

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИВЧЕННЯ МЕТОДІВ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕДАГОГІЧНОМУ ВУЗІ

ОЛЕНА ДЬЯУР

Миколаївський державний педагогічний університет

Найважливішою проблемою сучасності – зміцненню здоров'я молоді присвячений один із розділів «Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті». Даний розділ називається «Здоров'я нації через освіту». У ньому підкреслено, що пріоритетним завданням системи освіти є навчання відповідному ставленню до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої цінності. Це здійснюється шляхом розвитку активних методів формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я, зокрема методів фізичного виховання, розвитку культури і спорту вчителів, викладачів, учнів і студентів.

В останні роки здоров'я і фізична підготовка студентів вузів викликає серйозну занепокоєність спеціалістів. Дані військкоматів за останні роки показали, що до служби у лавах Збройних сил України придатний тільки один з чотирьох призовників. До вузу абітурієнти приходять з такими відхиленнями у фізичному розвитку, які у студентському віці усунути складно, а іноді і неможливо.

Зростаючі темпи життя, навчання у вузі вимагають від молоді все більше інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль. Крім того, навчання в педагогічному вузі має визначену специфіку. Це і великий обсяг самостійної роботи, особливо на гуманітарних факультетах, і проходження педагогічної практики в школі - усе це приводить до нервового перенапруження, порушення режиму праці і відпочинку, скорочення часу фізичної діяльності, що зрівноважувала б психічні навантаження. Зниження рухової активності негативно змінює функціонування організму, що супроводжується різким зниженням працездатності.

Для чималого відсотка студентів вузів характерна нервово-психічна нестійкість. Існує тенденція до зростання нервової напруги, що супроводжує становлення особистості молодих людей. Як доводять результати національного опитування молоді, ситуація переживання сильних нервових потрясінь зустрічається все частіше в міру дорослішання молодих людей. Якщо, за даними Українського інституту соціальних досліджень (м. Київ), 15-літні підлітки вважають, що сильні нервові переживання у них трапляються дуже рідко (40% опитаних), то вже з 16 і до 21 року (студентський вік) стрес відчувають 49% опитаних. Якщо ж після кожного стресу виявляти фізичну активність, надлишок адреналіну і норадреналіну буде витрачено на її забезпечення, і стрес не набуде шкідливих наслідків (усім добре відома заспокійлива дія бігу, спортивних ігор). Таким чином, фізична активність – необхідний і дієвий захист проти розвитку стресу.

У віці 17-22 роки шкала цінностей у молоді вже сформована. Якщо ж довузівське фізвиховання не здійснилося, то і відношення до нього у вузі буде відповідним, а фізичні навантаження за традиційною формою занять для більшості студентів є непривабливими.

Головне завдання фізичного виховання – сформувати потребу у фізич самовдосконаленні. Заняття фізкультурою повинні бути добровільно привабливою діяльністю студентства.

Ми вважаємо, що заняття фізкультурою в сітці навчальних годин по проводиться у вузі до і після спеціальних дисциплін, що вимагають п концентрації, «настроювання», підготовки й осмислення. Ряд досліджень доводять користь переключення з одного виду діяльності на інший. Однак досвід ро викладачів фізкультури показує, що студенти за годину до серйозних навчал занять уникають великих фізичних навантажень, тому що переключатися на ін вид діяльності дуже складно. До того ж ефект після дії навантажень може три значно довше, ніж перерви між парами занять. Тому студенти ефекти займаються фізичними вправами 15-30хв., а потім намагаються уникнути фізич навантажень.

Запобігти цьому, на нашу думку, допоможе введення вивчення мет психофізичної релаксації і застосування їх на заняттях з фізичного виховання. дасть можливість студентам відпочити, набратися сил перед наступною пар (дані досліджень показують, що після занять релаксацією організм люд функціонує так само, як після 4-5 годинного нічного сну). На думку багат фахівців, найбільш ефективним антистресовим методом при психоемоційн перенапруженнях є саморегуляція, ключовим складовим елементом я вважається довільна психофізична релаксація. На наш погляд, у педагогічнс вузі на заняттях з фізичного виховання варто приділяти увагу найпоширеніш видам психорегуляції, по можливості поєднуючи їх з комплексами впр релаксаційної гімнастики.

