**Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни**

Д.Л. Беленов, доктор психологических наук А.В. Родионов, Е.А. Уваров, Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Москва

Двигательная активность является одним из ведущих факторов активной жизненной стимуляции и во многом определяет состояние психического здоровья человека. Последнее описывается как система, включающая положительные самоотношения и отношения к другим людям, личностную рефлексию и потребности в саморазвитии. Психически здоровой личностью можно назвать человека, в целом адаптированного к среде без ущерба для здоровья физического, имеющего стремление и возможности для творческого преобразования как среды, так и самого себя [8].

Эффект воздействия двигательных режимов на психику человека может быть самым разным, здесь многое зависит от типа личности и ее установок на тот или иной вид физической активности. Поэтому нельзя изучать влияние физических упражнений на психическое здоровье без изучения индивидуальных особенностей объекта воздействия. Необходим поиск путей создания такой личностно развивающей ситуации, которая представляет собой целостную систему условий, "запускающую" механизм личностного развития активной личности [5]. Доминирующее значение при этом имеют игра и различные формы игровых упражнений [4], при которых занимающиеся находятся в естественной среде жизнедеятельности: стремятся к условной победе, объединяют свои усилия с другими, развивают у себя ценные жизненные качества и свойства, понимают глубину успеха и неуспеха. С помощью игровых форм двигательной активности достигается особый эффект воздействия на все сферы индивида, включая социализацию личности в коллективе (группе). Одной из популярных форм игровой деятельности в последнее время становятся спортивно-развлекательные клубы, в основном боулинг-клубы.

Цель исследования - изучение факторов воздействия средствами активной деятельности, преимущественно игровыми, на психическое здоровье занимающихся в спортивно-развлекательном клубе.

Гипотеза. Мы предположили, что поведение, стиль деятельности, отношение к условиям деятельности в клубе и к посетителям в значительной степени определяются индивидуальными особенностями человека, в первую очередь в случае проявлениям так называемых психодинамических свойств личности [2]. Здесь индивидуальные особенности мы связываем с понятием здорового стиля жизни. Это прежде всего система приемов и действий, определяющих некоторые характеристики человеческой деятельности. В нашем конкретном случае имеется в виду система (совокупность) приемов, к которым регулярно обращается человек для сохранения (и укрепления) физического и психического здоровья. Постоянное использование такой совокупности приемов со временем становится настолько привычным, что превращается в потребность. Таким образом, здоровый стиль жизни представляет собой активную реализацию системы навыков жизнедеятельности и приемов поведения для укрепления здоровья и оптимальной социализации индивида в окружающих его контактных группах.

Методы исследования. Для изучения психодинамических особенностей занимающихся в спортивно-развлекательном клубе было выполнено тестирование с помощью широко известного 16-факторного теста Кеттелла.

Цветовой тест Люшера позволяет выявить порог восприимчивости зрительного анализатора испытуемого, который в значительной степени обусловлен преобладанием трофотропных или эрготропных тенденций в рамках вегетативного баланса. Выбор цветового ряда испытуемым зависит как от набора устойчивых личностных характеристик, связанных с конституциональным типом индивида, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией [6]. Данный тест использовался при диагностике психофункциональной работоспособности занимающихся до и после сеансов двигательной активности в клубе.

Таблица 1. Общие психовегетативные показатели индивидуальности (по критерию Mana-Whitney)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Статистические величины | Предпочтение основных цветов | | | | КПВА | ПФР | Тревожность | | |
| 1-й выбор | 2-й выбор | разность |
|  | 3 | 2 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |
| % | 45,8 | 22,7 | 16,9 | 14,6 | - | - | - | - | - |
| X | - | - | - | - | 1,33 | 13,2 | 5,8 | 5,2 | 0,6 |
| U | 83,6 | 81,4 | 89,6 | 88,9 | 68,5 | 81,2 | 75,5 | 67,8 | 75,3 |

Таблица 2. Индивидуально-типовые проявления психовегетативных особенностей испытуемых (в количестве предпочтений и баллах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы испытуемых | Предпочтение основных цветов | | | | КПВА | ПФР | Тревожность | | |
| 3 | 2 | 1 | 4 |  |  | 1-й выбор | 2-й выбор | разность |
| 1  2  3  4 | 33  25  44  20 | 21  22  28  32 | 19  24  19  27 | 29  18  16  22 |  |  |  |  |  |
| 1  2  3  4 |  |  |  |  | 1,62  1,09  1,23  0,79 | 12,50  7,78  5,81  8,73 | 7,53  6,84  6,72  6,45 | 7,66  6,43  6,23  6,54 | 0,13  -0,41  -0,49  0,09 |

Исследование проводилось на базе боулинг-клуба.

