

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Юлія СТЕЛЬНИКОВИЧ, Оксана ПАВЛИШИН,
Ірина САВКА, Світлана МАЖЕРОВСЬКА

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті проаналізовано значення впливу занять з елементами спортивних ігор та хатха-йога на формування позитивного психофізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Доведено оптимізацію фізичного стану студентів спеціальних медичних груп засобами фізичного виховання.

Ключові слова: спеціальні медичні групи, тривожність, агресивність, психічний стан.

Постановка проблеми. В умовах вищого навчального закладу зростає роль використання засобів фізичної культури в оздоровленні студентів з різними захворюваннями тимчасового або постійного характеру. При цьому важливе значення мають методи й засоби раціональних занять з фізичного виховання. На сьогодні дослідження в спеціальних медичних групах зосереджуються на фізіологічних чи психологічних особливостях або на зміні фізіологічних показників студентів, залежно від методики викладання. Проте дуже мало досліджень, які стосуються змін психоемоційного стану у студентів. У сучасних умовах існування державні установчі програми ставлять перед фахівцями галузі фізичного виховання завдання виявлення засобів забезпечення життєстійкості людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними сучасних психологічних досліджень, почуття підвищеної психічної тривожності відчувають 4–5% населення регіонів країни, які звертаються за відповідною допомогою до психологів і психотерапевтів [1, с. 185]. Відомо, що коли об'єктивні та суб'єктивні показники працездатності погіршуються на 10–15% – це є прямим підтвердженням перевтоми, рівень понад 15% потребує комплексного негайного втручання для відновлення психічного і фізичного здоров'я особистості [1, с. 185; 3, с.41–42]. При цьому значна частина студентської молоді перебуває в так званому пограничному (преморбідному) стані між здоров'ям та хворобою, коли людина вже не здорова, але ще і не хвора [2, с. 29–30].

Останнім часом актуальними є психосоматичні концепції, які стверджують безпосередній двосторонній зв'язок між психічним та фізіологічним станом індивіда. Тому при розробці та оцінюванні механізму дії фізичних вправ важливе значення мають зміни психічного стану студентів спеціальних медичних груп (СМГ).

На цьому етапі є доволі поширеними дослідження впливу фізичного навантаження на здоров'я студентів СМГ або їх психологічних особливостей, але є дуже мало досліджень, які стосуються зміни психічного стану внаслідок впливу фізичного навантаження.

Мета – виявити особливості впливу фізичного навантаження традиційних спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон, волейбол), та нетрадиційних (зокрема, хатха-йога) засобів в фізичного виховання на психічний стан студентів СМГ.

Організація дослідження. Дослідження проведено на базі кафедри фізичного виховання Львівського національного університету імені Івана Франка зі студентами СМГ. Ураховуючи дані медичних обстежень та захворювання, ми здійснили розподіл студентів на дві контрольні групи. Перша контрольна група (46 студентів) була поділена на функціональні підгрупи, які не мали протипоказань до занять спортивними іграми. Друга контрольна група (58 студентів), була поділена на функціональні підгрупи, які за станом здоров'я не мали протипоказань до занять із використанням елементів хатха-йога. Групи займалися в різні дні тижня, але в той самий час.

Слід зазначити, що при проведенні оздоровчо-тренувальних занять ми враховували функціональний стан організму студентів на цей момент, рівень фізичної підготовленості студентів, інтервал відпочинку між вправами, інтенсивність і темп виконання вправ.

Для дослідження використовували такі психологічні методики:

- методика САН (самопочуття, активність, настрій);
- шкала реактивної тривожності Спілбергера;
- шкала реактивної агресивності FPI.

Психологічне експериментальне дослідження було проведено за типом тест – вплив – ре-тест, заміри проводились впродовж трьох занять для забезпечення більшої валідності та надійності результатів, їхньої статистичної достовірності.

