

*Кокова Е.И.,*

кандидат педагогических наук, доцент  
Сибирский юридический институт  
МВД России (г. Красноярск)

*Копылов Ю.А.*

кандидат педагогических наук,  
профессор Российской академии  
естествознания

Центр естественнонаучных основ  
физического воспитания (г. Москва)

### ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Экстремальная деятельность сопровождается долей опасности и внезапности.<sup>1</sup> Отсутствие подготовленности к повышенной эмоциональной нагрузке провоцирует у человека неадекватные реакции, которые могут приводить к изменениям психического состояния, выражающимся в исчезновении адекватных оценок ситуации, подходов в межличностных отношениях.<sup>2</sup> Уровень психологических переживаний в условиях выполнения экстремальной деятельности может быть снижен при использовании ряда специальных методических приёмов.<sup>3</sup> Например, для подготовки к экстремальной деятельности, сопряженной с повышенными эмоциональными нагрузками, предлагается выполнение статических упражнений йоги<sup>4</sup>, что сопровождается релаксацией, чувством покоя, невозмутимостью, гармонизацией настроения, а также ростом самосознания, повышением устойчивости к стрессу, снижением уровня тревожности<sup>5</sup>. Как показали исследования<sup>6</sup>, эмоциональная деятельность успешно тренируется средствами и методами физической культуры.

Целью нашего исследования была разработка комплекса упражнений, способствующего успешному выполнению студентами двигательной деятельности, сопряженной с повышенными эмоциональными нагрузками.

Испытуемые – 30 студентов педагогических факультетов высших учебных

заведений 20-23 лет основной медицинской группы.

Организация исследования. Исследования проведены на базе педагогических институтов г. Москвы. Сформированы две группы – контрольная (использовавшая средства атлетической гимнастики и спортивной игры футбол) и экспериментальная (использовавшая на занятиях специальный комплекс статических упражнений системы хатха-йога). Длительность эксперимента – 12 недель. Всего проведены 24 занятия (по 2 в неделю). Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Текущее психическое состояние оценивали по шкалам «Тревожность» и «Уверенность в своих силах».<sup>7</sup> Для выявления состояния тревожности и уверенности в себе использована методика с оценкой юношами своего текущего психического состояния по пятибалльной системе, в соответствии с представленной шкалой.

Шкала «тревожность»: 1) полное спокойствие, на редкость уверен в себе, абсолютно не волнуюсь; 2) в целом уверен в себе, свободен от беспокойства; 3) чувствую себя несколько скованно, немного встревожен; 4) некоторая озабоченность, страх, беспокойство. Волнуюсь, раздражен; 5) огромная тревожность, озабоченность. Напуган неразрешимыми трудностями и проблемами.

Шкала «Уверенность в себе»: 1) чувствую себя жалким и несчастным. У меня ничего не получается; 2) чувствую себя

довольно неспособным к решению жизненных проблем; 3) мои умения и способности ограничены в небольшой степени; 4) моих способностей достаточно, вижу хорошую перспективу в жизни; 5) чувствую большую уверенность, что смогу сделать все, что захочу.

Для каждой шкалы подсчитывалась средняя величина, набранная испытуемыми контрольной и экспериментальной групп.

Специальная полоса препятствий. Для оценки устойчивости к выполнению экстремальной деятельности была разработана специальная полоса препятствий, которую представители контрольной и экспериментальной групп преодолевали в начале и в конце педагогического эксперимента. Полоса препятствий состояла из 6 станций. Задание испытуемым – преодолеть полосу препятствий дважды, выполнять каждое упражнение максимально быстро и точно.

Упражнения на станциях 1, 3-5 выполнялись без зрительного контроля – с завязанными глазами.

Станция 1. Отжимание от пола – 10 раз, приседание на двух ногах – 10 раз, подтягивание на высокой перекладине – 5 раз.

Станция 2. Ползание по-пластунски на расстояние 7 м.

Станция 3. Падение вперед из основной стойки в упор лежа, с амортизацией руками.

Станция 4. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,7 м с последующим спрыгиванием.

Станция 5. Лазание по канату 3 м на скорость.

Станция 6. Передвижение по гимнастическому бревну лицом вперед, с переноской набивного мяча весом 5 кг. Спрыгивание с гимнастического бревна на точность приземления (в гимнастический обруч, закрепленный на высоте 20 см).

Экспериментальная программа тренировки. Программа тренировки состояла из выполнения специально отобранных статических поз системы хатха-йога – в течение 30 минут.

