

## МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ І НЕТРАДИЦІЙНИХ СХІДНИХ МЕТОДІВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗ. ВИХОВАННЮ В СМО.

Юрій ДОЛИННИЙ

Донбаська Державна Машинобудівна Академія

Складні економічні умови, несприятлива екологічна обстановка, згортання культурно-масової роботи в нашій країні в останні роки привело до значного зростання в стані здоров'я і фізичної підготовленості молоді, у тому числі і студентів. Це свідчить про постійне зростання кількості студентів нашої академії, що займаються в спеціальних медичних групах, і інших навчальних закладах.

У середньому за навчальний рік контингент студентів спеціального медичного відділення складає близько 18-20% від загальної кількості; що надійшли в ДДМА і це дає підстав думати, що цей контингент буде мати тенденцію до зменшення.

За статистичними даними у студентів СМО визначені такі основні захворювання як:

- захворювання серцево-судинної системи - 18%
- захворювання зору - 20%
- ендокринні захворювання - 19%
- захворювання опорно-рухового апарата - 17%
- шлунково-кишкового тракту - 6%
- неврологічні захворювання - 5%
- інші захворювання - 15%

Масова фізична культура і спорт є основними засобами зміцнення здоров'я людей, підготовки до високопродуктивної праці і служби в збройних силах України. Важливе місце в методиці фізичного виховання має цілеспрямоване використання науково-обґрунтованих засобів фізичної культури за допомогою психорегуляції і нетрадиційних методів, для відновлення функціональних і адаптаційних можливостей організму студентів під час особливих передпатологічних і патологічних станів, а також формування в студентів усвідомленої, систематичної мотивації, занять фізичними вправами.

Систематичні заняття фізичними вправами розширюють компенсаторно-адаптивні механізми організму людини, нормалізують і стабілізують функціональні процеси і підвищують його захисні сили. Особливої уваги вимагає організація і методика проведення занять по фізичному спогаді, психологічний настрій студентів до даного заняття, а також позитивна мотивація даного контингенту у виконанні тих чи інших вправ.

У науково - методичній літературі питанням фізичного виховання студентів, належних до спеціальної медичної групи, приділяється поки що недостатньо уваги. Проблема проведення занять з фізичного виховання із студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, спирається на знання особливостей психолого-педагогічного впливу фізичного виховання.

Аналіз обробленої літератури показав, що система проведення занять з фізичного виховання із студентами спеціальних медичних груп вимагає доробки /Ю.И. Курная, 1976; Б.Г. Чернонодин, 1978м; А.К. Алекперова, П.Г. Дмитрієва, И.А. Панченко, 1983; А. Янсоне, И.Г. Эглите, П.П. Озолинь, 1985г/

Задачі фізичного виховання студента СПО.

Студенти спеціальної групи мають різні відхилення в стані здоров'я. Руховий режим, що щадить, приводить до вкрай низької працездатності. Крім того, у них виявляються низький рівень розвитку основних рухових якостей - витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості. Відхилення в стані здоров'я і невідповідність до занять в основній групі вимагає розробки сучасних методів і форм організації заняття із студентами СПО. Навчальний процес повинен носити насамперед оздоровчо - відбудовну спрямованість - підвищення рівня фізичної працездатності (з рішенням питань) і загартовування організму.

усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, ліквідації залишкових явищ після захворювань;

регуляція нервово - психічної напруги;

набуття необхідних професійно - прикладних навичок.

Однією з умов підвищення ефективності навчального процесу для студентів спеціального медичного відділення є проведення комбінованих комплексних вправ, які складаються з різних розділів гімнастики, легкої атлетики, рухливих ігор у сполученні з дихальною гімнастикою і психологічною підготовкою студентів. Ці комбіновані заняття нерозривно зв'язані з урахуванням підлоги, особливостей захворювання студентів, їхнього рівня фізичної підготовленості.

Такі спеціально складені комплекси вправ дозволяють цілеспрямовано керувати відновленням здоров'я, підвищувати фізичну працездатність, формувати знання, уміння і навички, регулювати нервово-психічний стан студентів що займаються.

Методика проведення. Особливості проведення уроку з фізичного виховання в спеціальних медичних групах

Заняття з фізичного виховання поділяється на частини в процентному відношенні приблизно так.

Підготовча чи вступна частина уроку складає приблизно 30-40% усього заняття. Підготовча частина заняття спрямована на рішення задач тонізуючого впливу вправ на організм тих, що займаються і підготовки його до виконання основної частини уроку.