При освоєнні методики релаксації варто враховувати, що під час перш занять важко спрямувати свою свідомість на повне м'язове розслаблення (дум постійно прагне вислизнути у бік особистих проблем і т.д.). Але ця обставина повинна бентежити студентів: регулярні заняття принесуть свої плоди і входжен в релаксаційний стан буде проходити легко. З'явиться не тільки почуття припли сил, бадьорості, радісного настрою, але і відчуття повноцінного відпочинку, після 4-5-годинного сну.

Таким чином, використання методу релаксації обумовлює застосування навчальному процесі нового, вищого рівня педагогічної організації занять, п відповідає зростаючим вимогам часу.

На заняттях з фізвиховання важливо навчати студентів основам метод коригування свого психічного стану, прийомам психотренінгу із застосування релаксації. Необхідно розвивати навички нейтралізації стресів для використання і під час навчання у інституті і для подальшого застосування в професійні діяльності вчителя, тому що основною метою вузу є виведення студента зі стан пасивного виконавця програми на якісно нову ступінь осмислення себе навчальному процесі.

ЛІТЕРАТУРА

4. Выдрин В.М. и др. *Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособ* . - Воронеж, 1991.

5. Завидовська Н.Т. Значення рухової активності для студентів економічних спеціальностей вузів // *Рідна школа*. – 2001. – № 1. – С.59-61.
6. Легостаев Г.Н. Актуальность изучения методов релаксации на факультете физической культуры пединститута // *Теория и практика физической культуры*. – 1994. – №3.
7. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Проект // *Педагогічна газета*. – 2001. – №7. – С.3-6.

ACTUALITY OF THE STUDYING OF PSYCHOPHYSICAL RELAXATION METHODS AT PHYSICAL TRAININGS AT THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

ELENA DY AUR

Mykolaiv State Pedagogical University

The article is devoted to studying of the application of the relaxation method during the educational process at the physical trainings at the pedagogical university.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РЕГУЛЯЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ДОШКІЛЬНИКІВ

ТЕТЯНА ЖАРОВЦЕВА

Південно-Український державний педагогічний університет

У процесі пристосування до нових умов середовища важливе значення набуває емоційне благополуччя дитини, під яким ми розуміємо позитивно-емоційне самопочуття дитини, що визначається задоволенням своєю діяльністю, ставленням до неї дорослих і ровесників.

При цьому таке задоволення виражається у формі переживань: радості, спокою, впевненості, захоплення.

На наш погляд, характер емоційної корекції зазнає істотних змін у зв'язку із їх зміною дитячої діяльності, її мотивів, а також довкілля дитини. У даному випадку впливову роль, ми вважаємо, відіграє емоційне передбачення, що визначається А.В. Запорожцем як спроможність заздалегідь відчувати той зміст, мотиви якого будуть мати важливе значення для дитини, для задоволення її потреб. Ми вважаємо, що емоційне передбачення має певне значення в період підготовки дітей до адаптаційного процесу в сім'ї і передбачає накопичення позитивної інформації у дітей щодо знайомства з новими умовами.

Наявність попередньої позитивної інформації про нове середовище є однією з умов швидкої адаптованості у дошкільників. До змісту позитивної інформації ми відносимо, насамперед, ставлення до персоналу дошкільного закладу, ровесників, наявність навичок здорового способу життя, необхідних у дитячому садку, ставлення до різноманітних видів діяльності.

В.С. Мухіна відзначає, що переважання у дитини бадьорого життєрадісного настрою сприяє нормальному розвитку особистості, формує у неї позитивні якості, гуманне, доброзичливе ставлення до людей. Автор також акцентує увагу на тому,