Статические упражнения системы хатха-йога. Все упражнения выполнялись

последовательно, одно за другим, на гимнастической скамейке. После выполнения всех упражнений давался пассивный отдых в положении лежа 2 минуты, а затем комплекс повторялся.

Поза «Лука». Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Ноги и стопы держать вместе. Медленно поднимайте голени, отрывая их от бедер. Прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Удерживать позу 20 секунд. Завершив упражнение, медленно опуститесь в исходное положение. Расслабьте все тело.

Поза «Саранчи». Лягте на живот, ноги держите вместе. Руки положите под туловище ладонями вверх, не скрещивая их и не сгибая в локтях. Не сгибая коленей, поднимите обе стопы на 40-80 см от пола. Оставайтесь в этом положении 20 секунд. После этого медленно опустите ноги на пол. Повторить эту позу 3 раза. Поза наклона вперед сидя. Лягте на спину, ноги держите вместе. Медленно садитесь, наклонитесь вперед как можно ниже и ухватитесь за ноги. Опустите голову к коленям и расслабьтесь в этом положении. Удерживать эту позу 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Расслабьтесь.

Стойка в полуприседе. Выполнить полуприсед на двух ногах, руки на пояс. Зафиксировать позу на 30 секунд и медленно выпрямить ноги. Повторить 3 раза. Поза для тренировки равновесия. Станьте прямо, руки вдоль туловища. Вес тела перенесите на левую ногу. Согните в колене правую ногу и захватите правой рукой лодыжку правой ноги. Поднимите левую руку вверх и удерживайте равновесие в этой позе. Когда вы освоите выполнение этой позы, то можете попытаться наклониться вперед так, чтобы левая рука стала вытянутой вперед, правая нога несколько разогнулась в колене, а туловище прогнулось назад. Оставайтесь в этом положении 20 секунд. Потом медленно выходите из позы. Поставьте правую стопу на пол, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь. Затем проде-

лайте то же самое, поменяв положение рук и ног, стоя на правой ноге и подняв вверх правую руку.

Поза «Дерево». Станьте на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра, или поместите подошву левой ноги на внутренней поверхности правого бедра. Разведите руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибайте. Удерживать эту позу 30 секунд. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге.

Результаты. У испытуемых в результате использования тренировочной нагрузки произошли следующие изменения. Как показали исследования, тревожность учащихся двух исследованных групп в начале педагогического эксперимента статистически не различалась. В конце педагогического эксперимента было зафиксировано статистически достоверное ( $p < 0,01$ ) снижение показателя тревожности в экспериментальной группе по сравнению с испытуемыми контрольной группы. Психическое состояние, оцениваемое по шкале «Уверенность в своих силах», в исходном уровне не различалось в контрольной и экспериментальной группе. Итоговое тестирование выявило, что экспериментальная группа статистически достоверно ( $p < 0,001$ ) превосходила своих сверстников контрольной группы по данному показателю. Время преодоления полосы препятствий составило в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента соответственно 7,8

и 7,6 минут (различия статистически не достоверны). После окончания педагогического эксперимента эти показатели составили соответственно в контрольной и экспериментальной группах 6,7 и 4,5 мин ( $p < 0,001$ ).

Выводы. Можно констатировать, что разработанная система тренировки позволяет статистически достоверно ( $p < 0,001$ ) улучшать время преодоления различных препятствий при повышенных эмоциональных нагрузках, а также снижать уровень тревожности и повышать уверенность в своих силах у юношей 20-23 лет.

---

<sup>1</sup> Медведев В.А., Чёрный В.Г. Психологическая подготовка боксеров : метод. разработ. для слушателей высшей школы тренеров, факультета повышения квалификации Академии. М.: РГАФК, 1992. 35 с.

<sup>2</sup> Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 1995. 248 с.

<sup>3</sup> Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 84-85.

<sup>4</sup> Dietrich E. Physiologische Aspekte des Yoga. Leipzig: Georg Thime, 1986. 644 p.

<sup>5</sup> Rösel R. Die psychologischen Grundlagen der Yogapraxis. Kohlhammer, Stuttgart, 1928. 288 p.

<sup>6</sup> Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Психофизиологические показатели подростков «группы риска» и их коррекция средствами физической культуры и спорта // Материалы Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». М., 2006. С. 86-88.

<sup>7</sup> Мотков О.И. Психология самопознания личности: практическое пособие. М., 1993. 97 с.