4	4	5	5
2	4	4	4	5	5	5
3	4	5	4	5	5	5
4	3	4	3	4	5	5
5	4	3	4	5	5	5
6	4	3	4	5	4	5
7	3	4	3	5	5	4
8	4	4	4	5	5	5
9	5	4	5	5	5	5
10	3	3	3	4	4	4

Полученные результаты показали, что показатели оценки самочувствия, активности и настроения у испытуемых экспериментальной группы

повысились, студенток с низкими показателями самочувствия, активности и настроения в экспериментальной группе после проведения эксперимента нет.

Полученные результаты анкетирования в контрольной группе показывают, что в показатели оценки самочувствия, активности и настроения остались на том же уровне. Далее нами было проведено повторное анкетирование по методике Айзенка в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента. Данные представлены в следующей таблице 5

Таблица 5 – Результаты анкетирования по методике Айзенка у студенток контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Респондент	КГ				ЭГ			
	№	TP	ФР	АГ	РИГ	TP	ФР	АГ
1	9	10	9	9	5	3	3	2
2	12	11	11	11	6	4	5	3
3	10	12	10	15	6	7	5	7
4	8	7	8	7	5	4	4	2
5	15	15	12	15	3	4	5	5
6	12	12	15	12	3	5	5	4
7	11	10	10	11	4	4	4	4
8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	6	6	6	6	4	3	4	5
10	9	9	10	10	4	7	5	6

Полученные результаты показали, что у испытуемых экспериментальной группы понизились показатели уровня тревожности, уровня фрустрации, уровня агрессивности и уровня ригидности. Полученные нами результаты анкетирования в контрольной группе показали, что изменений в показателях уровня тревожности, уровня фрустрации, уровня агрессивности и уровня ригидности не произошло.

Проанализировав полученные результаты можно судить о том, что за период эксперимента произошли значительные изменения в экспериментальной группе, в контрольной группе изменений не произошло. По всем показателям различия между экспериментальной и контрольной группой оказались достоверно значимы.

Таблица 6 – Показатели эмоционального состояния студентов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Опросники	ЭГ	КГ	Достоверность		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	$t_{таб}$	p
САН: самочувстви е, активность, настроение	4,7 ± 0,1	3,7 ± 0,2	3,35	2,23	(p=0,008) < 0,05
	4,7 ± 0,1	3,8 ± 0,2	3,86		(p=0,004) < 0,05
	4,8± 0,1	3,8 ± 0,2	3,87		(p=0,004) < 0,05
Самооценка психических состояний по Айзенку	4,8 ± 0,5	10,1 ± 0,8	4,71	2,23	(p=0,001) < 0,05
	4,9 ± 0,6	10,1 ± 0,8	5,07		(p=0,001) < 0,05
	4,7 ± 0,4	9,9 ± 0,8	5,91		(p=0,001) < 0,05
	4,6 ± 0,6	10,4 ± 0,9	5,62		(p=0,001) < 0,05

Таким образом, экспериментальная методика с использованием средств аутогенной и психомышечной тренировки в период экспериментальной работы способствует формированию у студенток навыков саморегуляции, что позволяет им снять физическое и психическое напряжение после тренировки по фитнесу, расслабиться, снять стрессовое состояние, снять агрессивность.

Для наибольшей наглядности результаты анкетирования до и после эксперимента контрольной и экспериментальной групп представлены ниже в виде гистограмм (рисунок 5,6)

