

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку людини виникає необхідність звернути особливу увагу на фізичний розвиток, постійне фізичне удосконалення, на одержання знань з особистої гігієни, медицини, прагнення дотримуватися здорового способу життя і самостійно активно займатися фізичними вправами. Стан організму постійно змінюється. На це впливають умови навколишнього середовища і процес послідовних переходів організму через різні стадії адаптації.

Держава на сучасному етапі вважає актуальною проблемою рівень фізичної підготовленості населення й бережливого ставлення до здоров'я нації, що засвідчує цільова комплексна програма "Фізичне виховання здоров'я нації" від 1.09.1998 р. № 963/98. Ця програма висуває першочергові завдання охорони фізичного, морального і духовного здоров'я нації, створення найкращих умов для процесу виховання почуттів громадської відповідальності, патріотизму, формування комплексу, де гармонійно взаємодіють фізичні і розумові спроможності, створюючи основу для подальшої фахової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з тим, що рівень фізичної активності населення останнім часом помітно знижується, необхідно відзначити і зниження загального рівня фізичної підготовленості, погіршується стан здоров'я і спостерігається процес старіння нації. Особливу увагу у зв'язку з цим варто звернути на рівень фізичної підготовки студентів – майбутніх фахівців народного господарства.

Багато вчених, вивчаючи фізичний стан студентів на різноманітних етапах процесу навчання, звертають увагу на необхідність гармонійного розвитку особистості, включаючи і психічні властивості, проте ці твердження мають дещо декларативний характер, через брак методичних рекомендацій. Вивчаючи цю проблему, вчені підтверджують, що навчання у ВНЗ – це напружена робота, яка характеризується значною емоційною й розумовою напругою, гіпокенезією, гіподинамією, стресовими ситуаціями. Тому необхідно створити такі умови на заняттях, щоб фізичні вправи сприяли розвитку не тільки фізичних, але і психічних властивостей, які б сприяли гармонійному розвитку особистості. У свою чергу більш повне включення "людського чинника" (психіки) у заняття з фізичного виховання буде сприяти більш ефективному розвитку й удосконаленню особистості, чому особливої уваги надавав у своєму доробку А.С.Макаренко [1].

Формулювання цілей статті. Одним із шляхів підвищення ефективності занять може стати використання способів і методів психорегуляції. З метою перевірки цього припущення були поставлені такі основні завдання:

1. Визначити вплив занять з фізичного виховання із використанням психорегуляції на ставлення студентів до занять і їхнє відвідування, функціональний стан, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості.

2. Порівняти ступінь ефективності занять фізичним вихованням із використанням психорегуляції і без неї.

Метою дослідження було визначення таких суб'єктивних оцінок студентів, які характеризують їхнє ставлення до занять: бажання займатися (визначається до початку заняття), інтерес до занять і задоволення ними (після заняття) студентів Таврійського державного агротехнологічного університету I-IV курсів протягом 2009-2010 н.р. Актуальність та безперечна значущість вказаної проблеми послужили передумовами для проведення нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на кафедрі фізичного виховання і спорту. У ньому брали участь студенти-юнаки I-IV курсів спеціального медичного відділення віком від 17 до 22 років. Вони поділялися на експериментальну й контрольну групи, до складу яких входили відповідно 64 і 72 студентів. Рівень фізичної підготовки оцінювався за допомогою таких тестових вправ: стрибка в довжину з місця, бігу на 100м, модифікованого тесту Купера (6-хвилинного), підтягування на щабліні, згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Стан здоров'я визначався шляхом лікарсько-медичного обстеження ЛКК міської поліклініки №1. Заняття в цих групах проводилися протягом 4 годин щотижня відповідно до програми з фізичного виховання, з тієї різницею, що в експериментальних групах додатково застосовувалися різноманітні способи психорегуляції. Останні органічно входили до навчально-тренувального процесу й були спрямовані на вирішення його завдань. Студентам експериментальних груп у межах лекційного курсу з фізичного виховання додатково повідомлялося про можливості психорегуляції, її особливості і необхідність використання. На перших практичних заняттях студенти навчалися найпростіших прийомів релаксації й мобілізації за допомогою психо-м'язового тренування. Навчання проводилося перед виконанням вправ (особливо силових), а також відразу після них і наприкінці занять.

