

ПЕЙНТБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Общеизвестно, что в процессе эволюции человека изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, то есть нагрузка на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме [1].

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает, физические силы приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело, в конце концов, начинает испытывать негативные последствия такого состояния [1].

Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно (поток информации постоянно растет), а физические нагрузки постоянно сокращаются. Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая нагрузка. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы показал, что внедрение физкультурно-оздоровительных систем в образовательный процесс студентов носит положительный эффект и способствует повышению психо-эмоционального состояния занимающихся. На основе данных положений нами было предложено применить физкультурно-оздоровительную систему «пейнтбол» в процессе обучения студентов факультета физической культуры, специализации «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма» [2].

Пейнтбол – это спорт, в котором участники исключают друг друга из игры путем расстреливания соперника шариками с краской. Оружие, стреляющее капсулами, называют маркер. Разбиваясь при попадании, капсула не способна причинить особого вреда.

Современный пейнтбол можно разделить на три вида: пейнтбол как игра, и как возможность проведения досуга; пейнтбол как спорт; пейнтбол как специализированная подготовка бойцов спецподразделений. Как и в начале своего возникновения, так и до сих пор, пейнтбол так и остается самой эффективной системой подготовки элитных спецподразделений во многих странах.

Со студентами было проведено психологическое тестирование, позволяющее определить психо-эмоциональное состояние исследуемого контингента (методика самооценки эмоциональных состояний) [3]. Данная методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Измерение в этой методике производится в десятибалльной (стенной) системе.

Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

Исследование психо-эмоционального состояния студентов проводилось в три этапа:

- на первом этапе (констатирующий эксперимент) проводилось психологическое тестирование с целью определения уровня психоэмоционального состояния студентов;
- на втором этапе осуществлялось внедрение в процесс обучения занятий пейнтболом, в качестве физкультурно-оздоровительной системы;
- на третьем этапе проводилось повторное психологическое тестирование с целью определения уровня психо-эмоционального состояния студентов после занятий пейнтболом (рисунок).

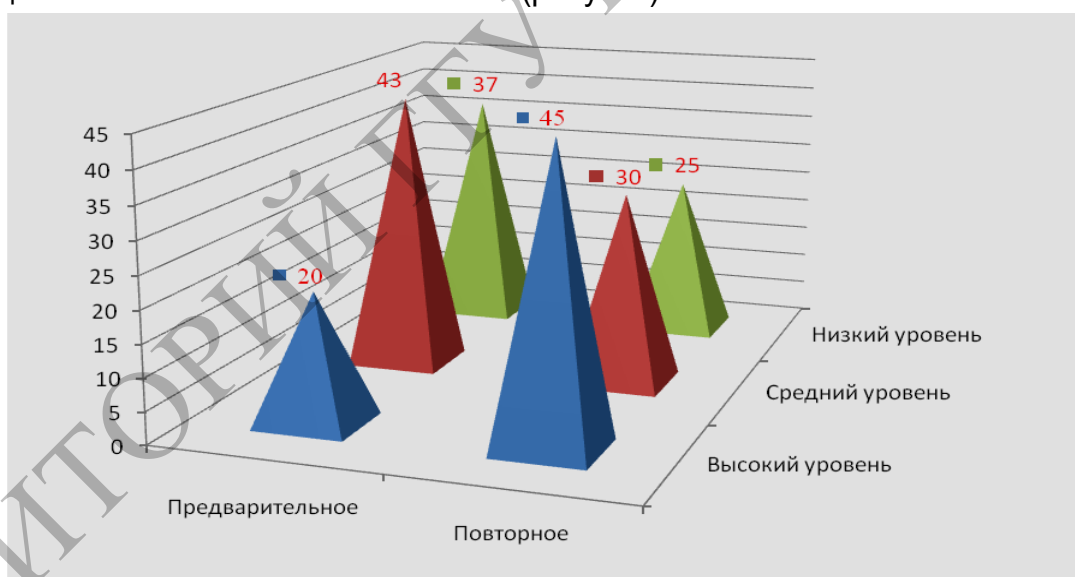


Рисунок – Сравнительный анализ результатов предварительного и повторного тестирования студентов

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о положительной динамике психо-эмоционального состояния студентов, после занятий пейнтболом. Это говорит о результативности проведенного исследования.

Внедрение в учебный процесс инновационных технологий, таких как физкультурно-оздоровительная система пейнтбол, способствует повышению психоэмоционального состояния студентов, что ведет к улучшению их

самочувствия, настроения и желания обучаться. Занятия пейнтболом помогают эмоционально «разрядиться» после тяжелого дня или недели, снять стресс и психическое напряжение.

Таким образом, систематические занятия пейнтболом будут способствовать улучшению самочувствия, настроения, снижению нервных срывов, психического напряжения, повышению психо-эмоционального состояния занимающихся, формированию здорового образа жизни.

Литература

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2002. – Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 448 с.
2. Paintball – Life – Все самое интересное о пейнтболе [Электронный ресурс] / Paintball – Life – О пейнтболе в мире. – URL: <http://www.p-l.ru>. – Дата доступа: 17.06.2012.
3. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика: учебник для ун-тов / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – СПб.: «Питер», 2001. – 125 с.