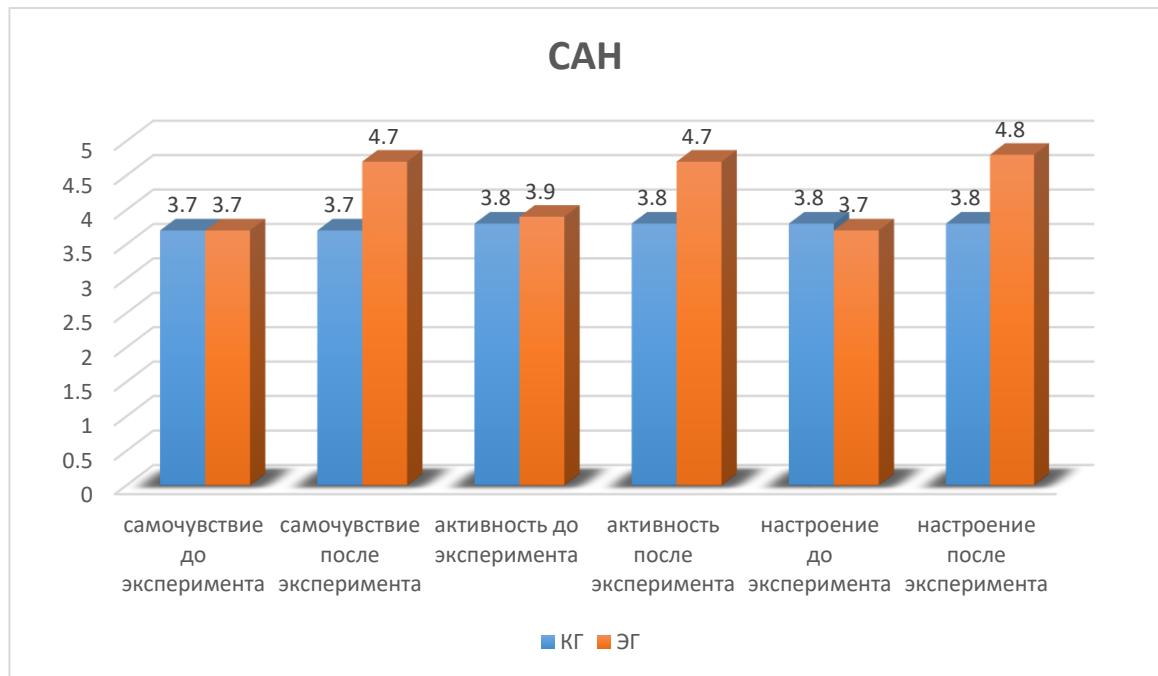


Рисунок 5 – Сравнение показателей самочувствия, активности, настроения у испытуемых до и после эксперимента