По закінченню дослідження дані диференціювалися на 10 груп для всіх досліджуваних, а саме: СД – самопочуття до заняття; СП – самопочуття після заняття; АД – активність до заняття; АП – активність після заняття; НД – настрої до заняття; НП – настрої після заняття; ТД – реактивна тривожність до заняття; ТП – реактивна тривожність після заняття; АГД – агресивність до заняття і АГП – агресивність після заняття.

Для статистичного опрацювання результатів було використано методи описової статистики та критерій знаків.

Результати дослідження. У результаті виявилось, що рівень самопочуття після заняття спортивними іграми помітно збільшився (рис.1) при рівні значущості $p=0,000001$. До заняття рівень самопочуття відповідав середнім значенням, а після заняття – високим. Це доводить сприятливий вплив спортивних ігор на фізіологічний стан людини і на її усвідомлення цієї зміни.

Рівень активності після заняття спортивними іграми змінюється з нижньої межі середнього рівня до високого, тобто відзначається підвищення дієздатності студентів після заняття при рівні значущості $p=0,000012$. Це також свідчить про сприятливий вплив спортивних ігор на фізіологічні особливості індивіда.

Було також виявлено зсув показників настрою до і після заняття спортивних ігор, причому зміщення відбулося від нижнього порогу гарного настрою до вищого, рівень значущості $p=0,000002$. А це свідчить про те, що спортивні ігри позитивно впливають не лише на фізіологічні патерни людини, а й на її емоційний фон.

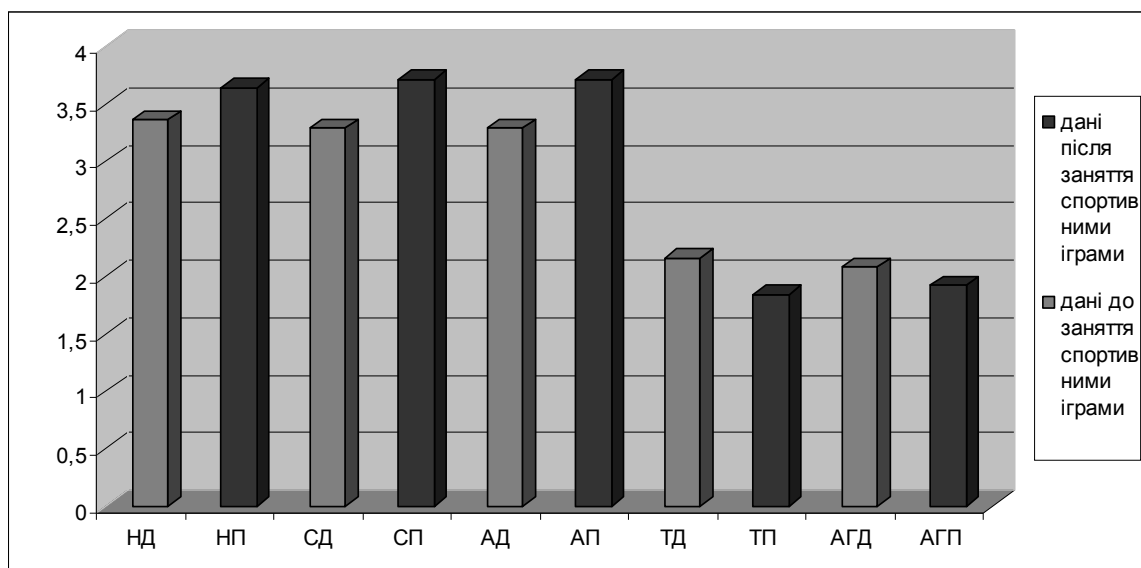


Рис. 1. Зміни рівня настрою, самопочуття, активності, тривожності й агресивності до та після заняття спортивними іграми

Цікавим феноменом у психології людини є тривожність. Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами.

Тривожність завжди пов'язана зі стресом, а стрес – це напруження, як фізіологічне, так і психологічне. Спортивні ігри сприяють певній фізіологічній компенсації стану напруження, що призводить до зниження реактивної тривожності у досліджуваних ($p=0,000000$).

