

УДК 796: 616-082

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ

Володимир ТРОФИМОВ, Віталій ОСІПОВ,  
Геннадій ШИЛКІН

*Бердянський державний педагогічний університет*

**Анотація.** В статті розглядаються особливості проведення занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі зі студентами з різними захворюваннями і різним рівнем фізичної підготовки. При плануванні навантажень на заняттях з фізично ослабленими студентами, виникають перенапруження функціональних систем, тому необхідно підібрати такі методи організації учбового процесу, щоб між студентами з самими різними хворобами, спостерігалися сприятливі зміни в стані здоров'я і фізичній працездатності. З цією метою ми використали метод аутогенного тренування в заключній частині уроку з фізичного виховання в СМГ. Критерієм ефективності проведеного заняття слугувала динаміка зміни частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, які після проведення аутотренінгу повністю стабілізувалися. А також показник якості життя, який відображав фізичний і психоемоційний статус досліджуємих. Нормалізація та поліпшення показників якості життя студентів свідчить про ефективність застосованої методики і може бути одним із критеріїв оцінки стану здоров'я студентів при проведенні програм оздоровчої спрямованості.

**Ключові слова:** здоров'я, спеціальна медична група, студенти, аутогенне тренування, якість життя, психорегуляція.

**Постановка проблеми.** В даний час проблема захворюваності все більше уваги залучає вчених і лікарів [1, 2, 3]. Природно, ця проблема не обійшла стороною і педагогів фізичної культури [4, 5] тому що і серед студентів захворюваність є високою. Крім того значна частина студентів має від двох до восьми захворювань і дефектів у фізичному розвитку. Однак серед нозологічних захворювань найчастіше серед студентів зустрічаються: вегето-судинна дистонія, хронічні гастрити та гастродуоденіти, захворювання органів дихання [7]. Безумовно, це викликає тривогу не тільки органів охорони здоров'я, але і працівників освіти і фізичної культури.

Проведення занять в спеціальних медичних групах (СМГ) зі студентами з різними захворюваннями і різним рівнем фізичної підготовки пов'язане з великими складнощами. При плануванні навантажень на заняттях з фізично ослабленими студентами, виникають перенапруження серцево-судинної і дихальної системи. Після таких занять студенти відмічають втому, сонливість, в них погіршується інтерес до занять по фізичному вихованню і фізичній культурі взагалі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Повсякденне життя переконує нас у тому, що фізичне самопочуття людини пов'язане зі станом її психіки. Перша умова, необхідна для відновлення здоров'я, – це вміння розслабитися і зберігати спокій. До таких методів відновлення і реабілітації можна віднести аутогенне тренування.

Засоби і методи підвищення рівня здоров'я дітей та студентів досить детально вивчали вчені В.Р. Арефьевим, Л.В. Волковим, Ю.В. Верхошанським, В.М. Заціорським, В.П. Філіним та ін. Однак результати аналізу психолого-педагогічної і методичної літератури дозволяють констатувати, що проблема формування мотивів психорегуляції учнів та студентів практично не була предметом вивчення спеціалістів. На уроках фізичної культури в школі фізичні навантаження недостатньо узгоджуються з вирішенням виховних завдань, з формуванням мотивів психофізичного самовдосконалення. Актуальність обраної теми свідчить про доцільність проведення досліджень у цьому напрямку.

Дослідження проводилось у відповідності до тематичного плану кафедри фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

**Метою наших досліджень** було вивчення показників якості життя, пов'язаних з здоров'ям студентів спеціальної медичної групи, вищого навчального закладу, після застосування методу аутогенного тренування на уроках з фізичного виховання у спеціальній медичній групі.

В процесі експериментальної роботи використаний комплекс **методів дослідження**, що включав аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; педагогічний експеримент; медико-педагогічні спостереження; анкетування; експертну оцінку.

Якість життя (ЯЖ) – відносно новий для медицини термін, який протягом останнього десятиріччя привертає до себе увагу вчених усього світу та характеризується здатність індивідуума функціонувати у суспільстві відповідно до свого положення і отримувати задоволення від життя [6]. Для цього ми застосували спеціально складений опитувальник. Даний опитувальник припускає трьох бальну самооцінку студентом різних сфер життєдіяльності. Опитувальник складається із десяти пунктів, кожний із яких має чотири варіанти відповідей: перший із них оцінюється в 0 балів, другий – в один бал, третій в два бали і четвертий в 3 бали. 1–4 пункти відображають оцінку суб'єктивних виявів хвороби, негативно впливаючих на якість життя. Інтегральний показник зміни якості життя визначається шляхом суми балів по всім пунктам опитувальника. Теоретично максимально можливою є оцінка порушення якості життя, рівна 30 балам і мінімальна – рівна 0 балам.

