

## Правила рационального влияния на психику и волевые процессы:

1. Успешное завершение начинаний большинства людей зависит от умения и готовности человека проводить периодическую оценку промежуточных этапов деятельности и своевременно вносить изменения в свои действия, при необходимости возвращаясь к уже проделанной работе, и добиваться намеченного результата.

2. Все без исключения самовнушения должны быть направлены на формирование хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистического восприятия жизни. Любые вредные внушения (болевыe симптомы, отрицательные эмоциональные состояния и т.п.) категорически запрещаются!

3. Во время занятий при возникновении любого недомогания, негативных эмоциональных состояний, дискомфорта обязательно следует обратиться за консультацией к преподавателю. Такая консультация необходима и в том случае, если подобные реакции возникли после занятия, но вы интуитивно связываете их с аутотренингом и другими методами саморегуляции.

4. Даже если вы считаете себя человеком здоровым, постоянно отслеживайте все изменения, происходящие в вашем организме. Если вы имеете какие-либо соматические заболевания, лучше проконсультироваться с врачом.

## Саморегуляция

(от лат. „приводить в порядок“, „налаживать“) - целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

## Результат



МКОУ Вагинская СОШ  
Боготольского района  
Красноярского края

## Составитель:

учитель физкультуры высшей  
квалификационной категории  
Михайлов А.В.

## Модуль №3

«Создание методического продукта по  
обучению функциональной  
грамотности в области здоровья»



# Важное о саморегуляции



## Саморегуляция –

процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.



## Человек

в значительной мере саморегулирующаяся система. Он наделен физиологическими и психологическими механизмами приспособления к изменяющимся условиям жизни и деятельности, управления собой, мобилизации сил и опыта, изменения направления и содержания своей активности.

Некоторые из механизмов функционируют независимо от желаний, настроения, воли человека (реакция на повышение или понижение температуры, изменение частоты дыхания и пульса при усиленной работе).



## Методы саморегуляции

В зависимости от той сферы, в которой происходит саморегуляция, методы могут быть:

- 1) эмоционально-волевые;
- 2) мотивационные;
- 3) корректирующие.

## Методы

### эмоционально-волевой саморегуляции:

самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление.

### Методы мотивационной саморегуляции:

#### непосредственные

(личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые ее не устраивают по какой-либо причине:

прием логического мышления, аутогенная тренировка, самогипноз, библиотерапия);

#### опосредованные

(воздействие на центральную нервную систему через косвенные факторы непрямого действия, например, медитацию).

### Методы корректирующей саморегуляции:

самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация, самоактуализация.

## Принципы,

### отражающие процесс эффективной саморегуляции:

- 1) твердо знайте, чего хотите добиться;
- 2) чтобы были ясны намерения, нужен ясный план;
- 3) вообразите желаемый результат;
- 4) сформулируйте сильную мотивацию достижения успеха;
- 5) будьте уверены в себе;
- 6) превратите препятствие в трамплин для нового прыжка к цели;
- 7) оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим;
- 8) овладейте умением преуспевать с ощущением радости и счастья.



# Саморегуляция

- как способ  
контроля над  
своими  
поступками,  
поведением и  
деятельностью.

