

Література

1. Боднар Іванна Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Навчальний посібник. – Львів, 2013. - 169 с.
2. Паночко В.В. Структура і зміст оздоровчих фітнес програм для студентів із захворюванням кардіореспіраторної системи. / Автореферат дисертації. – Львів, 2013.
3. Antašovska M. Zmeny pohybových vikonosti visokoškolačok zaradených do oddeleny telesnej vuchovy oslabených. Ж. Trener №7. 1980.

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ (СМГ) ПРИ ОВОЛОДІННІ ТЕХНІКОЮ САМОЗАХИСТУ

Старіков В.С., Нагорна О.Б., Годлевський П.М.

*Національний університет водного господарства та природокористування,
м.Рівне*

Анотація. У результаті дослідження була використана авторська методика психологічного впливу в поєднанні з вивченням простих засобів самозахисту на заняттях фізичного виховання в спеціальних медичних групах (СМГ).

Ключові слова: психологічний вплив, аутогенне тренування (АТ), медитація, самозахист, ЕГ (експериментальна група), КГ (контрольна група), педагогічний експеримент, студентки.

Постановка проблеми. В останні роки відбуваються реформаційні процеси в освітній сфері, спрямовані на досягнення рівня найкращих світових стандартів. Пріоритетною в організації фізичного виховання в спеціальних медичних групах (далі – СМГ) ВНЗ залишається технологія навчання, що забезпечує психофізичну готовність високоякісних фахівців [1, 3]. За результатами аналізу медичних карток диспансерного обстеження студентів НУВГП (м. Рівне) у 2013 – 2014 навчальному році, кількість тих, які віднесені до СМГ, становить 18 % від загальної кількості студентів [4]. Такий значний відсоток насторожує і, звичайно, вимагає особливої уваги. Практичний досвід свідчить, що при проведенні індивідуальних занять фізичними вправами у студентів даної категорії формується стійка мотивація до таких занять. Цьому сприяють нові технології збереження та покращення власного здоров'я, що є важливим засобом впливу на свідомість студентів.

Психіка людини має певний стан, стабільність якого забезпечується усвідомленим цілеспрямованим впливом за допомогою деяких неусвідомлюваних механізмів [2, 7]. При використанні спеціальних вправ психологічного характеру (медитації від лат. meditations – роздум, аутогенне тренування грец. auto – сам, genes – стався) на заняттях фізичним вихованням у СМГ відбувається вплив на причину захворюваності, а контролююча оздоровча

дія спрямовується на проблемні органи, що в поєднанні з прийомами самозахисту позитивно впливає на психіку людини. Словесний сигнал або образ, викликаний словом, при систематичному повторенні в процесі аутогенного тренування веде до утворення умовних реакцій. Доведено, що функціональний стан має зв'язок з тонусом поперечносмугастої і гладкої мускулатури [6, 7].

Актуальність нашого дослідження зумовлена важливістю проблеми покращення здоров'я студентів спеціальних медичних груп за методикою формування комплексної системи психологічного впливу (в поєднанні з прийомами самозахисту) з одного боку і недостатністю її наукового обґрунтування та технологічного забезпечення з іншого. Доречно зауважити, що механізми психологічного впливу (аутогенного тренування (АТ)) поки що мало вивчені і уява про них все ще значною мірою гіпотетична. Тому розробка та практична реалізація відповідних нових технологій аутогенного тренування в поєднанні з прийомами самозахисту у цій галузі своєчасна й актуальна [1, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними ряду авторів (М. Махач, Д. Мюллер-Хегеман, К. М. Мирівський, Л. Н. Радченко, А. С. Ромен, А. М. Свядощ, В.С. Лобзін, М.М. Решетніков), у ході аутогенного розслаблення сповільнюється пульс, знижується тиск крові і м'язовий тонус, підвищується температура шкіри [5, 7]. Х. Клейнзорге, Г. Кљумбіес при використанні аутогенного тренування проводили терапію психологічної десенсибілізації при функціональних порушеннях діяльності окремих органів і систем. Г. Ситіна досліджувала особливості аутогенного тренування при застосуванні засобів фізичного виховання, що попереджують стреси і ліквідують їх наслідки. Воронова В.І., Родіонов А.В., Гиссен Л.Д., Власов Ю.В. використовували АТ в "психології спорту" у таких випадках, коли необхідно визначити конкретні проблеми, що виникають [2, 5, 6]. І.М. Сеченов обґрунтував, що всі психічні акти рефлекторні і «всі свідомі рухи випливають з цих актів». Вчення І.М. Сеченова про відбивну роль мозку було підтримано і розвинуто в працях Павлова і членів його школи. Теорію функціональних систем Анохіна також необхідно враховувати у вивченні механізмів впливу АТ на організм і особистість. Ця теорія продовжує вчення Павлова і вводить якісно нові поняття про специфічні механізми динамічної активності в цілісну систему поведінкового акту [7].

