

ПЕДАГОГИКА ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯ
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ
PEDAGOGICS AND PSYCHOLOGY

МРНТИ 77.03.09

**РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНОГО ФАКТОРА ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗВОСПИТАНИЯ**

Ф. ТУРМАНОВА

*Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актөбе,
Казахстан*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы структуры и механизма влияния эмоций на организм, управление эмоциональным состоянием студентов на занятиях по физвоспитанию.

Ключевые слова: Компонент, стресс, факторы, регуляция, психическое, мышечное, соматическое

Аңдатпа. Мақалада дене тәрбиесі сабақтарында эмоцияның ағзаға әсер ету механизмі мен құрылымы, студенттердің эмоционалдық жағдайын басқару мәселелері қарастырылады.

Кілт сөздер: Компонент, стресс, факторлар, реттеу, психикалық, бұлшықет, соматикалық

Annotation. The article deals with the structure and mechanism of the influence of emotions on the body, management of the emotional state of students in physical education classes.

Key word: Component, stress, factors, regulation, mental, muscular, somatic

Введение. Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием собственной личности, это этап самопознания, самоутверждения, самоопределения, самовоспитания, проявления самостоятельности. В этот период происходит формирование характера и мировоззрения, стиля поведения. Жизнь современного студента осложнено многими стрессовыми факторами: экономической нестабильностью, мировым кризисом, бурными политическими событиями в мире, экологическими и природными катаклизмами [1]. Все эти внешние воздействия усиливают психологическое напряжение, которое испытывает молодежь в студенческие годы. Новый режим обучения, увеличение объема и интенсивности учебных нагрузок, изменение места и условий жизни, формирование новых социальных отношений в учебном коллективе и в быту, усиление ответственности за принятые самостоятельно решения и действия – все эти изменения ломают привычный образ жизни, и, по мнению психологов, сами являются немалым стрессом. В этом возрасте крайне важно поддерживать психологическое здоровье

вместе с физическим, регулировать психоэмоциональное состояние и управлять им, знать способы снятия стресса.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследований.

Результаты исследования. Эмоция является своеобразным индикатором, способом, с помощью которого организм сообщает нам в какой жизненной ситуации мы находимся. Когда внешние обстоятельства отвечают нашим потребностям, возникают положительные эмоции, когда есть диспропорция между потребностями и их реализацией – негативные.

Выдающийся ученый П.К. Анохин определяет эмоцию не только как психическое переживание, а как трехчленное образование – психическое, мышечное, соматическое, в котором мышечный и соматический компоненты играют главную роль. Без мышечного компонента – напряжение или расслабление мышц в момент реагирования – ни одна эмоция не может существовать. Для удовлетворения возникшей потребности необходимо усилие, только потом может произойти расслабление. У высших организмов скелетные мышцы контролируются нервами, которые начинаются от сознательных участков мозга, и все сознательные движения контролирует Эго. Мышечная система расположена близко к поверхности тела, поддается волевому контролю и является естественной защитой организма. Каждый импульс, рвущийся к самовыражению должен задействовать систему скелетных мышц. Это позволяет управлять экспрессией данного импульса, может даже заблокировать его через напряжение соответствующих мышц, что сделает невозможным его проявление. Заблокированный таким образом импульс не может породить ощущение, потому что неспособен достичь поверхности и превратиться в восприятие. Хроническое напряжение мышц придает телу жесткость и подавляет его грацию, блокируя процесс возбуждения. Все, что уменьшает чувствительность и способность различать, замедляет реакции на раздражители.

Соматический компонент эмоции обеспечивает работу внутренних органов, которая также необходима для удовлетворения потребности. Регуляцию работы внутренних органов осуществляет вегетативная нервная система, состоящая из двух разделов: симпатической, отвечающей за работу, и парасимпатической, которая контролирует отдых. Эти два раздела работают только в противофазе, если одна активизируется, другая – отдыхает. Негативная эмоция страха или гнева, возникающая в результате стресса, сообщает нам об опасности, о возникшей потребности и должна быть удовлетворена. Эта эмоция является сигналом для организма. Для решения проблемы необходима мобилизация: напряжение мышц, чтобы «сбежать или напасть», и обеспечение их большим количеством кислорода и питательных

веществ. Вегетативная нервная система увеличивает частоту и силу сердечных сокращений и кровяное давление, дыхание ускоряется и становится поверхностным, увеличивается потоотделение для предотвращения теплового удара – таким образом симпатическая нервная система заставляет организм работать. В результате возникновения положительных эмоций парасимпатическая нервная система заставит организм отдыхать [2].

