

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.67-2.8>

Н. Ю. Корольова

старший викладач кафедри фізичного виховання
Української інженерно-педагогічної академії

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПСИХОФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ ПІД ЧАС ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ

У статті зазначено, що зміна орієнтирів суспільства потребує нових технологій і методик залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом, які сьогодні здатні допомогти людині не тільки зберегти здоров'я і фізично розвиватися, але ще й знайти шлях до довголіття і вирішення багатьох соціальних проблем.

Констатовано, що напруженість, висока інтенсивність роботи, з якою стикаються більшість професіоналів у сучасних умовах, призводять до поганого самопочуття наприкінці дня, постійного відчуття виснаженості.

Запропоновано програму занять із трьох блоків: настановчого, практичного, самостійно-рефлексивного, яка складається із чотирьох занять. Практичний блок включає комплекс дидактичних заходів, що дозволяють навчити студентів виконувати вправи в позааудиторний час.

Для профілактики перенапруження та запобігання гіподинамії, для зняття емоційного напруження студентам рекомендовано вправи, що пов'язані з періодичним напруженням і розслабленням м'язів. Для зняття емоційної напруги студентам запропоновано використати методи глибокого дихання та вправи з релаксації.

Констатовано, що основними інструментами визначення дієвості цих вправ для студентів можуть бути тестування й анкетування. На основі результатів тестування студентів можна проводити такий аналіз: порівнювати ефективність запропонованих студентам вправ, здійснювати значною мірою об'єктивний контроль над процесом і результатами навчання, виявляти переваги та недоліки застосовуваних засобів, методів навчання і форм організації занять, складати обґрунтовані плани індивідуальних і групових занять фізичними вправами.

Для успішності проведення заняття студентам створювалися комфортні умови у приміщенні, де воно відбувалося, як-от: запобігання раптовим подразникам, відсутність стороннього шуму, гіпно-тична музика, приємна температура, зручні індивідуальні місця тощо.

Проведене дослідження дозволило визначити, що загальна ефективність такої роботи може оцінюватися комплексно у процесі опитування за допомогою спеціально розробленої анкети, яка повинна містити такі блоки: ціннісні орієнтації; рівень фізичної активності; заняття фізичною культурою; рівень опанування методик зняття напруженості, релаксації; самооцінка фізичної підготовленості; самооцінка фізичного розвитку тощо.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, профілактика перенапруження, програма позааудиторної роботи, психофізичні вправи.

Постановка проблеми. В умовах реформування освітньої галузі України все більшу роль відіграють фізична культура і спорт як складники загальнолюдської культури, чинники національного прогресу та здоров'я, життєвий ресурс країни.

В умовах психоемоційного та фізичного напруження у процесі навчання, широкого використання комп'ютерної техніки в побуті, об'єктивного зниження рухової активності молоді фізична культура традиційно й обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я, прищеплення корисних рухових навичок, підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійної діяльності [1, с. 9].

Зміна орієнтирів суспільства потребує нових технологій і методик залучення студентів ЗВО

до занять фізичною культурою і спортом, які сьогодні здатні допомогти людині не тільки зберегти здоров'я і фізично розвиватися, але ще й знайти шлях до довголіття і вирішення багатьох соціальних проблем [2, с. 154].

Саме тому для досягнення оптимального рівня професійної готовності майбутніх інженерів-педагогів необхідно формувати їхні позитивні мотивації до фізичної активності, підвищувати інтерес до фізичної культури і здорового способу життя, формувати спеціальні знання, уміння та навички фізкультурно-оздоровчої діяльності, що включають психофізичні вправи для зміцнення здоров'я та покращення самопочуття.

Усе це потребує як вивчення проблем моніторингу фізичного здоров'я студентів, так і роз-

гляду педагогічних аспектів навчання студентів ЗВО психофізичних вправ для зміцнення здоров'я та покращення самопочуття як чинника підвищення якості їхнього життя, навчання, побуту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що значна частина досліджень присвячені запобіганню негативному впливу екологічних і економічних умов на здоров'я та фізичний стан студентів (Т. Круцевич, М. Курочкіна), вивченню фізичного стану студентів (О. Дрозд, О. Малімон), формуванню потреби в молоді в систематичних заняттях фізичними вправами протягом усього життя (М. Віленський, Г. Іванова). Крім того, привернули нашу увагу дослідження в галузі педагогіки та фізичної культури щодо розгляду проблеми формування паритету освіченості та здоров'я (С. Сєріков, М. Коржова); формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій (Є. Башмакова); формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою (Л. Волков, О. Смакула, М. Солопчук); формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання (Т. Круцевич).