Експеримент був проведений на базі Бердянського державного педагогічного університету зі студентами спеціальної медичної групи. Була розроблена методика аутогенного тренування і покладена на спеціально підібране музичне супроводження, тим самим ефект підсилювався під дією музики.

В експерименті приймали участь п'ять груп по 25 чоловік в кожній. Одна група була контрольною, в якій проводилися заняття без використання аутотренінгу.

Кожне заняття з фізичного виховання в СМГ проводилося по загально прийнятій методиці: вступна, основна і заключна частини. Критерієм ефективності проведеного заняття слугувала динаміка змін частоти серцевих скорочень і артеріального тиску. Сеанс аутотренінгу був включений в заключній частині уроку.

Пульс і ЧСС перевіряли після проведення підготовчої частини уроку, після основної і після заключної де використовувався аутотренінг для психорелаксації. З кожної із груп брали по три студента і перевіряли пульс і АТ до аутотренінгу і після нього (мал. 1).

Дослідження показали, що у всіх обслідуваних студентів був підвищений АТ, як систолічний, так і діастолічний. Після проведення сеансу з аутотренінгу стан стабілізувався і артеріальний тиск нормалізувався.

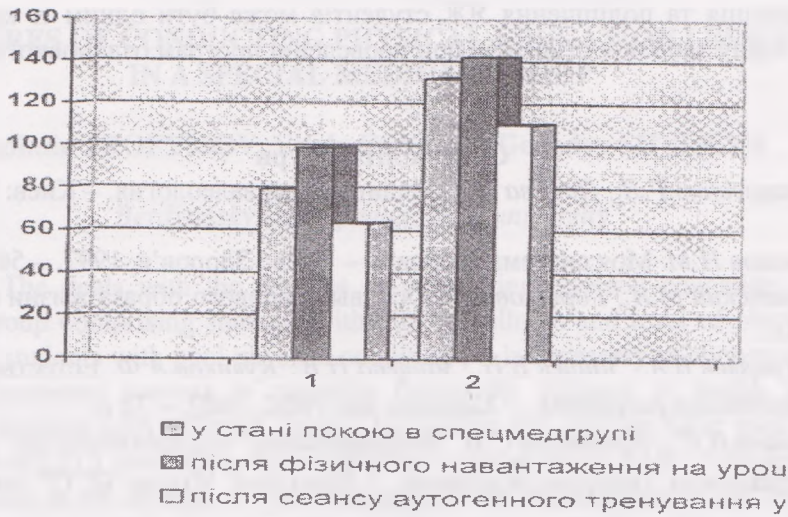
Експеримент з використанням аутогенного тренування, як ефективного методу відновлення організму тривав 2 роки.

За критерій ефективності проведення занять з фізичного виховання серед студентів спеціальної медичної групи з застосуванням методу аутогенного тренування, ми взяли показник якості життя.

На підставі анкетування ми визначили 5 показників, що характеризували фізичний статус обстежуваного (фізична активність – ФА; роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності – РФ; біль – Б; загальне здоров'я – ЗЗ; життєздатність – ЖЗ) та 5 параметрів, що відображають його психоемоційний статус (роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності – РЕ; соціальна активність – СА; психічне здоров'я – ПЗ, ЗЗ та ЖЗ). Два останніх параметри визначаються як фізичним, так і психологічним статусом особистості.



В ході дослідження ми порівнювали ЯЖ студентів, які займалися по традиційній системі фізичного виховання в спеціальній медичній групі і студентів експериментальної групи, де в заключній частині уроку ми застосовували аутотренінг.



Мал. 1. Середні показники артеріального тиску у студентів СМГ (n=125)  
1 – діастолічний тиск; 2 – систолічний тиск

Таким чином, проведене дослідження виявило значне покращення ЯЖ у студентів експериментальної групи, які займалися аутогенним тренуванням за рахунок покращення в фізичному, психологічному і соціальному аспектах життя. Дані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники якості життя контрольної та експериментальної груп (в балах)

Показники	Групи обстежених		
	Контрольна	Експеримент.	P
Фізична активність	91,9±0,9	93,6±1,7	>0,05
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності.	68,5±3,4	81,4±3,9	<0,05
Біль.	71,5±2,1	79,5±2,3	<0,01
Життєздатність.	64,8±1,9	75,0±2,4	<0,001
Соціальна активність	61,7±1,6	73,0±2,0	<0,001
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	63,4±3,9	72,1±2,6	>0,05
Психічне здоров'я	81,8±2,2	86,1±2,8	>0,05
Загальне здоров'я	65,3±1,9	72,5±5,4	<0,05

Отримані результати свідчать про те, що всім студентам, притаманні внутрішня напруженість, стійке занепокоєння, постійний аналіз вегетативних проявів, що значною мірою позначається на оцінці ЯЖ та психологічних показниках. Перша умова, необхідна для відновлення здоров'я, – це вміння розслабитися, відпочивати, зберігати спокій.