Психологический компонент эмоции – это вершина айсберга, непосредственно связанный с сознанием, два других компонента эмоции сознанием не контролируются. Большинство стрессов современного человека являются внутри психическими-существуют только в нашем сознании. Отсутствие реальной опасности не дает возможности организму задействовать два нижних компонента эмоции. Мы не спешим действовать (драться или бежать), мы подавляем мышечный и соматический компоненты эмоции, но они существуют и их подавление в ситуации страха приводит к хронической мышечной напряженности и психосоматическим болезням, то есть болезням телесным, возникающим в результате психологических причин.

Хроническое мышечное напряжение, возникшее под влиянием негативных эмоций, на которые не произошло соответствующей реакции тела, приводит к возникновению в подсознании постоянного и устойчивого очага возбуждения. Напряженные мышцы посылают в мозг сигнал о том, что мы находимся в состоянии стресса. Таким образом подсознание сообщает сознанию о сложившейся ситуации. А сознание в свою очередь начинает искать причины для оправдания напряжения мышц, наше представление обрисовывает угрозы уже не реальные, а виртуальные. Хронические мышечные блоки наносят вред нашей психике. Чувственное восприятие является продуктом работы нашего воображения. Наша психика не может различать реальные и вымышленные образы – это научно доказанный факт. Наше восприятие перешло из мира внешнего к миру внутреннему. Инстинкт самосохранения создает в нашей психике различные угрозы, используя способность к запоминанию и абстракции, сохраняет в сознании большое количество образов опасности, он игнорирует информацию, поступающую из внешнего мира. Наше восприятие отказывается воспринимать настоящую действительность, в которой отсутствуют реальные угрозы; оно осуществляет бесконечную ротацию внутренних образов опасности, что приводит к сплошной невротизации нашей психики.

От состояния телесных функций напрямую зависит наше эмоциональное состояние – жизнь нашего подсознания. Именно телесные функции (мышечное напряжение и вегетативная регуляция работы внутренних органов) определяют самочувствие нашего подсознания, именно здесь локализируются все базовые центры, именно отсюда осуществляется управление жизнедеятельностью организма; именно в подсознании скрыты

наши динамические стереотипы, здесь рождаются доминанты, отсюда развивается наша психическая жизнь. Сознание лишь подлаживается к внутренним ощущениям и подыскивает причины их возникновения. Информация, поступающая снизу вверх – из подсознания к сознанию-существенно искажается потому, что они говорят на разных языках: сознание оперирует знаками, словами, понятиями, а подсознание-ощущениями и эмоциями. При этом ошибки в толковании слов является непреодолимым препятствием к адекватному поведению. В сознании человека, можно выделить всего три типа мыслей: мысли-прогнозы, благодаря которым мы представляем себе свое будущее; мысли-требования, благодаря которым мы определяем наши желания; мысли-пояснения, которые обосновывают наши прогнозы и желания [3]. На самом деле в действительности нам ничто не грозит, кроме случайности, все внешние обстоятельства являются нейтральными, это только сигналы. Все наши страхи – это только наши прогнозы. Мы требуем от других людей и даже от мира неживого, чтобы они соответствовали нашим ожиданиям. Наши требования и прогнозы были бы невозможны, если бы не существовали мнения-объяснения. Нельзя оправдывать собственные негативные реакции, необходимо только изменить привычку реагирования, то есть свой динамический стереотип.

Конечно, в ситуации стресса есть объективные причины дискомфорта – нарушение привычного жизненного стереотипа, столкновение желаний с возможностями среды. Все остальное – лишь привычка реагирования. В каждой конкретной стрессовой ситуации необходимо видеть, слушать, чувствовать все то, что действительно происходит в данный момент времени и пространства, без оценок; необходима фиксация на жизни, а не на собственных опасениях. Конфликт при оценивании ситуаций возникает потому, что есть эмоциональное состояние, в котором мы находимся, и есть наши мысли по этому поводу; фактическая реальность и наши фантазии о ней – это разные вещи.

Поведение нашего тела и его состояние является одним из важных факторов психического здоровья. Если наши мышцы страдают от хронической напряженности, которую мы уже даже не замечаем, если подавление реакций организма становится привычкой и наша вегетативная нервная система находится в состоянии дисбаланса, рассчитывать на душевное равновесие невозможно.

