

И.С. Сырвачев, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук,
С.Н. Зуев, профессор Российская таможенная академия, доктор педагогических наук

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

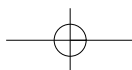
Обеспечение психофизической готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности — одна из основных задач кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Необходимо ввести в учебный процесс по физическому воспитанию системное применение комплекса методов и средств коррекции профессионально важных качеств (ПВК). Под коррекцией ПВК мы понимаем систему эффективных средств и методов, осуществляющих динамический контроль и обеспечивающих требуемый уровень физической, функциональной и психической подготовленности как личности, так и отдельных групп профессионалов.

Коррекция ПВК направлена на повышение профессиональной умственной и физической работоспособности, восстановления после производственных и перенесённых травм и заболеваний. При этом надо учитывать, что каждому специалисту необходима индивидуальная система контроля и коррекции. Такая система коррекции ПВК должна стать составной частью учебной программы профессионально-прикладной физической подготовки современного специалиста в вузе и в будущей производственной деятельности.

Кафедрам физического воспитания на основе ежегодных обследований студентов

следует создать базу данных: это позволит вести мониторинг психофизического состояния студенческого контингента, обоснованно вносить коррективы в учебный процесс, направленно влиять на профессиональную психофизическую готовность. Результаты ежегодных обследований сравнивают с разработанными психофизическими моделями специалиста и давать соответствующие рекомендации по доведению ПВК до требуемого уровня параметров модели. Коррекция ПВК напрямую связана с индивидуализацией физического воспитания студентов: реализовать возможности индивидуального обучения можно только с учётом воспитания и развития ПВК каждого конкретного студента с подбором необходимых ему средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, решения задач профессиональной подготовки.

Вузы в поисках новых технологий обучения используют разнообразные социально-экономические, психолого-педагогические, технические и педагогические средства оптимизации учебного процесса. Мы отдали предпочтение разработке педагогических, медико-биологических и психологических методов коррекции ПВК, оказывающих наиболее су-



ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА ОБУЧЕНИЯ**140**

ществленное влияние на оптимизацию и эффективность учебного процесса.

Педагогические методы коррекции. В последние годы в высшей школе происходит резкая интенсификация учебного процесса: овладение знаниями при современном развитии техники требует от студентов как чёткой организации режима дня и рационального использования учебного времени, так и высокой продуктивности умственного труда.

Педагогические методы коррекции ПВК реализуются преимущественно на занятиях физическими упражнениями и видами спорта. Процесс коррекции в данном случае заключается в том, что после утомления определённых мышечных групп на производстве или при учебно-спортивной деятельности выполняются движения с вовлечением в работу мышц, не принимавших заметного участия в производственных операциях или на учебно-трени-

Таблица 1**Педагогические методы коррекции**

Рациональное планирование физкультурно-оздоровительного процесса	Оптимальное построение учебно-тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> – Научно обоснованное перспективное планирование физкультурно-оздоровительной деятельности; – оптимальное построение тренировочных микро, мезо и макроциклов; – разнообразие средств и методов физического воспитания; – соответствие тренировочной нагрузки уровням функциональной и физической подготовленности – Соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса; – Врачебно-педагогические наблюдения 	<ul style="list-style-type: none"> – Соответствие учебно-тренировочного занятия данному циклу тренировки; – проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; – наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; – обязательное проведение заключительной части учебного занятия; – соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; – широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; – регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; – сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов; – педагогический и врачебный контроль и самоконтроль 	<ul style="list-style-type: none"> – Культура учебного и производственного труда и быта; – культура межличностного общения и поведения; – культура сексуального поведения; – самоуправление и самоорганизация; – организация оптимальных режимов питания, сна, пребывания на открытом воздухе, двигательной активности; – соблюдение санитарно-гигиенических требований – закаливание; – отказ от вредных привычек; – оптимальное сочетание труда и отдыха

Таблица 2

Медико-биологические методы коррекции

1 уровень					
Двигательная активность		Питание, витамины	Режим труда и отдыха	Закаливание	Очищение организма
Виды спорта	Системы физических упражнений				
2 уровень					
Лечебная физическая культура	Фитотерапия	Физиотерапия	Фармакология	Терапия	Массаж
При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, неврозах, опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, заболеваниях обмена веществ	Фитонциды. Успокаивающие. Обезболивающие. Возбуждающие и другие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций	Электрофорез. Фонофорез. Магнитолазеро-парафино-электро-аудиоспелео-галогрязе-лечение; УВЧ; Ультрафиолетовое излучение	Тонизирующие. Транквилизаторы. Противогипоксические. Адаптогены	Мануальная. Иглорефлексо-оксигемобаро-цвето-аэро-гидро-колоногидро-эрго-гелиобиотермоталассо-бальнеотерапия; тейпы анестезии, блокады	Лечебный. Спортивный. Медицинский. Косметический (ручной, аппаратный, комбинированный)