Паралельно студенти опановували психічне настроювання, що проводилося на початку й наприкінці заняття і продовжувалося 2-3 хвилини. Перед заняттям воно було спрямоване на зосередження уваги, формування у студентів чіткого плану заняття, на активізацію психофізичних можливостей

і підвищення бажання тренуватися. Настроювання мало ритуальний характер і містило прийоми психо-м'язового тренування в поєднанні зі спеціальними способами психорегуляції (виконання певних поз і рухів з одночасним відтворенням різних звуків, уявленням деяких напружених ситуацій, що зустрічаються в процесі змагань тощо). Психічне настроювання наприкінці заняття спрямоване на створення умов для швидкого відновлення студентів, на формування в них задоволення від проведеного заняття, створення позитивного емоційного фону, якісне здійснення майбутньої діяльності: навчальних занять, найважливіших поточних справ та ін. Тут пропонувалися в основному ті ж прийоми, що й у попередньому настроюванні, але з більш вираженим акцентом на відновлення.

На заняттях широко використовувалося ідеомоторне тренування, особливо перед складними руховими актами або завданнями. У тих випадках, коли потрібно було реалізувати важливі установки викладача або позбутися грубих автоматизованих помилок, застосовувався прийом "репортажу" – одного з варіантів гіпоеомоторного тренування (А.П.Некрасов, Л.Піккенхайн, Р.Фрестер).

Проводилися також так звані паузи психорегуляції (5-6 хв), за допомогою яких вирішувалась ціла низка завдань: швидко відновитися після навантажень, ефективніше настроїтися на виконання майбутнього тренувального завдання і виконувати його більш якісно, удосконалювати навички психічної саморегуляції.

У процесі виконання деяких циклічних вправ застосовувалися різноманітні способи психорегуляції, спрямовані на тренування найважливіших психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення, уяви та ін.), а також на активізацію принципу свідомості студентів у ставленні до природи, у спілкуванні, вироблення корисних навичок. При цьому використовувалися різноманітні прийоми регуляції емоцій і входження в особливі психічні стани: самонавіювання, сюжетні уявлення, аутотренінг та інші, розроблені на основі досліджень Л.Я.Іващенко та Н.П.Страпко [2]. Особлива увага зверталась на формування у студентів почуття задоволення від виконання фізичних вправ. Адже очевидно, що заняття швидко набридають і неохоче відвідуються, якщо вони не приносять радості і задоволення. Щоб цього не трапилося, студентів вчили насолоджуватися м'язовою радістю і задоволенням, що добре знайомі багатьом спортсменам [3]. Для цього студенти одержували настанову зосереджувати увагу на своєрідних і приємних м'язово-рухових відчуттях, що виникають при виконанні вправ, "вслуховуватися" в них, запам'ятовувати і намагатися відтворювати в таких заняттях. При цьому доводилося, що виконувані вправи дають радість і фізичне задоволення, а також викликають приємні і незвичні фізичні і

психічні стани, що нагадують відчуття невагомості, сильного й пружного тіла тощо [4].

Результати відвідування занять, а також тестування функціонального стану і суб'єктивних оцінок студентів порівнюваних груп наприкінці навчального року подані в таблиці № 1.

З таблиці №1 зазначено, що за всіма показниками студенти експериментальної групи перевершують студентів контрольної. Розходження статистично достовірні. Вони особливо значні в оцінках відвідування занять, а також інтересу до них і задоволення.

Таблиця №1

Досліджувані показники	Відвідування (у %)	Бажання займатися (у балах)	Інтерес до занять (у балах)	Задоволення (в балах)	САН (бал)	
					До заняття	Після заняття
Групи випробуваних						
Контрольна	78	4,1	3,5	4,3	4,3	4,2
Експеримент-на	94	5,2	5,8	6,0	5,0	6,4
Достовірність Відмінності (В)	< 0,001	< 0,05	< 0,01	< 0,001	< 0,05	< 0,001

Розглянемо показники зростання фізичної підготовленості студентів цієї та іншої групи, які зафіксовані наприкінці навчального року (таблиця №2).