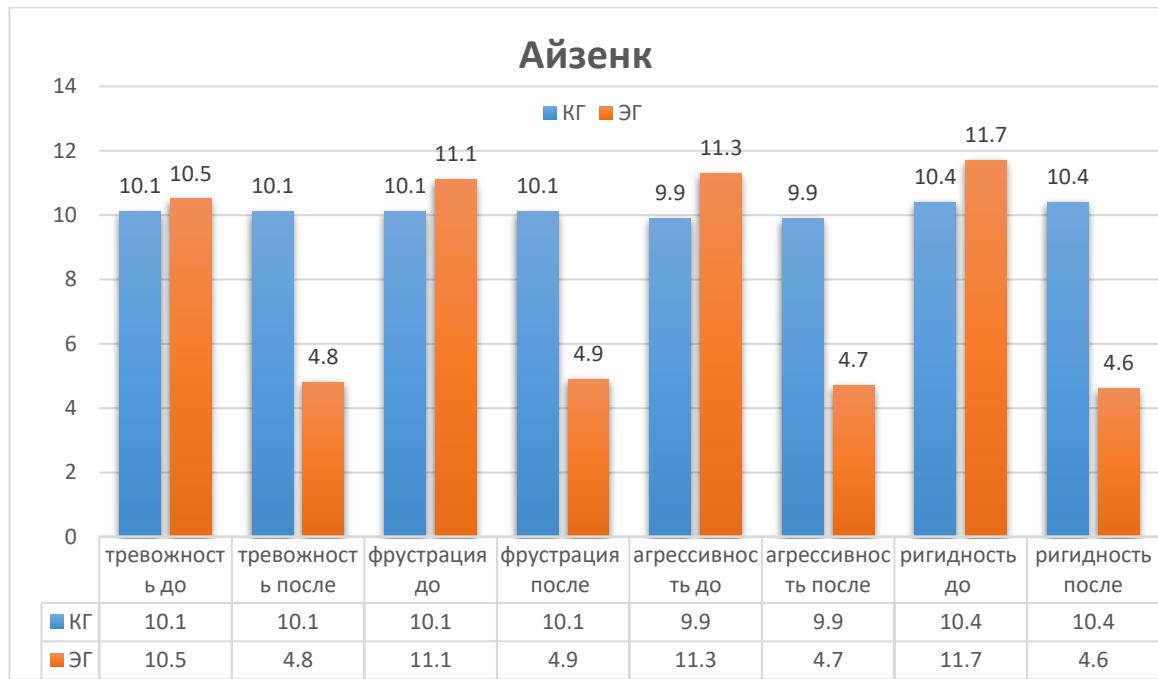


Рисунок 6 – Сравнение показателей тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности у испытуемых до и после эксперимента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлено, что психорегуляция эмоционального состояния – это умение самостоятельно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими.

Установлено, что различные неблагоприятные эмоциональные состояния могут оказывать отрицательное влияния на студентов, как в учебной деятельности, так и в спортивной. Противостоять воздействию этих факторов могут лишь студенты с развитыми навыками саморегуляции.

Одним из действенных методов психорегуляции является аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка – это комплекс упражнений, направленных на повышение возможности саморегуляции. Данный метод самовнушения был предложен немецким ученым И.Г.Шульц. Освоение аутогенной тренировки позволяет добиться таких эффектов, как: успокоиться, снять физическое и психическое напряжение, активизировать внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям. Психомышечная тренировка – еще один значимый и важный метод саморегуляции. Психомышечная тренировка – это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на тренировке представлений. При помощи данного состояния многократно выполняются упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, мобилизующие и активизирующие упражнения

2. На основании опросника «Самооценка психических состояний по Айзенку» установлено, что большинство студентов сталкиваются с такими состояниями как: тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. В результате проведения анкетирования по методике САН выявлено, что большинство студентов имеют средние показатели по оценки самочувствия, активности и настроения, также присутствую и низкие показатели данных состояний. Результаты опроса подтверждают целесообразность использования методики саморегуляции средствами аутогенной тренировки Шульца, а также средствами психомышечной тренировки Алексеева.

3. Внедрена методика, направленная на психорегуляцию студентов с помощью средств аутогенной и психомышечной тренировки. Которая оказала значительное влияние на эмоциональное состояние испытуемых, в результате чего у студентов повысились показатели оценки настроения, самочувствия и активности, а также понизились показатели тревожности, агрессивности, фruстрации и ригидности. В результате регулярного использования методики психорегуляции у студентов значительно повышается настроение, бодрость духа, уверенность в своих силах, оптимистическое отношение к тренировочному процессу, а также к нелегким жизненным ситуациям.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам проведенного опытно-экспериментального исследования для тренеров по фитнесу предлагаются следующие рекомендации:

1. Рекомендуем при обучении занимающихся психорегуляции чаще подчеркивать, что добиться успеха можно только регулярными занятиями.
2. Успешность обучения студентов применению психорегуляции в процессе занятий фитнесом во многом зависит от степени владения тренера данной методикой. Ее освоение поможет тренеру заметно усовершенствовать свое профессиональное мастерство, так как существенно увеличит потенциал педагогических и психологических методов воздействия на тренирующихся, повысит их интерес к тренировкам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, В. В., Иванькова, Ю. А. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В. В. Абрамова, Ю. А. Иванькова // Педагогика и психология образования. – Тирасполь, 2016. – №4. – С. 70-76
2. Алябьев, А. А., Князева, Е. В. Об одной из методик самоуправления эмоциональным состоянием / А. А. Алябьев, Е. В. Князева // Вестник психотерапии. – Санкт – Петербург, 2017. – №24. С. 14-17
3. Арнст, Н. В. Спортивная культура студентов в процессе физического воспитания в Вузе / Н. В. Арнст // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2010. – №4. – С. 103-107
4. Архипов, А. А., Валетов, М. Р. Методология реализации психофизического тренинга в формировании самосознания студентов / А. А. Архипов, М. Р. Валетов // Вестник Оренбургского государственного университета. – Оренбург, 2016. – №5. – С. 3-8
5. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии: нейропсихологический подход / Т. В. Ахутина // Вопросы психологии. – Москва, 2002. – №4. – С. 101-111
6. Беляева, Л. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков / Л. А. Беляева // Вестник Томского государственного педагогического университета: Томский государственный педагогический университет. - Томск, 2011. – №10. – С. 162-165
7. Васягина, Н. В. Методы регулирования психоэмоционального состояния / Н. В. Васягина // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: Саратовский государственный университет. – Саратов, 2015. – С. 40-44
8. Веневцева, Ю. Л. Влияние уровня привычной двигательной активности на самооценку здоровья и психологический статус студентов – третьекурсников