ровочных занятиях. Восстановительный эффект проявляется также при переключении с одного вида работы на другой. Педагогические методы воспитания и коррекции основные, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха.

Что касается конкретных средств коррекции ПВК и повышения работоспособности, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться в зависимости от характера и степени утомления, индивиду-

альных особенностей студента, наличия соответствующих условий и материальной базы.

Оптимальное чередование нагрузки на различные органы и системы на учебном занятии позволяет повысить его эффективность за счёт активизации процессов восстановления. Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность студентов, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на

процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Объём, интенсивность и характер физической нагрузки должны соответствовать степени утомления, состоянию здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов.

Коррекция с помощью средств физической тренировки должна осуществляться на всём протяжении обучения и профессиональной деятельности с учётом уровня профессиональной психофизической готовности.

Медико-биологические методы коррекции. Особое место среди методов коррекции, способствующих повышению работоспособности организма, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от учебной и производственной деятельности, занимают медико-биологические методы.

К первому уровню медико-биологических методов относятся постоянно используемые методы, ко второму — применяемые по необходимости.

К числу постоянно используемых методов относятся рациональные режимы питания, труда и отдыха, сна, двигательной активности и другие, которые являются основными факторами восстановления работоспособности, ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением.

Многофакторный характер причин, влияющих на состояние работоспособности, обосновывает комплексный подход к решению вопросов коррекции в процессе профессиональной подготовки в вузе и практической деятельности. Он включает в себя медико-климатологические и физиотерапевтические средства профессиональной реабилитации,

которые предусматривают решение следующих задач:

- ◆ учёт изменения функционального состояния студента на уровне функциональных систем организма, его состояния здоровья и общей работоспособности;
- ◆ выявление взаимосвязи динамики параметров внешней среды и функционального состояния студента, прогнозирование и исключение негативной динамики;
- ◆ коррекция функционального состояния организма студента, предупреждение его негативной динамики.

Второй уровень медико-биологических методов коррекции используется по необходимости. В комплексе коррекционно-восстановительных мероприятий широкое применение находят различные виды терапии (физиотерапия, мануальная и т.п.). В физиотерапии как перспективном методе коррекции функционального состояния студентов наиболее успешно могут быть использованы электрофорез и микроэлектрофорез веществ-регуляторов различных функций, ультразвук, УВЧ, электростимуляция, локальные температурные воздействия. Довольно часто используются для восстановления после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата мази, гели и кремы.

При массаже и самомассаже улучшается кровообращение, повышается работоспособность мышц, они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада, увеличивается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. На методико-практических занятиях по физической культуре студенты должны ос-

ваивать основные приёмы классического (восстановительного) массажа и самомассажа.

В комплексе медико-биологических средств коррекции и восстановления работоспособности важное место занимают физические упражнения. Направленное использование физических упражнений как педагогических и медико-биологических методов коррекции способствует скорейшему восстановлению после напряжённой трудовой и учебно-спортивной деятельности.

Упражнения на растягивание мышц особенно полезны. При их выполнении поток импульсов от опорно-двигательного аппарата направляется в нервные центры, что приводит к преобладанию в центральной нервной системе возбудительных процессов. Это способствует восстановлению физической работоспособности при сильном утомлении после больших физических нагрузок. Кроме того, восстанавливается подвижность в суставах, нарушенная в результате укорочения мышц, связок, сухожилий из-за статических напряжений при трудовой и физкультурно-спортивной деятельности.

Упражнения на расслабление вызывают в организме улучшение крово- и лимфообращения, активизируют процессы выделения углекислого газа, способствуют более быстрому устранению утомления.

Силовые и скоростно-силовые упражнения улучшают кровообращение, усиливают обмен веществ, восстанавливают силу и скорость сокращения мышц, укрепляюще воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Изометрические упражнения позволяют локально воздействовать предупреждая атрофию мышц.