Східна мудрість говорить: "Шляхом релаксації ми відкриваємо досконало новий спосіб буття. Коли думки стихають, внутрішня гармонія зростає. Виникає почуття легкості і внутрішньої впевненості. Як тільки ми зв'язуємося з енергією дихання, тоді процес дихання стає безкінечним джерелом живостворюючих енергій". Саме таким чином діє аутогенне тренування [7].

В результаті дослідження, ЯЖ студентів спеціальної медичної групи дозволяє з'ясувати, яким чином аутогенне тренування впливає на студентів, та визначити оптимальну профілактичну тактику з урахуванням індивідуальних особливостей психологічного, фізичного та соціального статусу.

Нормалізація та поліпшення ЯЖ студентів може бути одним із критеріїв оцінки ефективності стану здоров'я студентів при проведенні програм оздоровчої спрямованості.

#### Список літератури

1. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.* Медицинская валеология. – Киев: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. *Амосов Н.М.* Моя система здоров'я. – Киев : Здоров'я, 1997. – 56 с.
3. *Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Основы здорового образа жизни студента. – М.: МНЗПУ. – 90 с.
4. *Журавлев В.А., Зайцев В.П., Зайцева Н.В., Куликов А.Ф.* Естественные факторы природы и физическая рекреация. – Харьков: ХаГИФК, 2002. – 72 с.
5. *Зайцев В.П., Крамской С.И.* Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. – 232 с.
6. *Слепченко Н, Мостовой Ю.* Вивчення показників якості життя підлітків. Ліки України 2005; 1: – С. 85–87
7. *Трофимов В.А., Осіпов В.М., Самсутіна Н.М., Шмигов П.В.* Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи за кредитно-модульною системою навчання. Бердянськ: БДПУ, 2007. – 176 с.

### ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУПЕ

**Владимир ТРОФИМОВ, Виталий ОСИПОВ, Геннадий ШИЛКИН**

*Бердянский государственный педагогический университет*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности проведения занятий по физическому воспитанию в специальной медицинской группе со студентами

с разными заболеваниями и разным уровнем физической подготовки. При планировании нагрузок на занятиях с физически ослабленными студентами, возникают перенапряжения функциональных систем, поэтому необходимо подобрать такие методы организации учебного процесса, чтобы между студентами с самыми разными болезнями, наблюдались благоприятные изменения в состоянии здоровья и физической работоспособности. С этой целью мы использовали метод аутогенной тренировки в заключительной части урока по физическому воспитанию в СМГ. Критерием эффективности проведенного занятия служила динамика изменения частоты сердечных сокращений и артериального давления, которые после проведения аутотренинга полностью стабилизировались. А также показатель качества жизни, который отображал физический и психоэмоциональный статус исследуемых. Нормализация и улучшение показателей качества жизни студентов свидетельствует об эффективности примененной методики и может быть одним из критериев оценки состояния здоровья студентов при проведении программ оздоровительной направленности.



**Ключевые слова:** здоровье, специальная медицинская группа, студенты, аутогенная тренировка, качество жизни, психорегуляция.

## FEATURES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Vladimir TROFYMOV, Vitaly OSYPOV, Genady SHYLKYN

*Berdiansky state pedagogical university*

**Abstract.** *The deals with the features of conducting physical education lessons in a special medical group comprising students with different illness and level of physical training. While loading for students with pool physical condition , it is necessary to choose such methods in organizing educational process to maintain favourable changes in health and physical condition among students with different illness. To achieve this goal we have used the methods of autogenous training in a concluding part of physical training lesson SMG. Efficiency of such a lesson was dynamics in the change of systole frequency and blood pressure that have stabilized right after autotraining, likewise the life quality index which indicated physical and psycoemotional status of the patients. Stabilization and improvement of life quality indices of students testify to the effectiveness of the methods applied and may be one of the state health estimation criteria while coducting programs of remedial character.*

**Key words:** health, special medical group, students, autogenous training, quality of life, psycoregulation.