Водночас, незважаючи на такий широкий спектр досліджуваних напрямів фізичного виховання студентської молоді, існує обмаль наукових праць, які б ґрунтовно розглядали аспекти навчання студентів ЗВО психофізичних вправ для покращення здоров'я в позааудиторний час.

Мета статті – розгляд педагогічних аспектів навчання студентів психофізичних вправ для зміцнення здоров'я та покращення самопочуття під час позааудиторної роботи у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Результати педагогічного процесу зумовлюються впливом різних чинників, як-от зміни в навчальних планах, забезпечення інформаційною літературою та засобами навчання, застосування сучасних методик і технологій навчання, склад педагогічних працівників та студентів тощо.

Узагальнення результатів наукових досліджень, досвіду викладання у ЗВО свідчить про те, що, незважаючи на увагу фахівців у галузі фізичної культури і спорту до проблеми оцінки і контролю рівня фізичної підготовленості студентів, спостерігається погіршення рівня рухових здібностей студентів, наявні проблеми збільшення випадків захворювань опорно-рухового апарату.

Напруженість, висока інтенсивність роботи, з якою стикаються більшість фахівців у сучасних умовах, призводять до поганого самопочуття наприкінці дня, постійного відчуття виснаженості [3, с. 169]. Навіть тривалий відпочинок у такому разі не може допомогти людині повернути сили. Отже, синдром «хронічної втоми» сьогодні часто негативно впливає на людей та офіційно визнано хворобою, головна причина якої – тривале перенапруження імунної та гормональної систем.

У покращенні кровообігу організму значна роль відводиться фізичним вправам [1, с. 9]. Сьогодні розроблено спеціальні комплекси для представників різних професійних груп, зокрема і для тих, хто займається розумовою працею. Особливе місце тут відводиться вправам для зорових органів та вестибулярного апарату.

Програма занять включає три блоки: настановчий (одна година), практичний (три години), самостійно-рефлексивний (одна година), та складається із чотирьох занять. Практичний блок включає комплекс дидактичних заходів, що дозволяють навчити студентів виконувати вправи (у позааудиторний час у спортзалі ЗВО), які спочатку розучувалися у групі, у повільному темпі, а потім студенти бругового курсу – майбутні інженери-педагоги енергетичного профілю Української інженерно-педагогічної академії – відпрацьовували їх індивідуально в самостійному режимі.

Оскільки розумова робота часто пов'язана з необхідністю довгого сидіння в нерухомому положенні, то це призводить до напруження м'язів спини, потилиці, що створює у м'язах так звані тригери. Для профілактики цього явища та запобігання гіподинамії, зняття емоційного напруження нами рекомендовано студентам декілька вправ, що пов'язані з періодичним напруженням і розслабленням м'язів [5, с. 26]:

1. Сядьте, випряміть корпус, плечі відведіть назад й опустіть, сильно напружте м'язи спини, зведіть лопатки. Залишайтеся в такому положенні, рахуючи про себе до десяти, потім повільно розслабте м'язи (дихання вільне).

2. Сядьте, зробіть повний видих, скорочуючи м'язи живота і втягуючи черевну стінку всередину. Залишайтеся в такому положенні 5–7 с, потім повільно робіть вдих, випинаючи черевну стінку вперед (повторіть вправу 7–10 разів).

3. Сядьте, сильно стисніть сідничні м'язи й за рахунок цього злегка підійміться. Зберігайте цю позу протягом 7–10 с, потім повільно розслабтеся (дихання вільне, повторіть вправу 5–7 разів).

4. Сядьте, випряміть ноги і сильно напружте їх, не відриваючи від підлоги. Залишайтеся в такому положенні 7–10 с, потім повільно розслабтеся (дихання вільне).

5. На рахунок раз зробіть глибоких вдих, руки підніміть угору, у сторони, пальці випряміть, потягніться. Два – напружте м'язи всього тіла, дихання затримайте; три, чотири, п'ять, шість – розслабте м'язи, низько присядьте, голову довільно опустіть на груди, повністю видихніть повітря (завершуючи вправу, зробіть декілька вдихів і тривалих спокійних видихів). Ця вправа виконується в положення стоячи або сидячи.

6. Напружте руки, тримаючи на колінах, а потім, опускаючи донизу, розслабте їх. Вправа виконується в положенні сидячи (дихання вільне).

7. Спокійні ритмічні, чіткі вправи в положенні стоячи або сидячи:

1) раз – підніміть плечі. Два – плечі відведіть назад, зведіть лопатки (вдих).

