

УДК 796 : 159.9(075.8)

ББК 75я73

А 87

Рецензенты:

С. С. Коровин, доктор педагогических наук, профессор

Н. В. Сократов, доктор медицинских наук, профессор

Архипов, А. А.

Психофизический тренинг в восстановлении психического здоровья школьников : методическое пособие / А. А. Архипов ; Мин-во образования и науки РФ, Оренб. гос. пед. ун-т. — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2006. — 92 с. : ил.

ISBN 5-85859-307-0

В пособии рассматривается теория и практика внедрения в систему физкультурного образования учащихся психофизического тренинга восстановительной направленности, предполагающего целенаправленное и вариативное использование ценностей физической культуры и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности в восстановлении психического здоровья детей и подростков. Книга адресована студентам, аспирантам и преподавателям институтов физической культуры, учителям физической культуры и школьным психологам.

УДК 796: 159.9(075.8)

ББК 75я73

ISBN 5-85859-307-0

© Архипов А. А., 2006 © Оформление. Издательство ОГПУ, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ И РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1. Основные предпосылки реализации психолого-педагогических воздействий в восстановлении психического здоровья школьников	6
1.2. Психическое здоровье школьников: понятие, структура и содержание.....	8
1.3. Функциональный потенциал физических упражнений в восстановлении психического здоровья учащихся.....	13
2. ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	18
2.1. Методическая модель восстановления психического здоровья школьников.....	18
2.2. Научно-методическое и содержательное обеспечение психофизического тренинга восстановительной направленности.....	20
2.2.1. Содержание психофизического тренинга в восстановлении физического компонента психического здоровья учащихся.....	24
2.2.2. Содержание психофизического тренинга в восстановлении психоэмоционального компонента психического здоровья школьников.....	40
2.3. Упражнения для тренировки двигательной памяти.....	43
2.4. Упражнения для тренировки концентрации и устойчивости внимания.....	45
2.4.1. Специальные физические упражнения.....	45
2.5. Тренировка восприятия пространства.....	47
2.6. Тренировка восприятия временных параметров.....	48
2.7. Внушения с образно-волевыми настройками и мысленными представлениями.....	49
2.7.1. Вербальные гетеродействия правополушарной образной направленности в сочетании с музыкальной терапией.....	49
2.7.2. Вербальные гетеродействия с элементами аутогенной тренировки.....	50
2.7.3. Вербальные гетеродействия нейродинамической направленности.....	50
2.7.4. Содержание психофизического тренинга в восстановлении вегетативного компонента психического здоровья учащихся.....	51
Заключение.....	58
Список рекомендуемой литературы.....	60
Приложение. Иллюстративный материал.....	78