

Дьяконова Екатерина Владимировна  
МАОУ «СОШ №2»

Применение  
идеорефлекторных  
упражнений антистрессовой  
методики «Ключ» на уроках  
физической культуры

Актуальность обусловлена распространением всевозможных хронических заболеваний среди школьников всех возрастов, постоянным повышением учебной нагрузки и необходимостью нивелировать негативное влияние постоянного стресса, которому они подвержены.

Цель: научить школьников процессам саморегуляции на уроках физической культуры

## Задачи:

1. Улучшить физиологическую и психологическую сопротивляемость организма стрессу.
2. Повысить адаптационные возможности школьников.
3. Улучшить общее состояние здоровья школьников.



Генеральный директор московского Центра защиты от стресса, к.м.н., ведущий научный сотрудник ГНИИИ военной медицины МО РФ, профессор кафедры здоровьесбережения НИРО, Заслуженный врач Республики Дагестан, член Совета по психологическому обеспечению МВД РФ, член межведомственного Совета по координации деятельности психологических служб г. Москвы

# Суть предлагаемого метода

Состоит в выработке навыков  
повышения устойчивости к  
стрессовым ситуациям путем  
организации согласования  
психических и физиологических  
процессов.

# Обучение методу позволит:

- блокировать стресс;
- освободиться от страхов, тревоги, депрессии;
- снять «нервные зажимы» в ответственных ситуациях (экзамены, переговоры, выступления, презентации, соревнования, чрезвычайные ситуации);
- повысить работоспособность;
- подключить к реализации решения необходимые внутренние ресурсы;
- обеспечить оптимальное психологическое состояние для принятия решения.

# «Ключ» СОСТОИТ ИЗ ДВУХ БЛОКОВ:

Цель первого блока - снижение стрессовой реакции на предстоящее стрессовое событие.

Цель второго блока - создание образной модели поведения человека на предстоящую стрессовую ситуацию.

# Тренировки в рамках технологии «Ключ» включает три стадии:

- Стадия «Подбор Ключа»
- Стадия «Гармонизации»
- Стадия «Завершение»



***Стадия «Подбор ключа»*** - обучающийся осваивает комплекс Ключевых приемов, перебирая их из предлагаемого Комплекса Ключевых приемов.

***Стадия «Гармонизации»*** - наступает когда спортсмен испытывает комфортное состояние, близкое к удовольствию во время выполнения Ключевых приемов.

***Стадия «Завершения»*** - наступает после освоения Ключевых приемов.

# Шесть ключевых приемов метода «Ключ»

- «расхождение» рук
- «схождение» рук
- «левитация» рук
- «полет»
- «покачивание»
- «движения головой»

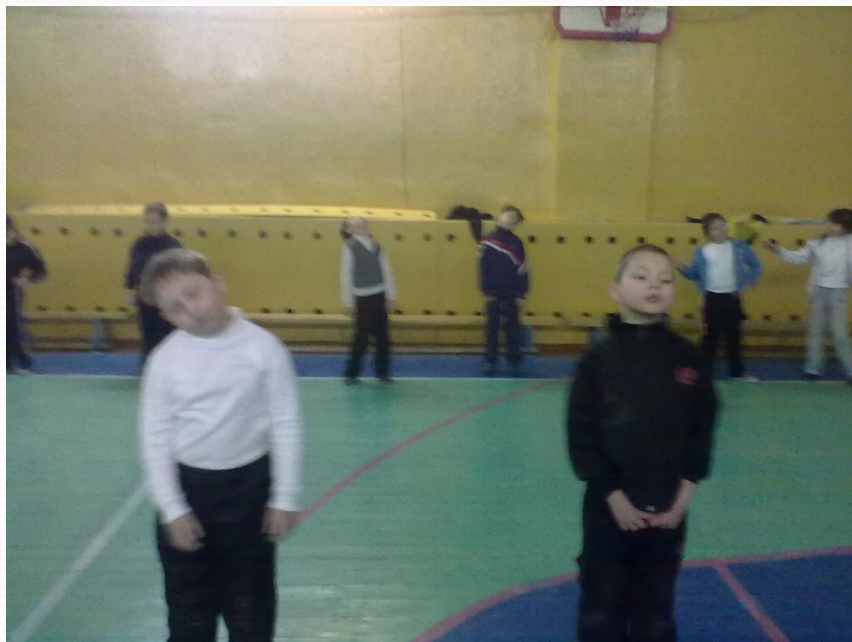
# Расхождение рук



# Схождение рук



# Покачивание



# Полет



# Влияние методики «Ключ» на состояние здоровья обучающихся

| Класс                    | 1 А        | 25 чел |
|--------------------------|------------|--------|
| <b>экспериментальный</b> |            |        |
| Состояние здоровья       | Кол-во чел | %      |
| Зрение                   | 1          | 4      |
| ОДА                      | 7          | 28     |
| ЖКТ                      | 2          | 8      |
| ССС                      | 3          | 12     |
| НС                       | 3          | 12     |

| Класс                    | 3 А        | 25 чел |
|--------------------------|------------|--------|
| <b>экспериментальный</b> |            |        |
| Состояние здоровья       | Кол-во чел | %      |
| Зрение                   | 1          | 4      |
| ОДА                      | 7          | 28     |
| ЖКТ                      | 1          | 4      |
| ССС                      | 3          | 12     |
| НС                       | 1          | 4      |

# Изменения психологического состояния школьников, обследуемых по методике Филлипса

| Класс   | 1 А        | 25 чел |
|---|------------|--------|
| <b>экспериментальный</b>                          |            |        |
|   | Кол-во чел | %      |
| <b>Общая тревожность</b>                          | 25         | 100    |
| <b>Переживание социального стресса</b>            | 20         | 80     |
| <b>Низкая физическая сопротивляемость стрессу</b> | 20         | 80     |

| Класс   | 1 А        | 25 чел |
|---|------------|--------|
| <b>экспериментальный</b>                          |            |        |
|   | Кол-во чел | %      |
| <b>Общая тревожность</b>                          | 10         | 40     |
| <b>Переживание социального стресса</b>            | 9          | 36     |
| <b>Низкая физическая сопротивляемость стрессу</b> | 7          | 28     |