Три, чотири – плечі опустіть донизу, голову – на груди (тривалий видих);

2) раз – кисті рук розслабте й підніміть до ключиць (лікть опустіть донизу), корпус злегка відведіть назад (вдих). Два, три – руки довільно падають, йдуть назад, а потім за інерцією вперед (видих);

3) спокійно переступайте з ноги на ногу й одночасно ритмічно трохи нахиляйте корпус із боку в бік.

8. Максимально розслабтеся. Раз – глибоко вдихніть, м'язи тіла напружте. Два – десять – затримайте напруження м'язів й дихання. Одинадцять – видих, максимально розслабте м'язи (зробіть декілька глибоких вдихів і видихів, встановіть спокійне дихання, ще більше розслабте м'язи).

9. Сидячи, руки на поясі. Натисніть правою рукою на голову, прагнучи її положити. Чинити опір 8–10 с, потім займіть вихідне положення, розслабте м'язи та відпочиньте 5–10 с. Те саме зробіть лівою рукою. Повторіть 2–3 рази.

10. Сидячи, напружте м'язи лівої руки, лівої сторони тулуба й лівої ноги. Напруження утримуйте 6–10 с. Потім розслабте м'язи і спокійно посидьте 10–15 с. Те ж саме зробіть із правою стороною. Повторіть вправу 2–4 рази.

11. Займіть вихідне положення: сидячи, корпус випростаний, руки на колінах. На повільний видих руки зчепіть у «замок», виверніть долонями уперед й витягніть над головою. Поки руки підняті високо вгору дихання затримайте. Потім, скидаючи напругу із плечей (корпус нахиляється вперед, спина згибається), одночасно й різко видихніть через рот; руки мають упасти на коліна. Вправу повторіть 2–3 рази.

Для зняття емоційної напруги студентам було запропоновано використати методи глибокого дихання. Для цього для навчання студентів було застосовано таку послідовність вправ:

1. Зробити глибокий вдих, затримати дихання на 10–15 с, зціпити руки в кулаки, напружити м'язи рук, спини, живота. Потім різко видихнути, розслабити всі м'язи, стряхнути руками. Повторити вправу декілька разів.

2. Під час затримки дихання можна злегка надути щоки й зробити ковтальні рухи. Потрібно пам'ятати й про вираз обличчя («внутрішнє дзеркало», тобто вміння подивитися на себе з боку, допоможе позбутися від непотрібних м'язових затисків). Наприклад, вдихнувши, провести по обличчю рукою, начебто прибираючи залишки тривоги, роздратування. Посміхнутися.

3. Провести рукою по м'язам шиї. Якщо вони напружені, нахиліть голову вперед, назад, зробіть декілька обертальних рухів. Злегка промасажувати шию й погладити м'язи від плеча до вуха.

Потерти подушечками пальців завушні бугри (це покращує приплив крові до голови й полегшує нервову розрядку).

4. У положенні стоячи або сидячи зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити коло й повільно видихнути в нього. Повторити шаг чотири рази. Після цього знову вдихнути, уявити трикутник й видихнути у нього три рази. Потім таким же чином двічі видихнути у квадрат.

5. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем й звільнитися від надлишку вуглекислоти. Під час позіхання ті м'язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються, прискорюють кровообіг у судинах головного мозку. Таким чином поліпшується кровопостачання легенів, виштовхується кров із печінки, підвищується тонус організму, створюється імпульс позитивних емоцій.

Для виконання даної вправи потрібно заплющити очі, як можна ширше відкрити рота, напружити ротову порожнину, начебто вимовляючи низьке розтягнуте «у-у-у». Водночас необхідно представити, що в роті утворюється порожнина, дно якої опускається донизу. Під час позіхання тягнуться м'язи всього тіла. Ефект вправи підсилює посмішка, яка сприяє розслабленню м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс. Після позіхання м'язи обличчя, глотки, гортані розслабляються, з'являється почуття спокою.

Для успішності проведення заняття створювалися комфортні умови у приміщенні, де воно відбувалося (запобігання раптовим подразникам, що відволікають та заважають, відсутність стороннього шуму, завчасне провітрювання, зручне індивідуальне місце для кожного, гіпнотична музика).

Основними інструментами визначення дієвості цих вправ для студентів є тестування й анкетування. На основі результатів тестування студентів можна проводити такий аналіз: порівнювати ефективність запропонованих студентам вправ, здійснювати значною мірою об'єктивний контроль над процесом і результатами навчання, виявляти переваги та недоліки застосовуваних засобів, методів навчання і форм організації занять, складати обґрунтовані плани індивідуальних і групових занять фізичними вправами.