Результаты исследования и их обсуждение. Некоторые из личностных черт людей, занимающихся в спортивно-развлекательном клубе, характеризуют то, что А. Адлер называл стилем жизни [1]. Подразумевается уникальный для индивидуума способ адаптации к жизни, особенно в плане поставленных самим индивидуумом целей и способов их достижения. Стиль жизни включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые, взятые в совокупности, определяют неповторимую картину существования индивидуума. Конкретная задача данного исследования заключалась в нахождении тех свойств интегральной индивидуальности, которые бы содержательно характеризовали тот или иной стиль жизни на основе проявлений определяющих его личностных свойств. В случае нахождения таких свойств можно считать, что соответствующий им стиль жизни непосредственно включен в симптомокомплекс "интегральная индивидуальность".

С помощью субтеста Люшера были рассчитаны коэффициенты психовегетативной активности (КПВА), раскрывающие общий уровень активации человека, психическая работоспособность (ПФР), тревожность. В табл. 1 приведены результаты диагностики взрослых мужчин (n = 96) с определением достоверности различий по критерию Mana-Whitney [3]. Значения Кпва указывают на преобладание эрготропного синдрома в рамках вегетативного баланса (Кпвa > 1) [2]. Очевидно, деятельность современного человека в таком урбанистическом мире, который характерен для мегаполиса (Москва и ее окрестности) требует наличия высокого уровня психовегетативной активности. У некоторых занимающихся наблюдалась повышенная тревожность, что тоже характерно для жителей мегаполиса. Достаточно высоко развит блок таких свойств, как самодисциплина, самоконтроль, уверенность в своих возможностях и определенная доминантность. Этот факт вполне объясним. Такая картина проявления личностных свойств индивидов, вероятно, определяется характером воздействия социального опыта, специфики деятельности, которую выполняют люди, находящиеся на относительно высоких ступенях социальной лестницы, в том числе и коллективной деятельности. Такая деятельность имеет место и в играх, которые применяются в спортивно-развлекательном клубе. Как свидетельствуют данные M. Vanek et al. [10], подобное сочетание психодинамических свойств типично и для спортсменов.

Наличие общих закономерностей не исключает значительных индивидуальных различий, которые могут быть определенным образом систематизированы. Испытуемые были распределены на следующие группы:

1) лица с высокими показателями психовегетативной активности и психофункциональной работоспособности, отсутствием выраженной тревожности;

2) лица с низкой психовегетативной активностью, невысокой психофункциональной работоспособностью, умеренной тревожностью;

3) лица с умеренной психовегетативной активностью, низкой психофункциональной работоспособностью и высоким уровнем тревожности;

4) лица с трофотропными тенденциями психовегетативной активности, умеренной психофункциональной работоспособностью и отсутствием выраженной тревожности.

Различия средних значений анализируемых показателей представлены в табл. 2.

Испытуемые 1-й группы отдают предпочтение "активным" цветам, у них высокий показатель Кпва, что должно проявляться в высоком энергетическом потенциале, ярких эмоциональных состояниях, активной деятельности и интенсивно м протекани и психических процессов. Низкая тревожность помогает избегать значительного дистресса в повседневной жизни. По тесту Кеттелла у них в основном проявляются такие черты, как эмоциональная устойчивость, высокий волевой контроль, высокая эмотивность, уверенность в себе, высокий самоконтроль. Это - группа "высокоактивных".

У испытуемых 2-й группы большинство показателей теста Люшера находятся как бы на среднем уровне: здесь не наблюдается "всплесков" психофизиологической энергии, но и нет чрезмерной заторможенности и сильной тревожности. Низкая психовегетативная активность может быть связана со слабой выраженностью эмоциональных реакций в экстремальных ситуациях. По тесту Кеттелла у них в основном проявляются следующие особенности: эмоциональная неустойчивость, низкая эмотивность, тревожность, замкнутость, низкая вегетативная лабильность, низкая возбудимость, зависимость от группы. Это - группа "неустойчивых".

Наиболее выраженная черта испытуемых 3-й группы - высокий уровень тревожности. Это приводит к неадекватным реакциям в экстремальной ситуации и к непрогнозируемому поведению, особенно в ситуациях профессионального или бытового конфликта. По тесту Кеттелла отмечаются следующие личностные черты: низкий волевой контроль, тревожность, высокая мотивация, высокая возбудимость, подозрительность. Это - группа "тревожных".

Испытуемые 4-й группы характеризуются низкими показателями психовегетативной активности (ПВА < 1), что говорит о тенденциях к трофотропным реакциям, стремлении к покою, отдыху. Вместе с тем психофизиологическая работоспособность не опускается ниже среднего уровня. Не наблюдается и тревожность, даже в незначительной степени. По тесту Кеттелла у них в основном проявляются такие черты, как эмоциональная устойчивость, высокий самоконтроль, низкая мотивация, низкая вегетативная лабильность, низкая возбудимость, прямолинейность поведения. Это - группа "устойчивых ".