До засобів цього розділу належать елементарні загальрозвиваючі вправи, ходьба, бігові вправи невисокої інтенсивності і з дихальною гімнастикою по східних методах. *Наука Заходу /шукання нового життя (що таке йога?) - П.Д. Усенский; здоров'я і тіло, А.А. Суворин; наука про подих індійських йогів, Ют Раначарака, 1916.* Підтверджує що фізичне здоров'я людини дуже залежить від правильного подиху. Учителя Сходу, погоджуючись з цією думкою західних колег, визнають, що додатковий до виграшу фізичного здоров'я, отриманому від правильного подиху, дуже збільшується від нього і розумова активність людини, самовладання, проникливість, моральна твердість. Фізіологічний вплив правильного подиху - це не тільки кисень, водень і азот, не тільки окислювання крові - це спосіб керування великим проявом енергії, а також вплив цієї енергії на тіло і розум людини. Ритмічним подихом можна привести себе в гармонійну вібрацію з усією природою і допомогти розвитку своїх прихованих сил.

Наступна частина уроку - основна частина заняття, вона займає приблизно 40-60%. Задачі цієї частини уроку конкретизуються в залежності від характеру захворювання, стадії лікування рівня фізичної працездатності тих, хто займається. Рішенням цієї задачі є загальні і спеціальні вправи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей і формування рухових навичок із застосуванням психорегуляції в відношеннях студентів до занять і їхня відвідуваність; на функціональний стан; стан здоров'я; рівень фізичної підготовленості. У цій частині уроку використовуються спеціальні вправи лікувальної фізичної культури.

В експерименті брали участь студентки 1 курсу СМО кількістю 25 чоловік. Вивчення проводилося на початку і в кінці навчального півріччя (у вересні по грудень). Сформована і контрольна група в кількості 28 чоловік також зі студенток 1 курсу СМО.

Заняття в обох групах проводилися протягом 1 півріччя (з вересня 2002р. по грудень 2002г) двічі на тиждень на свіжому повітрі й у спортзалі, відповідно до програми з фізичного виховання, з тією відмінністю, що в експериментальній групі застосовувалися дихальні вправи, в підготовчій частині заняття застосовувалися дихальні вправи по різних методиках; у підготовчій частині заняття і в основній частині застосовувалися різні засоби психорегуляції.

На перших практичних заняттях студенти навчалися найпростішим дихальним вправам, а також прийомам релаксації і мобілізації за допомогою психом'язового зв'язування, а також інших способів (Алексєєв А.В., Клейнзорге Х., Клумбес Г., Некрасов П., Худадов Н.А.). Звичайно це робилося перед виконанням деяких вправ (особливо дихальних), а також відразу після них і наприкінці заняття.

Паралельно студенти опановували 2-3 хвилинним психічним навантаженням, що проводилося на початку і наприкінці занять. Перед заняттям воно було спрямоване на зосередження у студентів уваги, на формування в них чіткого уявлення про план заняття, на активізацію їхніх психофізичних можливостей і підвищення бажання займатися.

Проводилися також так звані паузи психорегуляції. З їхньою допомогою вирішувався цілий ряд задач: швидко відновитися після навантажень, ефективніше пристосуватися на виконання майбутнього тренувального завдання і виконати його якомога швидше, удосконалити навички психічної саморегуляції.

Заключній частині уроку приділяється 10-20% часу. Задача цього розділу - забезпечити закріплення наслідку вправ, застосованих в основній частині уроку. Використовується повільна спокійна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення, розтягнення чи психом'язове тренування. Психічні настроювання наприкінці заняття спрямовані на створення умов для швидкого відновлення учнів що займаються, на формування в них задоволеності заняттям і гарного настрою, на успішне виконання майбутньої діяльності: навчальних занять, найважливіших справ дня та ін. Тут опанувалися в основному ті ж прийоми, що й у попередньому настрої, але тільки з більш вираженим акцентом на відновлення.

**Показники функціонального стану студенток СМО Таблиця 1**

Статистичні характеристики групи випробовуваних	ЧСС	АДс	АДд	Проба Руф'є	Ж ЕЛ
		мм. рт.ст			
Контрольна гр. середньо-арифметичне	120	110	80	13	2,8
Випадкова помилка	±0,4	±0,8	±0,6	±0,2	±0,02
Експериментальна гр. середньо-арифметичне	110	115	83	12	3,1
Випадкова помилка	±0,4	±0,3	±0,6	±0,2	±0,02
Вірогідність розходження	-10	+5	+3	-1	+0,3

Розглянемо тепер показники проведення експерименту. Зауважимо, що на початку семестру статично достовірних розходжень у студентів порівнюваних груп знайти не вдалося.