/ Ю. Л. Веневцева, Т. А. Лосева, А. Х. Мельников // Профилактика 2015 – Москва,2015. – С. 18а – 18б

9. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 208с.

10. Государев, Н. А. Так становятся чемпионами / Н. А. Государев . – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 190с.

11. Данилова, Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н. Н. Данилова. –Москва:АспектПресс,1998.–373с.

12. Дижонова, Л. Б., Хаирова, Т. Н., Слепова, Л. Н., Татарников, М. К. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в Вузе средствами физической культуры / Л. Б. Дижонова, Т. Н. Хаирова, Л. Н. Слепова, М. К. Татарников // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – Пенза, 2010. – №9. – С. 127-128

13. Динейка, К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. В. Динейка. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 64с.

14. Злобина, Н. А. Анализ серотонинергической системы, физиологических и психофизиологических показателей у школьников с разными режимами двигательной активности / Н. А. Злобина // Вестник Кемеровского государственного университета – Кемерово, 2009. – № 3 (39). – С. 9-12

15. Карнаухова, Я. В., Слепова, Л. Н., Хаирова, Т. Н., Дижонова, Л. Б. Средства физической культуры в регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии / Я. В. Карнаухова, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования. – Пенза, 2014. – №7 – 2. – С. 100-101

16. Кокорева, Е. Г., Иванов, В. Д. Самомассаж для профилактики утомляемости и повышения работоспособности студентов / Е. Г. Кокорева, В. Д. Иванов // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности. – Челябинск, 2014. – № 4. – С. 199-206

17. Куликов, Л. В. Психология настроения личности: автореф.дис. ... док. псих. наук: 19.00.01 / Куликов Леонид Васильевич. – Санкт – Петербург, 1997. – 429с.
18. Либин, А. В. Дифференциальная психология / А. В. Либин. – Москва: Смысл, 2000. – 549с.
19. Лоуэн, А. Психология тела / А. Лоуэн. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 208с.
20. Малахов, В. А., Кудряшов, В. В., Кудряшов, М. В. Анализ нетрадиционных форм психорегуляции в формирование соматического здоровья студентов / В. А. Малахов, В. В. Кудряшов, М. В. Кудряшов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. – Белгород, 2013. – №1. – С. 28-44
21. Махинова, О. В. Эмоции в жизни человека. Значение спорта в воспитание чувств и эмоций / О. В. Махинова, И. Е. Маснева, Д. А. Повалюхина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук – Москва, 2015. – № 8 – 2. – С. 154-157
22. Мироненко, Е. Н., Мироненко, Ю. А. Развитие психофизических качеств студентов с помощью средств и методов психорегуляции / Е. Н. Мироненко, Ю. А. Мироненко // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. – Омск, 2016. – С. 89-94
23. Мокеев, Г. И. Психорегуляция в физическом воспитании школьников и студентов / Г. И. Мокеев, Ю. Б. Никофоров // Актуальные проблемы физическо культуры, спорта и туризма. – Уфа, 2018. – С. 160-165
24. Немов, Р. С. Психология: учебник / Р. С. Немов. – Москва: Владос, 2001. – 606с.
25. Немов, Р. С. Психология: учебник / Р. С. Немов. – Москва: Владос, 2003. – 640с.

