

Практические рекомендации.

1. Влияние вибрации на ткани можно сравнить с приемом стабильной непрерывной вибрации в классическом массаже. Поэтому, вибрация оказывает седативное действие, а при воздействии на зоны лимфатических узлов и сосудов – лимфодренажный эффект.

2. Для профилактических целей, восстановления и расслабления тела и эмоций, достаточно провести курс, включающий 2-3 процедуры с периодичностью 1-2 раза в неделю. Оздоровляющий эффект может быть достигнут при выполнении курса из 4-6 процедур с периодичностью 2-3 раза в неделю. Лечебный курс разрабатывается индивидуально.

3. Перед выполнением комплекса рекомендуется сделать самомассаж шеи и плечевого пояса, или размять мышцы плечевого пояса и шейного отдела позвоночника.

4. Изометрическое сокращение мышц должно быть равномерным, выполняться без перенапряжения, безболезненно или без усиления имеющихся болевых ощущений.

Перспективы дальнейших исследований. Мы планируем продолжить исследование влияния виброакустического воздействия на мышечно-связочный аппарат, так как это направление оздоровительно-рекреационной реабилитации еще мало изучено, а перспективы, судя по полученным результатам нашего исследования, достаточно высоки.

Литература

1. Бентон М. Гонг Йога. Исцеление и просвещение через звук. / М. Бентон. – М. : ООО «Йога Экс-Пресс», 2012. – 160 с.
2. Ваджари К. Музыка твоего исцеления. Звон. Поющие чаши. / К. Ваджари. – М. : «Сандаловый Дом», 2011. – 135 с.
3. Еремушкин М.А. Основы реабилитации. Учебное пособие. / М.А. Еремушкин. – М. : Академия, 2011. – 205 с.
4. Огуй В.О. Виброакустический массаж поющими чашами, контактный метод. Учебное пособие./В. Огуй. – Екатеринбург : Издательские решения, 2015. – 72 с.
5. Хойзер Аннеке. Поющие чаши. Упражнения для индивидуальной гармонии./ Аннеке Хойзер//пер. с англ. – СПб. : Издательство «ДИЛЯ», 2009. – 128 с.

Reference

1. Brahmchari Thiirenda. Simple exercises for healing and cleansing the body. Yoga Sukshma Vyayama / T. Brahmachari. – K.: Sofia, 2007. – 216 p.
2. Verbov A.F. The effect of vibrations. Sound bath. / A.F. Verbov. – SPb. : Polygon, 2006. – 412 p.
3. Okamoto, Fundamentals fizichnoi reabilitatsii / Geri Okamoto. – Lviv: Galickogo vidavnicha spilka, 2002. – 294p.
4. Lipen A. Simple yoga for the spine and joints. / A. Lipin. – SPb. : Peter, 2008. – 207 p.
5. Parsons T. Anatomy and Physiology: A Handbook / Parsons T. – М. : Astrel., 2003 – 281 p.

УДК 796.011.3:373.62

Иванюта Н.В.
старший преподаватель
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОГО ОПЫТА УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОК

В работе теоретически обоснованы основы формирования опыта управления психофизическим состоянием личностного развития студенток. Показано, что использование такого вида физической культуры на этапах вузовского и послевузовского образования оказывает более эффективное содействие обеспечению профессиональной дееспособности и надёжности высококвалифицированных профессионалов.

Системный подход к изучению сложных объектов – направление методологии социального и научного познания, предполагающее, что исследуемый предмет, явление представляют систему, т.е. упорядоченное определенным образом множество взаимосвязанных между собой элементов, образующих целостное единство. Формирование управления психофизическим состоянием в профессиональном развитии студенток означает её обобщенную характеристику со сложной внутренней структурой, отражённую в качествах интегрированности, самодостаточности, внутренней активацией и обладающей множеством связей с потребностями окружающей среды. Допускаемое при этом расчленение системы на отдельные более мелкие элементы необходимо для их детального изучения.

Ключевые слова: управление психофизическим состоянием, готовность к труду, физическое воспитание, физическая культура.