При аналізі досліджень і публікацій було виявлено загальний напрямок професійної зацікавленості конкретних спеціалістів, які володіють загальномедичною та психологічною підготовкою.

Мета роботи – дослідити ефективність використання авторської комплексної методики психологічного впливу в поєднанні з прийомами самозахисту на покращення здоров'я і фізичного стану студентів СМГ.

Завдання:

– розробити комплексну методику психологічного впливу при використанні в СМГ;

– дослідити вплив запропонованих прийомів самозахисту і вправ

психологічного впливу на психофізіологічні показники студенток при використанні в СМГ.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; психофізіологічні методи досліджень; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося протягом 2013 – 2015 навчальних років на базі кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) м. Рівного і передбачало декілька етапів.

Перший етап – констатуючий експеримент з метою виявлення вихідних психофізіологічних показників, які характеризують психофункціональний стан експериментальної та контрольної груп на початку дослідження. Використовували такі методи: проба з довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генча); частота дихання в спокої; ЧСС у спокої; максимальне вживання кисню, розраховане за методикою Карпмана; екскурсія грудної клітки; оцінка рівня особистої тривожності за методикою Ч.Д. Спілберга; оцінка психічного стану за методикою Г.А. Айзенка. Під час використання академічного часу СМГ (експериментальна група – 15 студенток) та спортивного учбового відділення із самозахисту (контрольна група – 15 студенток) пропонувалися вправи психологічного впливу, адаптовані до мети і змісту занять.

На першому етапі дослідження використовувалися прийоми самозахисту в поєднанні з адаптованими вправами психологічного впливу (АТ) в спортивному учбовому відділенні із самозахисту та СМГ: вивчалися нескладні прийоми самозахисту (увага зверталася на звільнення від захоплень, дії на больові місця і точки нападника); вправи психологічного впливу тренувалися протягом 30 хвилин до закінчення занять. Текст психологічного впливу АТ складався з дотриманням певної послідовності у викладі матеріалу. Спочатку пропонувалися формули розслаблення, потім відчуття важкості і тепла (послідовно в різних групах м'язів: обличчя та шиї, м'язів рук, корпусу і нижніх кінцівок). Одночасно увага зверталася на дихання. Дихання проводилося за допомогою верхніх м'язів живота (діафрагми) і за певним правилом: вдих через ніс – на п'ять рахунків, видих через рот – на вісім рахунків. Після відчуття повного розслаблення давалися формулювання, адресовані до діяльності внутрішніх органів (пов'язаних з напрямком захворювань). Словесні формули склалися з урахуванням психофізіологічної характеристики бажаного стану, завдань майбутньої діяльності.

На другому етапі досліджень використовували удосконалення прийомів самозахисту для СМГ (в першій частині заняття) на практиці з партнерами. У другій частині заняття за рахунок вправ психологічного впливу (АТ) відпрацьовували прийоми самозахисту в уяві. Особливе місце в АТ студентки займає вихід зі стану розслаблення. Він особливо важливий у тих випадках, коли застосовується під час екстремальної ситуації.

На третьому етапі експерименту за рахунок вправ психологічного впливу в уяві моделювалися різні екстремальні ситуації, вихід з яких вирішувалося за допомогою прийомів самозахисту.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними педагогічного експерименту, результати дихальної проби Штанге порівняно з вихідними показниками покращились на 18%, частота дихання в спокої – на 5%, ЧСС у спокої – на 4,2%, максимальне споживання кисню (МСК), розраховане за методикою Карпмана, – на 10%, екскурсія грудної клітки збільшилась на 12% (табл. 1).