Необходимо научиться пользоваться своим телом, прислушиваться к сигналам, которые посылает наш организм. Все, что мы думаем, чувствуем, видим и слышим, имеет эмоциональное измерение и постоянно влияет на органы нашего тела. Оно разговаривает с нами каждый день всеми доступными способами с помощью симптомов, которые связаны с эмоциями и воспоминаниями прошлого и настоящего, являются знакомыми для нас. Все

вещи в жизни окрашенные или радостью или любовью, или гневом или печалью. В зависимости от жизненного опыта и жизненных впечатлений у нас формируется определенная система восприятия мира – модель зашифрована в памяти мозга и тела. Как только мы видим или слышим что-то пугающее, этот образ кодируется и поступает в миндалевидного тела мозга, которое придает ему эмоциональную окраску и интегрирует наше отношение соответствующим образом, предоставляя ярлык, который читается как страх. Далее миндалевидное тело посылает сигнал о воспоминаниях, связанных со страхом, к гипоталамусу, который является главным центром управления организма. Он моделирует соответствующие реакции организма с помощью изменения уровня гормонов. Если мы испытываем эмоции, связанные со стрессом, мозг освобождает гормон кортизол. Под его воздействием надпочечники трансформируют эмоции в симптомы, вызывая изменения в функционировании внутренних органов – изменяются кровяное давление и частота сердечных сокращений, происходят изменения в иммунной системе. Хронический стресс и мышечное напряжение вызывают повышение уровня кортизола, в результате избыточное количество антител подрывает иммунную систему и начинает разрушать тело.

Эмоция – универсальное проявление всех форм жизни. Даже одноклеточные организмы реагируют на стимулы расширением или сжатием. У высших животных прототипом такого движения является расширение физического пространства в предчувствии удовольствия или сжатие с целью уйти от неприятной ситуации. У человека процессы расширения и сжатия регулируются вегетативной нервной системой, импульсы которой достигают всех органов и мышц тела, регулируют обмен энергии, кровообращение, дыхание, пищеварение, работу сердца, сексуальные функции. В норме эти процессы ритмичны и ощущаются человеком как приятные ощущения в теле. Пребывание в ситуации стресса нарушает саморегуляцию организма. Только преодолевая мышечное напряжение и восстанавливая свободу движений, человек может рационально и адекватно взаимодействовать с окружающей средой. Тело способно ритмично и с удовольствием функционировать, вернуть радость жизни только после того, как выпустит свои заблокированные импульсы наружу. Обязательным является освобождение эмоции от блокирующего ее напряжения. Только при этом условии человек сможет по-новому ощутить свое тело, адекватно оценивать себя и окружающий мир.

Процесс построения связи с внешним миром является энергетическим. Известный психотерапевт В. Райх, автор теорий биоэнергетики, рассматривает личность человека как пирамидальную структуру, на верхушке которой находится сознание и эго, а у основания, на самом глубинном уровне – энергетические процессы, которые заставляют человека действовать. Эти процессы проявляются в движениях, которые вызывают эмоции и

завершаются мыслями. В центре внимания лежат энергетические процессы – энергетический потенциал человека и способы его использования. Движения не могут быть механическими, случайными, они должны быть направленными особой формой чувствительности к окружающей среде, потому что каждый организм постоянно изучает свое окружение. Это процесс приближения и отступления как частей пульсационной активности, это стремление к еде, любви, приятных контактов и отступление перед опасностью или болью. Субъективное ощущение здоровья – это чувство удовольствия, полученного от тела, которое иногда достигает степени радости. Именно в таком состоянии человек ощущает связь со всеми живыми существами и со всем миром.

Здоровье человека проявляется в грациозных движениях ее тела, в его «мягкости, тепле, сиянии». Движения животных в природе свободны и грациозны. Животная грация в человеке должна дополняться сознательным выбором между добром и злом, душевным обаянием как чувство наивысшего порядка – считает ученый Олдос Хаксли. Здоровья непременно связано с духовностью. Тело без духа имеет низкий уровень жизненной силы, его движения-механические, а мысли-абстрактные. Понять проблемы эмоциональной жизни, которые нарушают здоровье, можно лишь сосредоточив внимание на доброте и обаянию как на критериях здоровья. «Дух и материя соединяются в понятие обаяния, доброты, целостности, связи с жизнью и с тем, что божественно» [4]. Духовность тела проявляется в чувстве единения со Вселенной. Чувства не являются мнением или убеждением, это нечто более значительное, чем функция ума, потому, что охватывает все тело. Чувство состоит из деятельности тела и восприятия сознанием этой деятельности

Важным шагом в восстановлении здоровья является развитие чувственного осознания тела. Примитивные народы, которые еще не имели языка для общения, выражали свои чувства через движения собственного тела в танце, в которых воспроизводились ритмы природы и космоса. С этой точки зрения можно сказать, что движение появилось от внутреннего ритма, от музыки, что в танце можно ощутить первобытную радость движений. Такой естественный динамичный ритм движений можно использовать и в современных условиях для оздоровления. Движение не только является средством выражения эмоций, он способствует возникновению чувства благополучия и самооздоровления.