Зміни агресивності при заняттях спортивними іграми прослідковуються, але їх рівень значущості ($p=0,095$) показує, що така різниця не вважається статистично значущою. Це можна аргументувати тим, що для компенсації реактивної агресії можуть бути потрібні силові вправи, які не використовуються в рамках спортивних ігор.

Зміна самопочуття на заняттях з елементами хатха-йога відбулася з рівня «вищий за середній» до «високого». Рівень значущості цих змін становить $p=0,000006$. Це означає, що заняття з елементами хатха-йога сприяє закріпленню генералізованого позитивного самопочуття в студентів спеціальних медичних груп (рис. 2):

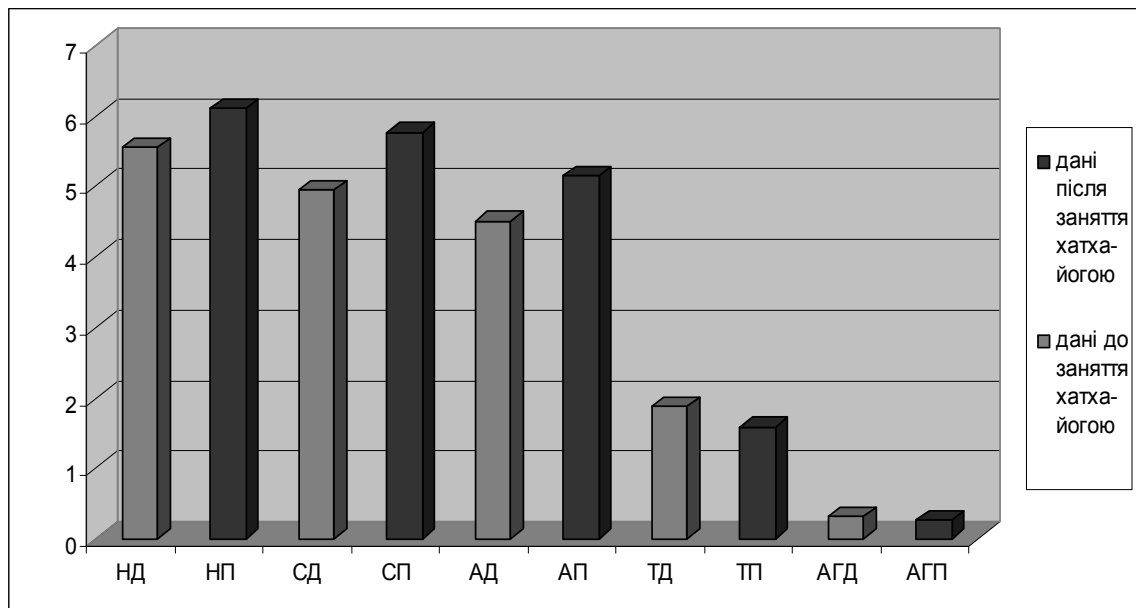


Рис. 2. Зміни рівня настрою, самопочуття, активності, тривожності й агресивності до та після заняття хатха-йоогою

Після заняття з елементами хатха-йога активність зросла з «середнього» рівня до рівня «вищий за середній», що теж має підтвержену статистичну значущість – $p=0,000046$. Можна припустити, що подібні зміни активності свідчать про деяку акумуляцію енергії під час заняття з елементами хатха-йога, а не витрату її.

Хатха-йога – один із напрямів, що практикує концентрацію та розрішення афектів, тому суттєві коливання в настрої не мали би передбачатись. Дослідження показало, що настрої зазнав змін у межах рівня «вищий за середній», тобто в групі переважав сприятливий помірно-позитивний емоційний фон, що підтверджує нашу гіпотезу. Рівень значущості цих змін становить $p=0,002826$.