Иванюта Н.В. Формування особистого досвіду управління психофізичним станом в професійно - особистісному розвитку студентів. В роботі теоретично-обґрунтовані основи формування досвіду управління психофізичним станом особистісного розвитку студенток. Показано, що використання такого виду фізичної культури на етапах вузівського і після вузівської освіти надає більш ефективно сприяння забезпеченню професійної дієздатності і надійності висококваліфікованих професіоналів.

Системний підхід до вивчення складних об'єктів - напрямок методології соціального і наукового пізнання, передбачається, що досліджуваний предмет, явище представляють систему, тобто впорядковане певним чином безліч

взаємопов'язаних між собою елементів, що утворюють цілісну єдність.

Ключові слова: управління психофізичним станом, готовність до праці, фізичне виховання, фізична культура.

Ivanuta N.V. Formation of personal experience in the management of psychophysical condition in the professional - personal development of students. In this jobs, the fundamentals of the formation of the psychophysical experience of managing the personal development of female students are substantiated. It is shown that the use of this type of physical culture at the stages of university and postgraduate education provides more effective assistance in ensuring the professional capacity and reliability of highly skilled professionals.

A systematic approach to the study of complex objects is the direction of the methodology of social and scientific knowledge, which assumes that the object under study, the phenomenon, is a system, i.e. ordered in a certain way a set of interrelated elements that form a coherent unity.

Formation of management of the psychophysical state in the professional development of female students means its generalized characteristic with a complex internal structure, reflected in the qualities of integrity, self-sufficiency, internal activation and possessing many links with the needs of the environment. Allowed at the same time the division of the system into separate smaller elements is necessary for their detailed study. The formation of management should be viewed as an organization of the system, which remains unchanged in the course of pedagogical influences and characterizes its manifestations - elements, structure, functional connections.

Key words: psychophysical state management, willingness to work, physical education, physical culture.

Постановка проблеми. Образование в условиях стремительного движения по глобализационной траектории все больше приобретает значение некоторого «производителя ресурса», который в условиях вызовов современности выступает ведущим в общественном развитии. Социальный запрос на интенсивное профессионально-личностное развитие молодежи обусловлен возрастанием роли человеческого капитала, который в развитых странах составляет 70-80 % национального богатства. Одним из факторов формирования профессионально-личностного развития будущих специалистов является создание психолого-педагогических условий успешности студентов. Критериями учебной успешности студентов обычно является академическая успеваемость, отражающаяся в балльной оценке, качество и способы умственной работы (активность, напряженность, темпы, длительность, систематичность, соотношение ориентировочных и исполнительских действий, рациональных и нерациональных приемов работы и т. п.), которые, несомненно, должны быть подкреплены крепким здоровьем, высокой работоспособностью, психофизической готовностью к трудностям учебного труда. Выраженная предрасположенность к определенному типу функционирования, стилю деятельности, типу отношений к себе, людям и Миру в целом вследствие индивидуально-психологических различий позволяет одним студентам довольно быстро и легко достичь высоких результатов в учении, другим – сравнительно медленно, а для некоторых вовсе является непреодолимым барьером.

Специальный анализ различных факторов успешности обучения позволяет выявить слабые места в системе вузовской подготовки, учесть требования практики к профессиональной подготовке специалистов, выявить и устранить трудности, с которыми сталкиваются студенты в период обучения в вузе. Мы предполагаем, что существуют общие (универсальные) и специфические психофизические механизмы обеспечения профессионально-личностного развития, являющиеся основой для успешной учебной деятельности. Ее эффективность определяется рядом личностных характеристик, среди которых ведущая роль принадлежит мотивационной сфере. Механизмы, лежащие в основе высокого и низкого уровня мастерства будущего специалиста, отличаются по содержанию и обеспечивают разную направленность адаптационного процесса.