26. Нестерова, В. Е. Исследование эмоционального состояния студентов / В. Е. Нестерова // Проблемы и перспективы научных исследований. – Краснодар, 2019. – №1. – С. 225-228
27. Носова, В. В. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом / В. В. Носова // Современные тенденции экономики, управления и образования: Курский институт кооперации. – Курс, 2015. – С. 164-167
28. Ольшанникова, А.Е. К психологической диагностике эмоциональности: учебник / А. Е. Ольшанникова. – Москва: Педагогика, 1988. – 262с.
29. Оплетин, А. А. Нормализация психических состояний студентов на занятиях физической культурой / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – Пермь, 2016. – №9. – С. 31-32
30. Перевозкин, В.М. Физическая культура как фактор развития эмоционально-волевых качеств личности студента Вуза / В. М. Перевозкин // Вестник башкирского университета. – Оренбург, 2011. – С. 840-843
31. Погодаева, Т. Н. Формирование эмоционально-волевой сферы подростков на занятиях физической культурой / Т. Н. Погодаева //Альманах мировой науки. – Братск, 2018. – №3. – С. 173-175
32. Пономаренко, А.А., Ченобырова, В. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобылов // Молодой ученый. – Санкт – Петербург, 2013. – №1. – С. 356-358.
33. Пристинский, В. Н. Взаимосвязь духовного и физического воспитания в становлении физической культуры и культуры здоровья студентов / В. Н.
34. Пристинский, Д. И. Нестеренко // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека – Череповец, 2016. – С. 38-43
35. Пристинская, Т. Н. Оптимизация физического воспитания студентов на основе методов психорегуляции / Т. Н. Пристинская // Перспективы развития современного студенческого спорта. – Донбасс, 2013. – №3. – С. 183-185

36. Прохоров, А. М. Советский энциклопедический словарь: справочное издание / А. М. Прохоров. – Москва: Советская энциклопедия, 1985. – 1600с.
37. Реан, А. А. Психология человека от рожденич до смерти: младенчество, детство, юность, взросłość, старость: учебное пособие / А. А. Реан. – Санкт – Петербург: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2005. – 411с.
38. Розанова, Л.С., Розанова, О.И. Изучение изменений психоэмоционального состояния и физической подготовленности студенток под влиянием занятий танцевальной аэробикой/ Л.С. Розанова, О.И. Розанова // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – Санкт – Петербург, 2013. – С. 262-268
39. Романов, Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романов // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск, 2014. – №1. – С. 87-91
40. Сафьянова, Ю.С., Шестакова, Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов / Ю. С. Сафьянова, Г.В. Шестакова // Сетевой научный журнал Орелгау. – Орел, 2016. – С. 242-242
41. Смирнова, Ю. М. Активный отдых как профилактика депрессии / Ю. М. Смирнова // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал – Красноярск, 2014. – С. 555-561
42. Тимошенко, Ю. В. Методы психоэмоционального состояния и психорегуляции в учебном процессе по физической культуре / Ю. В. Тимошенко // Наука сегодня: история и современность. – Орск, 2019. – № 1. – С. 95-96
43. Титаренко, Е. В. Психорегуляция как компонент профессионализма специалиста в области физической культуры / Е. В. Титаренко // Вестник Ставропольского государственного университета. – Ставрополь, 2010. – №6. – С. 295-298
44. Титова, Л. А. Физическая культура и спорт как средство психогигиены и психопрофилактики в здоровьесбережении человека / Л. А.

Титова // Современные образовательные технологии в мировом учебно – воспитательном пространстве: Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества». – Новосибирск, 2016. – №5. – С. 133-138

45. Уляева, Л. Г., Мельник, Е. В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург, 2017. – №2. – С. 298-303

46. Федякина, Л.К., Федякин, А.А., Кувалдина, Е.В. Влияние последовательности выполнения упражнений на физическую подготовленность и эмоциональное состояние студентов/ Л.К.Федякина, А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург, 2015. - № 2 (120). – С. 186-189.