На першому- функціональному етапі проведено обстеження студенток з використанням функціональних проб.

Особлива увага приділялася стану серцево - судинної системи. Виміряється пульс за 15 сек з наступним перерахуванням у 1 хв, артеріальний тиск

Працездатність серцево-судинної системи визначали за допомогою проби Руса. Про функціональний стан системи зовнішнього подиху робили висновки за даними розміру ЖЕЛ.

З таблиці 1 видно, що студенти експериментальної групи за всіма показниками перевершують студентів контрольної групи.

Розглянемо тепер показники приросту фізичної підготовленості студенток цієї іншої групи, зафіксованих наприкінці півріччя.

Показники рухових здібностей студенток СМГ Таблиця 2

Статистичні характеристики групи випробовуваних	Стрибок у довжину, м	Віджимання (раз)	Нахил уперед (см)	Човниковий біг 4x9 м/сек	Підняття тулуба (раз)
		мм. рт.ст			
Контрольна гр. середньо-арифметичне	160	6	9	16,2	26
Випадкова помилка	±0,02	-	±1	±0,2	-
Експериментальна на гр. середньо-арифметичне	162	6	11	15,5	30
Випадкова помилка	±0,02	-	±1	±0,2	-
Вірогідність розходження	+3	0	+2	-0,7	+4

Дані таблиці 2 також демонструють помітну перевагу студенток експериментальної групи в приросту фізичної підготовленості.

Таким чином, в результаті дослідження встановлено, що заняття з фізичного виховання із застосуванням дихальної системи і психорегуляції викликають більший інтерес і задоволення у студентів, а також підвищують бажання займатися і відвідувати заняття з фізичного виховання. Крім цього, ці заняття краще позначаються на здоров'ї студентів і рівні їхньої фізичної підготовленості.

На підставі проведеного дослідження можна сказати, що застосування дихальних вправ і психорегуляції на заняттях з фізичного виховання у вузі сприяє позитивному ставленню до них студентів і є діючим засобом підвищення їхньої ефективності. Це дозволяє рекомендувати психорегуляцію і дихальну гімнастику для практичного використання з навчальною метою.

### Література

- Методичні рекомендації з фізичного виховання студентів СМК Смоленськ 1986р.  
Зосід застосування психорегуляції в заняттях по фізичному вихованню у Вузі // Теорія і практика фізичної культури - 1988. -№3 - с.15-17  
Себе перебороти (Алексеев А.В.). - М.: Фис 1985.  
Техніка релаксації (Клинзорге Х., Клумбіес Г.) - М.: медицина, 1965.  
Психорегуляція в підготовці спортсменів. Фис. - М. 1985  
Эзотерическая теория подыху //Наука про подих індійських йогів. С. Петербург , 1916. -с.12 -26.

---

## METHODOICAL FEATURES OF USING PSYCHOREGULATION AND ALTERNATIVE EASTERN BREATHING EXERCISES IN PHYSICAL TRAINING LESSONS IN THE SMO (SPECIALIZED MEDICAL DEPARTMENT)

DOLYNNYY Y.

*Organization: Donbass State Engineering Academy, Kramatorsk*

Basing on the conducted studies, I can conclude that the usage of alternative methods of physical training and rehabilitation for students in a higher education institution such as breathing exercises, as well as the use of psycho-regulation in lessons helps to acquire some essential habits, affects favourably students' health and physical state. As a result, students of the experimental group become more active and start self-instruction in physical training and independent psychoregulation.

---

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

Роман САМОХА

*Інститут проблем виховання АПН України*

У статті розглядаються особливості адаптаційних змін організму молодшої людини лією фізичних вправ і вплив цих змін на протікання вольового процесу, приваються основні підходи до розуміння проблеми значення занять фізичними вправами для гармонійного розвитку особистості студентів вищих навчальних закладів.

Актуальність проблеми формування у студентів вищих навчальних закладів волевих якостей засобами фізичної культури пояснюється насамперед необхідністю обробки сучасної технології їх подальшого формування; вимогами завершити процес формування закладених ще у дитинстві волевих рис особистості; показати роль фізичної культури як ефективного засобу формування волевих якостей студентів.