Анализ литературных источников. При исследовании исходного состояния профиля здоровья студенток показатели темперамента в контрольной группе имеют более высокие значения, чем экспериментальной группы и приблизительно равны в психическом компоненте у студенток обеих групп. Что касается потенциала показателей внутри нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, то налицо объективная картина отрицательных последствий гиподинамии. Все рассмотренные показатели значительно ниже должных величин в обеих группах. Это свидетельствует о том, что студентки не уделяют необходимого внимания занятиям физическими упражнениями и в случае даже незначительных изменений в воздействиях внешних факторов на организм студенток могут вызвать отрицательные сдвиги и появление ярко выраженных процессов утомления, донозологических состояний, болезней. Полученные данные послужили основанием для разработки экспериментальной программы, направленной на достижение полной компенсации у них дефицита двигательной активности, что по нашему мнению, может оказать благоприятное воздействие на психофизическое состояние испытуемых. Ранее нами на основе анализа педагогического процесса было выявлено, что не все физические упражнения одинаково положительно влияют на психофизическое состояние испытуемых. Определены ярко выраженные характеристики поведения студенток на занятиях, выражающиеся в различной реакции на предложенную физическую нагрузку в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями ЦНС (сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики). Так, выявлено, что индивидуально-типологические особенности имеют в условиях сложившегося образа жизни определенную специализацию и автономное функционирование в системе личности человека. Они, несомненно, влияют на результаты учебной деятельности, а также на эффективность выполнения физических упражнений и отражаются на состоянии испытуемых. По результатам педагогических наблюдений, тестирования и анкетирования внутри экспериментальной группы были созданы моногруппа экстравертов, в которой оказались студентки (сангвиники и холерики) имеющие похожие черты личности, и группа интровертов (флегматики и меланхолики). К педагогическим условиям эффективного физического воспитания были отнесены логика построения учебного процесса, выбор способов реализации той или иной формы знаний, умений и навыков, определение времени, необходимого на

освоение того или иного объема учебного материала, привязки их к индивидуально-типологическим особенностям выполнения деятельности. Именно такой подход дает возможность определить количественную связь между силой, временем, длительностью действий, режимом воздействующего фактора и теми сдвигами, которые удается зарегистрировать в организме. В основной части занятия использовались традиционные упражнения преимущественно скоростно-силовой направленности: повороты, наклоны, упражнения на гибкость, комбинации, состоящие из базовых шагов, элементы танцевальных движений, прыжки, подскоки, бег с различными движениями рук, силовые упражнения.

Цель исследования – формирование личного опыта управления психо-физическими состояниями в профессионально-личностном развитии студента в изменяющихся условиях профессиональной подготовки.

Задачи исследования

1. Провести теоретико-методологический анализ проблемы управления психофизическими состояниями в процессе профессиональной подготовки студенток педагогического вуза.

2. Выявить уровень и динамику психофизического здоровья студентов в процессе физического воспитания.

Методы исследований. В работе применялись следующие методы исследований: анкетирование, педагогические наблюдения, анализ специальной литературы в которой разрабатываются теоретические и практические аспекты формирования личного опыта управления психофизическим состоянием профессионально – личностном развитии студенток.

Изложение основного материала. Для осуществления поставленных задач был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором принимали участие 48 человек, отобранных по принципу случайной выборки, из которых были сформированы: контрольная группа – 24 человека, экспериментальная группа – 24 человека. При формировании групп мы стремились к максимальной однородности психофизического состояния испытуемых, поэтому из числа обследуемых были исключены спортсмены и студентки, по состоянию здоровья отнесенные к специальной медицинской группе.

Основной формой организации занятий обеих групп явились учебно-тренировочные занятия по аэробике (академические) 2 раза в неделю по 90 мин и одно дополнительное с добровольным посещением занятий студентками. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой программе.

Динамику психофизического состояния на исходном уровне и в процессе воздействия экспериментальной программы оценивали по данным педагогических наблюдений, анкетирования и тестирования по методике В. С. Фомина, рассчитывались многокомпонентные показатели профиля здоровья. Фиксировались показатели: темперамент, психический, нейродинамический, энергетический и двигательный.

Имеющийся уровень развития того или иного свойства испытуемых определялся в процентном отношении к максимально возможному каждому теста, который рассматривался как стопроцентный. Данные показывают, что в начале эксперимента показатели темперамента в контрольной группе, за исключением личностной психической устойчивости и баланса- возбудительно тормозных процессов, имеют высокие значения. В экспериментальной группе только баланс экстра интроверсии имеет высокие значения, личностная психическая устойчивость и подвижность нервных процессов занимают среднее положение, а все остальные показатели имеют низкие значения, особенно в показателе.