47. Халилова, Л. И. Двигательная активность и ее влияние на здоровье студентов / Л. И. Халилова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения – Санкт – Петербург, 2014. – Т.9, №1. – С.374-377

48. Хачанян, Е. Э. Особенности влияния музыки на эмоциональное состояние человека / Е. Э. Хачанян // Научная палитра. – Краснодар, 2019. – №4. – С. 23-29

49. Хрисанфова, Л. А. Методы исследования эмоциональных состояний / Л. А. Хрисанфова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2002. – №1. – С. 41-48

50. Шаповалова, Ю. В. Физическая культура как средство от стресса / Ю. В. Шаповалова, Е. Ф. Проскурина // Студенческая наука XXI века – Чебоксары, 2016. – № 2-1 (9). – С. 198-199

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Результаты констатирующего эксперимента испытуемых

Респондент, №	С	А	Н	ТР	ФР	АГ	РИГ
1	4	4	4	9	10	9	9
2	4	4	4	12	11	11	11
3	4	5	4	10	12	10	15
4	3	4	3	8	7	8	7
5	4	3	4	15	15	12	15
6	4	3	4	12	12	15	12
7	3	4	3	11	10	10	11
8	4	4	4	8	8	8	8
9	5	4	5	6	6	6	6
10	3	3	3	9	9	9	10
11	4	4	4	10	9	10	9
12	4	4	4	12	11	11	11
13	4	5	4	13	15	10	15
14	3	4	3	7	7	7	7
15	3	3	4	8	10	12	10
16	4	3	4	8	10	11	12
17	3	4	3	11	10	10	11
18	4	4	4	15	15	12	15
19	5	4	5	10	9	15	12
20	3	3	3	11	15	15	15

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Методика САН (оценки текущего психического состояния студента по трем шкалам: самочувствие, активность, настроение). Предлагается описать свое состояние в настоящий момент. С помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. В каждой паре респонденту необходимо выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает его состояние и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Таблица Б. 1 – Тестовое задание САН

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездейственный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка результатов теста

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «баллы» от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключами в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

- Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Интерпретация результатов теста

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого. Оценки состояния, лежащие в диапазоне 5,0-5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник Самооценка психических состояний по Айзенку

Самооценка психических состояний (Айзенк). Выявляет четыре базисных состояния человека тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность. Предлагает описание различных психических состояний. Если это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, ставится 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

- 1. Не чувствую в себе уверенности.**
- 2. Часто из-за пустяков краснею.**
- 3. Мой сон беспокоен.**
- 4. Легко впадаю в уныние.**
- 5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.**
- 6. Меня пугают трудности.**
- 7. Люблю копаться в своих недостатках.**
- 8. Меня легко убедить.**
- 9. Я мнительный.**
- 10. Я с трудом переношу время ожидания.**
- 11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.**
- 12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.**
- 13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.**
- 14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.**
- 15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.**
- 16. Я нередко чувствую себя беззащитным.**
- 17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.**
- 18. Я чувствую растерянность перед трудностями.**
- 19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.**

- 20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.**
- 21. Оставляю за собой последнее слово.**
- 22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.**
- 23. Меня легко рассердить.**
- 24. Люблю делать замечания другим.**
- 25. Хочу быть авторитетом для других.**
- 26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.**
- 27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.**
- 28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.**
- 29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.**

Обработка результатов теста

Подсчитать сумму баллов за каждую группу вопросов:

1. Вопросы №1-10 – тревожность;
2. Вопросы №11-20 – фрустрация;
3. Вопросы №21-30 – агрессивность;
4. Вопросы №31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

1. Тревожность:

0-7 баллов – тревожность отсутствует;

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов – высокая тревожность.

2. Фрустрация:

0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

3. Агрессивность:

0-7 баллов – спокойны, выдержаны;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

4. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ В.И. Колмаков

« _____ » 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

МЕТОДИКА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Научный руководитель Шумилин канд. пед наук, доцент А. П. Шумилин

Выпускник

Уткова/35

В. С. Уткова

Нормоконтролер

М. А. Рульковская

Красноярск 2020