

УДК 613.7:378:616-057.875.

Приказка І.С.,¹ Кошура А.В.²

¹ студ. гр. 406 ЧНУ ім. Ю.Федьковича

² наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ЗАСОБИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Враховуючи стан здоров'я студентської молоді та ризик порушення психологічного стану студента під час навчання, необхідно в сучасних вищих навчальних закладах створити таку систему роботи, яка була б спрямована на зміцнення психологічного та фізичного стану здоров'я. З позиції сучасної науки, психофізичне тренування є не тільки ефективною формою фізичної культури, але й різновидом психотерапії та аутотренінгу. Воно використовує загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, а також деякі види спеціальних дихальних вправ і точковий масаж з метою підвищення функціональних можливостей організму, відновлювання здоров'я та працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання і самовдосконалення, людина оволодіває мистецтвом управління своїми духовними силами, сприяє їх росту.

Ключові слова: оздоровлення, потенціал, спорт, ЗВО, студент.

Психофізичне тренування – це метод саме впливу на організм за допомогою зміни: м'язового тону; регульованого дихання; образного уявлення нормального функціонування органів; словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу; виховання активної уваги; волі; розвитку пам'яті; формування самовладання і адекватної реакції на подразники. Для придбання найпростіших навичок психічної саморегуляції і відновлення психоемоційної рівноваги, за деякими даними, досить 8-12 разів на місяць займатися по системі психофізичного тренування. Роль психофізичного тренування особливо велика в умовах різкого скорочення рухової активності людини, як результат широкого впровадження досягнень науково технічного прогресу. У зв'язку з недоліком руху організм людини відчуває на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних функцій [2]. Також слід сказати, що тренування емоційної стійкості й адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опірність організму стресовим впливам і сприяє загальному оздоровленню. Емоційна діяльність тісно взаємопов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок здійснюється і зміцнюється під впливом психофізичного тренування. Таке тренування дає можливість займаючись не тільки на час позбутися від надмірної нервово-фізичної

напруги, але і створює необхідні передумови для пасивно-активного відпочинку для врівноваження нервових процесів. Найважливішою умовою при оволодінні психофізичного тренуванням є вміння регулювати: процеси дихання, м'язовий тонус, стан психіки. Спеціальні дихальні вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, а й сприяють врівноважуванню нервових процесів і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів, образно представляються як рухи і стани [1]. Під час експерименту застосовували нервово-м'язову релаксацію та дихальні вправи, супроводжувалися музикою. Ці вправи робили студенти експериментальної групи наприкінці заняття з фізичного виховання спеціальної медичної групи два рази на тиждень на протязі семестру. Для перевірки ефективності впровадження психофізичного тренування у процес фізичного виховання спеціальних медичних груп нами використовувався порівняльний аналіз показників функціональної активності (ЧСС) та самооцінка стану після заняття.

Отриманий порівняльний аналіз показників функціональної активності свідчить про ефективності використання психофізичного тренування в навчальному процесі серед студентів спеціальної медичної групи. У заключній частині заняття у студентів експериментальної групи значно знижувалися показники ЧСС навіть до початкового рівня (на початку заняття). Можна зазначити, що студенти, котрі робили психофізичне тренування після заняття з фізичного виховання, відчували себе більш свіжими, спокійними, мали бажання відпочити. За об'єктивними ознаками студенти мали гарний колір обличчя, рівномірне дихання та врівноважений психічний стан.

Таким чином, у результаті дослідження встановлено, що заняття з фізичного виховання із використанням психофізичного тренування викликають значний інтерес і задоволення у студентів спеціальної медичної групи, помітно підвищують бажання займатися фізичним вихованням, а також збільшують відсоток відвідування занять порівняно з традиційними [3]. Крім цього, ці заняття сприятимуть покращенню здоров'я студентів та рівня їхньої психічної та фізичної підготовленості. Оволодіння засобами психофізичного тренування підвищить рівень професійної майстерності зазначеної групи студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч.методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
2. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.

3.Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.