

УДК: 159.962.7

DOI: 10.26697/ijes.2019.4.30

Методика аутогенного тренування як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних вищих навчальних закладів

Старший викладач **Єфремова А. Я.**¹¹ *Український державний університет залізничного транспорту, Україна*

Резюме

Вступ:

Впровадження у залізничну сферу новітніх технологій пред'являє все більш високі вимоги до її працівників, що обумовлює необхідність пошуку нових методик професійної підготовки та збереження здоров'я майбутніх фахівців.

Успішне функціонування Укрзалізниці багато в чому визначається людським фактором, тому велику увагу у закладах вищої освіти слід приділяти якості психофізичної підготовки майбутніх фахівців.

У зв'язку з цим особливо важливим стає питання посилення прикладної функції фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методику застосування аутогенного тренування на заняттях фізичного виховання.

Методи:

Для реалізації мети та вирішення завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз, синтез, абстрагування, уявне моделювання.

Результати:

Аутогенне тренування є простим, але ефективним способом релаксації, регуляції нервово-емоційного стану, розвитку вольових якостей, боротьби з безсонням, хвилюванням. На заняттях з фізичного виховання студентам роз'яснюється, що позитивна дія аутогенного тренування виявляється повільно на протязі тривалого періоду.

Основні положення методики аутогенного тренування: вміння швидко і глибоко викликати повне розслаблення м'язів тіла; впливати на глибину і ритм дихання, викликати відчуття тепла в кінцівках, області живота, прохолоди в області лоба.

Особлива увага приділяється оптимізації емоційно-вольової підготовки, яка складається з трьох основних завдань:

- навчання заспокійливому варіанту аутогенного тренування;
- навчання мобілізуючому варіанту;
- робота над удосконаленням особистих якостей за допомогою емоційно-вольової підготовки.

В основі аутогенного тренування лежить самонавіяння, використовуються формули-самоприкази.

Промовляння словесних формул полягає в уявному розміреному повторенні простих за змістом фраз, які допомагають в управлінні увагою.

При переживанні людиною негативних емоцій в організмі відбувається підвищення м'язової напруги. Проте, не отримуючи м'язового підкріплення, емоція швидко затухає.

Завдяки цій закономірності стає можливим один з найважливіших шляхів самовпливу на психофізичний стан: усунення небажаної емоції за допомогою руйнування її фізіологічної підстави.

Зазначимо, що при тривалому використанні вправ аутогенного тренування у людини відбуваються стійкі позитивні психологічні зміни.

Отже, чим вище у фахівця рівень розвитку психологічної саморегуляції, тим вище продуктивність виконання ним професійних обов'язків.

Висновки:

На основі вищевикладеного можна констатувати, що методика аутогенного тренування є одним з ефективних засобів релаксації, який позитивно впливає на управління емоційним станом та сприяє зміцненню нервової системи.

Засвоєння основних вправ аутогенного тренування дає можливість опанувати прийоми самовпливу, що спрямовані на подолання страху, боротьбу зі шкідливими звичками та є потужними методами активізації, тонізації та мобілізації психофізичного стану людини.

Отже, цілком виправданим є використання вправ аутогенного тренування в цілях професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців, особливо в тих видах професійної діяльності, яка відбувається в складних і напружених нервово-емоційних умовах або у стресових ситуаціях.

Інформація про автора:

Єфремова Анжеліка Яковлівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна.

Наукові інтереси: освіта, новітні технології, спорт; <https://orcid.org/0000-0002-9986-3329>.

Автор-Кореспондент:

Єфремова Анжеліка Яковлівна

Email Автора-Кореспондента:

spark10081965@gmail.com