Для психодіагностики результатів вправ студентів також можна використовувати анкету САН («Самопочуття – активність – настрій»), яка дозволяє оцінити суб'єктивну успішність проведення такого заняття.

Досвід роботи щодо навчання студентів 2 курсу у ЗВО показав, що студенти виявляють інтерес як до вправ, до процесу побудови рухів, моделювання ситуацій розслаблення, результатів, які вони демонструють, так і до самого тестування, до процесу живого спілкування та комунікації тощо.

Орієнтація на процес навчання, усвідомлення його необхідності для життя звільняє від шаблонів та переводить студентів у сферу мотивованості та творчості. Формування обізнаності та навичок студентів щодо проведення вправ самостійно відбувається за їх включеності в навчальну діяльність, у рамках якої вони повною мірою можуть реалізувати свою потребу.

Проведене дослідження дозволило визначити, що загальна ефективність такої роботи може оцінюватися комплексно у процесі опитування за допомогою спеціально розробленої анкети, яка повинна містити такі блоки: ціннісні орієнтації (мотиви, потреби й інтереси); рівень фізичної активності (навчальна, спортивна, ігрова, активне дозвілля); заняття фізичною культурою (значущість предмета, задоволеність, знання); рівень оволодіння методиками зняття напруженості, релаксації; самооцінка фізичної та функціональної підготовленості; самооцінка фізичного розвитку. Тут нами підбиралися прості, доступні, інформативні показники, що характеризують рівень не тільки фізичної підготовленості, але і функціонального стану та фізичного розвитку, позааудиторної самостійної активності студентів у навчанні. За підсумками проведеної роботи було запропоновано методичні рекомендації студентам щодо самостійного вдосконалення виконання психофізичних вправ.

Висновки. Отже, розглянуто педагогічні аспекти навчання студентів психофізичних вправ

для зміцнення здоров'я та покращення самопочуття під час позааудиторної роботи у ЗВО, запропоновано методичні рекомендації студентам щодо самостійного вдосконалення виконання психофізичних вправ. У подальшому планується підготувати рекомендації щодо поетапного навчання студентів методик самооцінювання власного здоров'я та фізичного стану.

Список використаної літератури:

1. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 8–11.
2. Фурманов А. Професійно-прикладна фізическая підготовка. Минск : Тесей, 2013. С. 152–169.
3. Куртова Г. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.
4. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Миколаїв : МДПУ, 2016. С. 173–179.
5. Приходько В. Фізична культура і психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики. Дніпро : НГУ, 2014. 275 с.

Korolova N. Pedagogical aspects of students study in psycho-physical management for strengthening health and improvement of self-welfare under time of off-auditory work

The article points out that changing society's landmarks require new technologies and techniques to engage students in physical education and sports, which today are able to help people not only maintain health and develop physically, but also find a way to longevity and solve many social problems.

It is stated that tension, high intensity of work, which are encountered by most professionals in modern conditions, leads to poor state of health at the end of the day, a constant feeling of exhaustion.

A training program is offered, which includes 3 units: instructional, practical, self-reflective, and consists of 4 lessons. The practical unit includes a set of didactic activities that allow students to teach their exercises in extracurricular time.

To prevent overstressing and preventing hypodynamia, relieving emotional tension, students are advised to do exercises related to periodic tension and muscle relaxation. Students are encouraged to use deep breathing and relaxation exercises to relieve emotional distress.

It is stated that testing and questionnaires can be the main tools for determining the effectiveness of these exercises for students. Based on the results of student testing, the following analysis can be made: to compare the effectiveness of the exercises offered to students, to exercise objective control over the process and results of exercise training, to identify the advantages and disadvantages of the means, teaching methods and forms of organizing classes, to make sound plans of individual and group exercises.

Techniques for relieving tension and relaxation have proven effective according to student surveys.

For the successful conduct of the class, students were provided with comfortable conditions in the room where it took place: prevention of sudden stimuli, absence of extraneous noise, hypnotic music, pleasant temperature, comfortable individual places.

The research has made it possible to determine that the overall effectiveness of such work can be evaluated comprehensively in the survey process using a specially designed questionnaire, which should include the following blocks: value orientations; level of physical activity; physical education; the level of mastering the methods of tension, relaxation; self-assessment of fitness; self-assessment of physical development and the like.

Key words: students, physical education, prevention of overstress, program of out-of-class work, psychophysical exercises.