Таблиця № 2

Групи випробуваних	Стрибок у довжину	Біг на 100м.	Тест Купера	Підтягування на щабліні	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи
Контрольна	- 0,7	+ 0,4	- 3,1	- 0,3	- 2,6
Експеримент-на	+ 1,4	+ 2,2	+ 2,9	+ 0,3	+ 2,1
Достовірність Відмінності (В)	< 0,05	< 0,05	< 0,01	> 0,05	< 0,01

Треба відзначити, що на початку року статистично достовірних відмінностей у студентів порівнюваних груп виявити не вдалося.

З даних таблиці № 2 знову помітна перевага студентів експериментальної групи у зростанні фізичної підготовленості. Особливо чітко це виявилось при виконанні тесту Купера. Лише в підтягуванні розходження є незначними. На результатах у підтягуванні позначився, певно, той факт, що в обох групах була значна кількість студентів, хворих на міопію. У зв'язку з цим ці студенти або звільнялися від тестування, або не цілком використовували свої силові спроможності. Лікарсько-медичним обстеженням зафіксовані до кінця навчального року більш виражені позитивні зміни в стані здоров'я студентів експериментальної групи порівнянно з контрольною.

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження стало очевидним, що заняття з фізичного виховання із використанням психорегуляції викликають значний інтерес і задоволення у студентів, помітно підвищують бажання займатися фізкультурою, а також збільшують відсоток відвідування занять порівняно з традиційними [5].

Крім того, ці заняття добре позначаються на здоров'ї студентів, рівні фізичної підготовки, і особливо на витривалості. Це виявлялося не тільки в тесті Купера: студенти експериментальної групи на заняттях стали легко і вільно пробігати 4-5 кілометрів, у той час як студенти контрольної групи з затрудненням і небажанням долали 2-3 кілометри.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що використання психорегуляції на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ сприяє позитивному ставленню студентів до таких занять і є дієвою формою підвищення їх ефективності. Це дає усі підстави використовувати психорегуляцію в навчальних заняттях з фізичного виховання студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пашко Л.Ф. Компоненти навчання. Важливий метод педагогічного впливу в практиці А.С.Макаренка / Л.Ф.Пашко, М.М.Окса // Рад. школа. – 1989. – № 5. – С.50-53.
2. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я.Иващенко, И.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
3. Шмалей С.В. Валеологічний супровід освітнього процесу в навчальному закладі / С.В. Шмалей // Вісник Чернігівського пед. ун-ту ім.Т.Г.Шевченка: зб. наук. пр. – Чернігів, 2005. – Вип. 31, №31. – Т.3. – С. 178-183. – (Психологічні науки).
4. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект: монографія / І.П.Аносов – К.: Твім інтер, 2003. – 391 с.
5. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я.Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Сов. спорт, 1996. – С. 14-31.

6. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9-25.

АНОТАЦІЯ

Хассай Д.В., Артеменко В.В., Нестеров О.С. Використання засобів психорегуляції на заняттях з фізичного виховання. З метою підвищення зацікавленості до занять спортом та фізичними вправами проведено дослідження і аналіз впливу психорегуляції на заняття з фізичного виховання.

Ключові слова. *Фізичне виховання, психорегуляція, стан здоров'я.*

АННОТАЦИЯ

Хассай Д.В., Артеменко В.В., Нестеров О.С. Использование средств психорегуляции на занятиях по физическому воспитанию. С целью повышения заинтересованности к занятиям спортом и физическими упражнениями проведено исследование и анализ влияния психорегуляции на занятия по физическому воспитанию.

Ключевые слова. *Физическое воспитание, психорегуляция, состояние здоровья.*

SUMMARY

Hassay D.V., Artemenko V.V., Nesterov O.S. Use of psychoregulation means in physical education lessons. With the purpose of interest increase of going in for sports and physical endurance there has been carried out the research and analysis of psychoregulation influence at the lessons of physical education.

Key words. *Physical endurance, psychoregulation, health state.*