Упражнения на координацию движений восстанавливают трудовой и спортивный ритм и темп, создают оптимальный настрой на профессиональную и физкультурно-спортивную деятельность.

Упражнения на равновесие улучшают функции вестибулярного аппарата, вырабатывают правильную осанку, активизируют и восстанавливают трофические (обмен веществ и питание тканей) и вегетативные (регуляция внутренних органов) рефлексы.

Дыхательные упражнения восстанавливают нарушенный ритм дыхания.

Корректирующие упражнения восстанавливают позвоночник, грудную клетку, стопы и другие части тела до нормального состояния после деформаций. В этих движениях локального воздействия, выполняемых из определённого исходного положения, сочетаются силовое напряжение с растягиванием. Например, исправить сутулость можно, выполняя круговые вращения в плечевых суставах, упражнения на растягивание грудных мышц и укрепление мышц спины. Специальные корректирующие упражнения лечебной гимнастики у студентов позволяют полностью снять явления начальных стадий остеохондроза и сколиоза позвоночника.

Психологические методы коррекции (ПМК). В последние годы эти методы коррекции получили широкое распространение: с помощью психологических воздействий удаётся снизить уровень нервно-эмоционального напряжения, снять состояние психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в различных системах организма. ПМК в учебной

Таблица 3

Психологические методы коррекции

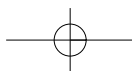
Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> – Наличие и формирование целевых установок. – Сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового стиля жизни. – Культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе. – Создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных хронических эмоций. – Самоуправление, самоорганизация. – Самоконтроль 	<ul style="list-style-type: none"> – Мотивация деятельности. – Формирование ценностных ориентаций. – Профессиональная ориентация. – Профессиональный отбор. – Специальные психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций. – Использование специальных физических упражнений. – Врачебно-педагогические наблюдения и контроль 	<ul style="list-style-type: none"> Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций Психическая саморегуляция: <ul style="list-style-type: none"> – самовнушение; – аутогенная тренировка; – мышечная релаксация; – дыхательная гимнастика; – тренинг социальных умений. Специальная психотерапия с помощью: <ul style="list-style-type: none"> – врачебных консультаций; – специальной психической тренировки; – логического мышления; – компьютерных игр; – социально-психологического тренинга

и профессиональной деятельности отражены в таблице 3.

Из указанных в таблице 3 средств коррекции психопрофилактика — наиболее доступное и эффективное средство. В частности, аутогенная психорегулирующая тренировка (АТ) — одно из средств психологической коррекции, заключающееся в психической саморегуляции. Действие АТ происходит по механизму самовнушения и самогипноза, базирующихся на физиологических закономерностях. Занимающийся воздействует на себя с помощью слов, словесных формул, соответствующих им мысленных образов, которые обладают точно направленным действием на организм человека, на его отдельные органы и системы, активизируя их деятельность и восстанавливая после различных видов утомления. Психиче-

ская саморегуляция может проводиться как в комнате психологической разгрузки, в домашних условиях, так и в спортивном зале на занятиях. Кроме того, могут применяться модернизированные методики аутотренинга, представляющие собой специально разработанные приёмы для психокоррекции с использованием навыков мышечного расслабления и дыхательных упражнений с удлинённой фазой выдоха. Для психопрофилактики и гигиены, поддержания физического и психического здоровья начинают широко применять немедикаментозные методы, опирающиеся на богатый опыт традиционных восточных гимнастик.

С помощью физических упражнений можно воздействовать почти на все функции организма. Полноценный комплекс коррекционных мероприятий может осуществляться



только при активном включении самого студента в этот процесс. Психологические методы повышают мотивацию, способствуют сознательному отношению к использованию всего комплекса коррекционных средств и методов. Применяемые в комплексе методы взаимно обогащают друг друга, что повышает эффективность их применения.

Использование методов коррекции профессионально важных качеств и восстановления работоспособности имеет преимущественно эмпирический, узконаправленный характер. Очевидна необходимость создать

целостную научно-обоснованную программу коррекции, которая учитывает особенности профессии, занятий различными видами спорта и системами физических упражнений; физическое состояние и наличие отклонений в здоровье, фактора риска заболеваний, снижения функциональных резервов организма, наличие хронических заболеваний. В ней также должна учитываться целенаправленность проводимых мероприятий в зависимости от региона и контингента; системность применения средств и методов коррекции и реабилитации (семестр, курс, весь период обучения).

