

Применение ноосферного образования в психофизической подготовке представителей силовых видов спорта

И.Н.Звягинцева

Харьковская национальная академия городского хозяйства

Ноосферное образование – это эволюционно новая психолого-педагогическая система XXI века. Её фундаментальным отличием является опора на Теорию Творения и генетического единства Мира, системы Всеобщих Законов Мира, общих законов человеческого общества, общих законов познания, постижения, общих законов управления, специальных законов психики человека, специальных законов образования. Она создана как комплекс передовых достижений отечественной и зарубежной науки и психолого-педагогической практики, построенный в соответствии с современной теорией познания, то есть природным механизмом восприятия и переработки информации человеком. Н.В. Маслова с единомышленниками, изучив эффективность методов обучения с биологической обратной связью, предлагают использовать их в педагогике ноосферного обучения. Биологическая обратная связь (БОС) – это способ создания и воссоздания мозгом и телом индивида модели чувственно, образно, информационно воспринятых ранее объектов, субъектов, явлений, событий, переживаний из объективной и субъективной реальности. Как правило, это релаксационные методы, которые хорошо вписываются в любой урок или лекцию, являются не столько отдыхом, расслаблением, снятием стресса, сколько глубинным размышлением, внутренним сосредоточением на своем опыте, силах, возможностях. Релаксационные методы широко используются в спортивной практике.

Достижение высоких спортивных показателей в силовых видах спорта возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. Однако важнейшей частью эффективной тренировки спортсмена является психофизическая подготовка. Побеждают личности, уверенные в победе, настроенные на победу, запрограммированные на победу.

Ключевыми психологическими компонентами, на которые может опираться спортсмен в своей подготовке являются: мотивация, воля, концентрация, душевное равновесие, визуализация, вера в себя, аутогенная тренировка.

Мотивация - это внутреннее обоснование человеком той или иной своей деятельности. Мотивация - это запас психической энергии. Чем выше уровень мотивации, тем на большее способен человек.

Воля. Воспитание воли включает в себя работу над такими психологическими качествами, как: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, дисциплинированность, концентрация.

Способность к концентрации является важным качеством спортсмена и, одновременно, характеристикой его психофизиологического состояния.

Душевное равновесие. Для успеха в спорте необходимо быть гармоничной личностью, сочетающей в себе различные качества.

Визуализация - это мысленное построение положительных образов, которые являются воплощением ближайших и главных целей.

Вера - понятие многогранное, неисчерпаемое. Вера в себя является основой жизненной философии успеха. Тысячи спортсменов выходят на помост, а побеждают только те, кто верит в себя.

С помощью аутогенной тренировки можно внушить себе очень многое. Слово, в силу заложенного в нем смысла, глубоко влияет на психику человека, воздействуя через нее на весь организм. Кроме обычной аутогенной тренировки можно использовать комплексные методы, сочетающие в себе элементы аутогенной тренировки и элементы визуализации и концентрации. Кроме того, аутогенную тренировку можно использовать для создания элементов мотивации, воли, для укрепления веры.

Литература

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки/ И. В. Бельский.- Минск "Вида-Н", 2003.- 350с.
2. Ключко В. М. Применение биоадекватных методик физического воспитания при формировании ноосферного мышления студентов /В. М. Ключко, Т. В. Бондаренко // Ноосферное образование в Украине: сб. науч. ст. под ред. Г. В. Курмышева, В. М. Ключко. – Х. : ХНАМГ, «Дом В. И. Вернадского», 2008 – Вып. 2. – С. 119–125.
3. Маслова В. Н. Ноосферное образование / В. Н. Маслова. – М. : Инст-т Холодинамики, 2002. – 339 с.
4. Маслова Н. В. Ноосферное образование: методология, технология, инструментарий / Н. В. Маслова // Ноосферное образование – фундамент устойчивого развития общества: материалы XXI Междунар. науч.-практ. конф. – Севастополь : изд. Кручинин Л. Ю., 2007. – С. 30–50.