Направленность и объем двигательной активности занимающихся в спортивно-развлекательном клубе - величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетической программы развития индивида и среды. Основную часть посетителей спортивно-развлекательного клуба составляют представители так называемого среднего класса, для которых характерны определенные установки поведения и деятельности, типичные эмоционально-волевые особенности личности.

В соответствии с социальным запросом целью данной программы является сохранение позитивного физического и психического здоровья людей путем оптимизации эмоционального состояния; воспитани е культуры собственного тела; осознанно е отношения к своему здоровью; формировани е важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактик е вредных привычек. Мы стремились к тому, чтобы привычка к здоровому стилю жизни возникала у занимающихся не в силу формального следования определенным правилам, а в силу глубоких внутренних мотивов. Известно, что источником формирования убеждения является яркое эмоциональное переживание. Поэтому при организации занятий в клубе использовались методические средства, позволяющие эффективно воздействовать на эмоциональную сферу занимающихся.

Индивидуальные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия средств двигательной активности, что выражается в продолжительности упражнений, величине нагрузки, режиме упражнения и характере игры. Общеизвестно, насколько привлекательны для современных людей нетрадиционные виды двигательной деятельности. Но в то же время необходимо, чтобы они были доступны занимающимся, большинство из которых не имеют достаточного спортивного опыта. В этом отношении такие игры, как боулинг и бильярд, являются вполне адекватной формой двигательной активности людей в клубе. Они хорошо дополняются специализированными программами силовой тренировки, танцевальной аэробики, упражнений на дыхание и элементов психической саморегуляции.

Применяемые в процессе педагогического эксперимента игровые и оздоровительные программы дифференцировались в зависимости от принадлежности занимающихся к той или иной индивидуально-типовой группе:

- занимающимся типа "высокоактивных" предлагались такие средства, как смена видов игр на протяжении одного занятия, формирование мотивации на победу в любой игре, применение элементов ментального тренинга, формирующих направленность на достижение успеха в жизни [9], применение активизирующих дыхательных упражнений;

- занимающимся типа "неустойчивых" рекомендовалось исполнение определенных, но не основных, социальных ролей в команде (например, вице-капитан команды), предлагались двигательные упражнения силового характера, требующие терпения и выдержки, методы самоконтроля своего состояния, элементы психофизической тренировки, связанной с применением внутреннего монолога в процессе физических упражнений [7], релаксационные и дыхательные упражнения, применяемые и в повседневной жизни;

- занимающимся типа "тревожных" рекомендовались элементы психофизической тренировки, включающие самоформирование в процессе двигательной активности [7], элементы ментального тренинга, связанные с актуализацией своих возможностей [9], средства саморегуляции с формированием готовности к преодолению различных барьеров;

- занимающимся типа "устойчивых" рекомендовалось выполнение идеомоторных упражнений, преимущественно связанных с элементами игры в боулинг и бильярд, участие в различных конкурсах и играх, проводимых в выраженной соревновательной форме, упражнения, направленные на формирование осознанных оценок состояния собственного тела, понимание своего Я и определение своего социального места в форме "Я в группе" [7].

Приведенные здесь коррекции не исключали обобщенной реализации всех элементов программы.

**Список литературы**

1. Адлер А. Наука жить. - Киев: Port-Roual, 1997. - 288 c.

2. Анастази А. Психологическое тестирование. В 2 т. /Пер. с англ.; под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. - М.: Педагогика, 1982.

3. Кадырбаева Д.В., Палий В.И., Ямпольский Л.Г. Методика исследования личностных особенностей спортсменов младшего школьного возраста: Метод. реком. - М.: ВНИИФК, 1985. - 25 с.

4. Костюков В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с людьми разного возраста // Теория и практика физ. культуры. 1996, № 1, с. 7-11.

5. Крюкова Е.А. Личностно-развивающие образовательные технологии: природа, проектирование, реализация: Монография. - Волгоград: Перемена, 1999. - 195 с.

6. Люшер М. Цветовой тест Люшера. - СПб.: Сова, М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 192 с.

7. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. - Махачкала: Юпитер, 2002. - 160 с.

8. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье школьника. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 224 с.

9. Унесталь Л.-Э. Повышение спортивных показателей с помощью внутренней психической тренировки // Зарубежные научные исследования психологии спорта. Воспитание в спорте. - М.: ВНИИФК, 1986, № 3, c. 20-43.

10. Vanek M., Hosek V., Svoboda B. Studie osobhosti ve sportu. - Praha: Universita Karlova, 1974. - 291 s.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>