Як ми вже стверджували, хатха-йога передбачає низку вправ, спрямованих на релаксацію, концентрацію. У зв'язку з цим, ми висунули припущення, що під впливом таких вправ мав би знижуватися рівень ситуативної тривожності досліджуваних, а також рівень реактивної агресивності.

Було виявлено, що рівень тривожності при заняттях з елементами хатха-йога знизився з середнього рівня до низького. Це підтверджує рівень значущості $p=0,000012$.

Що ж до агресивності, то вона також знизилася з середнього до низького рівня. Проте рівень значущості потрапляє в зону невизначеності $p=0,049908$. Це означає, що є тенденція до зниження цієї ознаки і, ймовірно, статистична значущість її були би остаточними при збільшенні вибірки. Тим не менш, зсув існує і це може означати, що використання релаксаційних технік, музики сприяє згладженню гострих переживань.

Висновки:

1. Спортивні ігри при організації занять з фізичного виховання у студентів СМГ є незмінним засобом зменшення та нейтралізації негативних емоцій доволі продуктивним і сприятливим для підтримання або навіть формування позитивного психофізіологічного стану.

2. Використання на заняттях фізичного виховання в спеціальних медичних групах елементів хатха-йога є корисним і сприятливим для психологічного комфорту, емоційного задоволення студентів, акумуляції ними енергії та зниження ситуативних тривожних імпульсів.

3. Дослідження залишає простір для порівняння змін фізіологічного стану і психологічного стану студентів СМГ на заняттях із використанням спортивних ігор та елементів хатха-йога, що дало би змогу виявити не лише психологічну, а й психофізіологічну ефективність такого способу організації заняття.

Перспективи подальших досліджень плануються в напрямі визначення впливу різноманітних інноваційних технологій на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, а також психічні стани студентів та оптимальних засобів психосоматичної саморегуляції та шляхів їх впровадження у фізичне виховання для студентів спеціальних медичних груп.

Список літератури

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : [учеб. пос. для техникумов] / Э. Г. Булич. – М. : Высш. школа, 1986. – 185 с.
2. Дутов А. М. Ціннісні орієнтації студентів спеціальної медичної групи в основних компонентах фізичного виховання / А. М. Дутов, Х. Т. Марзаганов // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : III Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : ЛДМІ, 1997. – С. 29.
3. Евстратов П. И. Динамика показателей физической и умственной работоспособности у студентов СМГ в годичном цикле занятий физическим воспитанием / П. И. Евстратов, Н. А. Левчук, Ю. Е. Ободенко, Г.А. Ничепарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Міжнар. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1998. – Ч. 1. – С. 41–42.
4. Тарасенко М. Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении / М. Н. Тарасенко, В. В. Пономарева. – М. : Высш. шк., 1976. – С. 149.
5. Вайнер Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. – 2003.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Юлія СТЕЛЬНИКОВИЧ, Оксана ПАВЛИШИН,
Ірина САВКА, Светлана МАЖЕРОВСКАЯ**

Львовский национальный университет имени Ивана Франка

Аннотация. В статье проанализировано значение влияния занятий с элементами спортивных игр и хатха-йога на формирование позитивного психофизического состояния студентов специальных медицинских групп. Доказана оптимизация физического состояния студентов специальных медицинских групп средствами физического воспитания.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, тревожность, агрессивность, психическое состояние.

**OPTIMIZATION OF STUDENTS PHYSICAL STATE OF SPECIAL MEDICAL GROUPS
BY FACILITIES OF PHYSICAL EDUCATION**

**Julia STELNYKOVYCH, Oksana PAVLYCHYN,
Irene SAVKA, Svetlana MAZHEROVSKA**

Ivan Franko National University of Lviv

Annotation. Meaning of lessons influence with the elements of sport games and hatha-yoga on formation of positive psychophysical state of students who belong to special medical groups is analyzed in this article. Optimization of physical state of state of students of special medical groups by means of physical education is proved.

Keywords: special medical groups, anxiety, aggressiveness, mental state.