«Двигательная характеристика является неизбежной реакцией чувств» [1, стр.38]. Аспект выражения во многом соответствует собственному социальному потенциалу. У тех, кто занимается, через совместный коллективный опыт, когда чувства выражаются в движениях, появляется чувство солидарности, единения, принадлежности к группе. Находясь в совместной ритмической действия, можно идентифицировать собственные

чувства с чувствами других, также выявить собственную неповторимую индивидуальность. Выполняя движения с применением музыки соответствующего ритма и характера, можно создать у тех, кто занимается, определенное настроение, передать им новые положительные чувства в отношении собственного тела. «Человек является не только субъектом переживаний, но и субъектом действий» [1, стр.40]. Невозможно преодолеть эмоцию, если ее не выразить. Для правильного выражения эмоции необходимо отнестись к ней объективно, определить ее, принять ответственность за свою реакцию, воспринять это как руководство к действию, мобилизоваться. В организме человека существует центр синхронизации мыслей, настроения, работы мышц. Не проявленные эмоции – те, что были проигнорированы или подавлены – «оседают в клетках нашего тела и изменяют химические процессы» [2, стр. 214]. Путь самооздоровления – это путь к своему первоначальному Я, освобождение от ложных представлений и эмоциональных блоков в теле. Взрослому человеку необходимо вернуть собственной жизни радость бытия и непорочность восприятия. Образ здорового человека собирает в монолит все необходимое – знания, эмоции, навыки, оценку себя и ситуации.

Выводы. Анализ исследований ученых по вопросам изучения эмоций дает повод с другой стороны посмотреть на предмет физическое воспитание и рассматривать физические упражнения не только как средство развития двигательных качеств и поддержанию здоровья, а в первую очередь как незаменимое средство выработки энергии, выражения и регуляции эмоций, создание положительного эмоционального состояния, стимулируют весь организм. Положительный эффект работы мышц помогает развивать интеллект, создавать настроение, укрепляет психическое здоровье и потом влияет на силу и выносливость тела.

Задача преподавателя – создание соответствующей организации занятий по физическому воспитанию, включающий подбор упражнений для снятия мышечного напряжения, поддерживает эмоциональный фон для психической разрядки и преодоления проявлений стресса. Важным является поддержание мотивации и интереса к занятиям путем возможности выбора вида занятий, разнообразию упражнений, применение аэробики, музыки, современного инвентаря для фитнеса. Необходимой составляющей в системе физического воспитания должна быть подготовка высококвалифицированных преподавателей, способных своим личным примером, высокой культурой движений, привлекать студентов к активным занятиям спортом, не только предоставлять знания о обычных физических движениях, но и формировать у молодежи творческий подход к решению волнующих проблем повседневности, обеспечить развитие моральных и духовных качеств, интеллекта, коммуникабельности, доброжелательного отношения друг к другу.

Здоровому человеку важны такие психические качества как готовность действовать ради удовлетворения собственных жизненных потребностей и умение отличать их от «вторичной страсти», способность по собственному выбору содержать или выражать чувства, умение контактировать с людьми, свобода от беспокойства при ложной опасности и способность действовать при реальной угрозе. Создание положительной мотивации, что включает в себя мысли, эмоции, настроение, возможность индивидуального самовыражения в коллективных занятиях является необходимым условием поддержания психического здоровья студенческой молодежи.

Список использованной литературы

1. Баскаков В. Свободное тело / Баскаков В. – М.: Институт общегуманитарных исследований. – 2004. – 220 с.
2. Бурбо Л. Слушай свое тело – твоего лучшего друга на Земле / Бурбо Л. – М. : «София». – 2008. – 208 с.
3. Курпатов А. Как управлять собой и своей жизнью / Курпатов А. – М. : «ОЛМА». – 2007. – 256 с.
4. Лоуэн А. Психология тела / Лоуэн А. – М. : Институт общегуманитарных исследований. – 2006. – 253 с.

ҒТАМР 14.07.05

ҚҰДАЙБЕРГЕН ЖҰБАНОВТЫҢ МҰРАЛАРЫНДАҒЫ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ ИДЕЯЛАРЫ

А.Қ. ДҮЙСЕНБАЕВ

С. Бәйішев атындағы Ақтөбе университеті, Ақтөбе қаласы, Қазақстан

Аңдатпа. Аталған мақалада Құдайберген Жұбанов мұраларындағы патриоттық тәрбие идеялары мен білім беру мәселелері жан-жақты талданған.

Түйін сөздер: патриотизм, Қ. Жұбанов, тіл білімі, лексика

Аннотация. В данной статье анализируются проблемы патриотического воспитания и образования в наследиях Кудайбергена Жубанова.

Ключевые слова: патриотизм, Қ. Жұбанов, языкознание, лексика

Annotation. This article analyzes the problems of patriotic upbringing and education in the heritage of Kudaibergen Zhubanov.

Key words: patriotism, K. Zhubanov, linguistics, vocabulary