Таблиця 1.

Психофізіологічні показники студенток ЕГ (СМГ), і КГ (самозахист) до, та після експерименту (n=30)

Показники	Вихідні дані		Після дослідження		Зміни
	КГ(с-хст)	ЕГ(СМГ)	КГ (с-хст)	ЕГ (СМГ),	
Проба Штанге	38,9±0,83	36,7±1,0	45,9±1,6	43,3±1,9	18%
Проба Генча	32,0±1,0	21,0±0,82	33,6±0,9	22,05±0,53	5%
ЧСС у спокої	82,1±2,8	88,2±3,1	78,7±2,6	81,6±2,1	4,2%
Частота дихання	18,2±0,7	20,1±1,2	16,4±0,8	18,1±0,8	10%
МСК	2,69±0,03	3,10±0,06	2,45±0,05	3,0±0,02	3,1%
Екскурсія гр.клітки	6,0±0,4	5,5±0,3	6,7±0,41	6,16±0,45	12%
Психічний стан Г.А. Айзенка	9,1±0,44	9,6±0,34	7,7±0,38	7,6 ±0,37	15%
Тривожність Ч.Д.Спілберг	40,1± 3,84	38,9± 4,28	32,4 ±2,47	31,5±2,76	19%

Як свідчать дані таблиці 1, у психологічних показниках студенток експериментальної групи відбулися позитивні зрушення, відповідно суттєво покращили свій психічний стан на 15%, тривожність знизилася на 19%.

Висновки.

Аутогенне тренування, базовим елементом якого є м'язова релаксація, зменшує вплив соматичного компонента негативних емоційних хвилювань, впливає позитивно на діяльність внутрішніх органів. А можливість створювати в уяві різні екстремальні ситуації і за рахунок відпрацьованих на практичній частині занять прийомів самозахисту на рівні півсвідомості їх ефективно вирішувати має важливе значення в подальшому житті студенток.

Перспективи подальшого дослідження полягають у дослідженні використання методів психологічного впливу (АТ, медитації) при вивченні прийомів самозахисту для студентів основних навчальних груп.

Література

1. Годлевский П.М. Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту // Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки / П.М. Годлевський. – Луцьк: Вежа, 2007. – С. 71–73.
2. Зайцева Т.М. Теория психологического тренинга / Т. М. Зайцева - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 356 с.

3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів Вид-во «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

4. Плотка В.С. Інноваційна діяльність студентів спеціальних медичних груп у навчальному процесі з фізичного виховання / В.С. Плотка, Л.А. Петрук, Ф.Т. Кособуцький // Молод. наук. вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. 2014. – Вип. 16. 185 с. – С. 66–69.

5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин // – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

6. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

7. Lobzyn V. S. Autogenic training: guide for physicians / V. S. Lobzyn, M. M. Reshetnikov. - Leningrad: Meditsyna, 1986. - 280 p.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ РОЛИКОВИХ КОВЗАНІВ

Ткачук В.П., Постернак Сергій, Степанюк С.І.*

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету
фізичного виховання і спорту України
Херсонський державний університет**

Постановка проблеми. Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу гармонійного розвитку людини та її загального виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого довголіття, здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сьогодні залучення різних верств населення до занять масовими видами спорту є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти.

Зауважимо, що у загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки зазначається, що мета фізичної культури на вказаний період полягає, в першу чергу, у створенні умов для впровадження здорового способу життя, залучення населення до масового спорту як важливої складової, покращення якості та тривалості активного життя населення [1].

Зазначимо, що в останнє десятиліття особливої актуальності набирає пропагандистська робота щодо залучення різних верств населення до занять масовими видами спорту.

Зауважимо, що в останнє десятиріччя різними верствами населення задля проведення активного відпочинку приділено особливу увагу катанням на роликів ковзанах.

Саме тому ми поставили собі за мету окреслити історичні аспекти виникнення роликів ковзанів.