Аналогичная картина наблюдалась и в показателях психического компонента, отражающего проявление выполняемых действий в сознании объектов деятельности. Ситуативная психическая устойчивость, анализ сложной ситуации прогнозирование собственных действий, психическая реализация действий в обеих группах в начале эксперимента имеют средние значения. Однако следует отметить, что указанные показатели не-сколько выше в контрольной группе, чем в экспериментальной. В показателях нейродинамического компонента уровень проявления возбудимости, подвижности и устойчивости корковых процессов может быть охарактеризован как средний, кроме показателя устойчивости временных реакций в обеих группах. Его низкий уровень проявления отмечен как в экспериментальной ($30 \pm 2,8$), так и в контрольной группах ($26 \pm 2,2$). Неудовлетворительными оказались полученные данные в обеих группах в энергетическом компоненте: аэробной выносливости, анаэробной выносливости, эффективности легочной вентиляции и общего кровотока. Похожие данные на момент обследования и в показателях двигательного компонента: аэробной и анаэробной работоспособности, смешанного режима нагрузок и силы работы кисти. Системный анализ комплекса получаемых при тестировании показателей включал синтез и рациональное взаимодействие используемых методов в оценке состояния здоровья и работоспособности студенток.

В психологическом плане создавались специальные условия укрепления внутренних психических опор по убеждению студентки в ее высоком потенциале, который искусственно подкрепляется созданием условий, при которых потенциал должен проявиться. В процессе занятий акцентировалось внимание на внутренних ощущениях студенток: подчеркивалось, что очень важно анализировать и запоминать все свои ощущения после особенно удачного выполнения упражнения. Включались варианты «идеального» выполнения движений, когда мысленно выполняется не технический прием сам по себе, а целая и главная – конкретная связка. Объяснялись механизмы возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации. Искусственно вытесняли одно настроение другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в занятии задач, «переводе» суждений студентки из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода контроля ее действий в сферу технического и эстетического содержания.

Моделировали неблагоприятные психические состояния. После релаксации студентки мысленно проигрывают неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других условиях. Негативные эмоции играют роль «очищения» (катарсиса). А после таких неприятных воздействий осуществляли искусственное занижение силы негативных ситуаций, возникающих в учебном процессе. В целом стремились к достижению результата ментальной (умственной) тренировки:

умение распознавать и точно оценивать ситуацию; умение точно контролировать собственные психофизиологические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку; специальные приемы внушения и самовнушения. В результате проведения исследования разработанной программы было выявлено, что в экспериментальной группе среднegrupповые показатели профиля здоровья в темпераменте и психическом компоненте к концу учебного года улучшились, а в контрольной группе наблюдается отрицательная динамика результатов.

В энергетическом, нейродинамическом и двигательном компонентах наблюдается значительное повышение результатов в экспериментальной группе, а в контрольной группе незначительное увеличение в энергетическом и двигательном компонентах и снижение в нейродинамическом. Таким образом, видно, что предложенная программа для студенток экспериментальной группы обеспечила сохранение и приумножение их психо-физического потенциала к концу учебного года по сравнению с контрольной группой. Мы полагаем, что положительной динамике показателей экспериментальной группы способствовало применение выбранного режима энергообеспечения, который позволяет выполнять упражнения в зоне большой мощности (режим аэробно-анаэробной энергетической направленности) с включением упражнений, а также включение психологических средств воздействия, учитывающих индивидуально-типологические особенности студентов, тем самым способствуя увеличению результатов всех компонентов профиля здоровья.

У интровертов также наблюдалась выраженная динамика в двигательном компоненте, но изменения незначительно уступали данным экстравертов, а в энергетическом компоненте наоборот – положительная динамика была более выраженной, чем у экстравертов. Существенные изменения у интровертов произошли в показателях давления. Наблюдалось снижение систолического давления при неизменном диастолическом, а в группе экстравертов наблюдалось повышение диастолического давления при неизменном систолическом.

Анализ динамики результатов свидетельствует о том, что предложенная программа, построенная на дифференцированном подходе к физической подготовке студентов, учитывающая индивидуально-типологические особенности, привела к значительным изменениям в накоплении энергетического потенциала испытуемых обеих групп. Это особенно видно в увеличении времени задержки дыхания, ЧСС покоя и спирометрии.

Выводы

1. Важно подчеркнуть, что подбор психолого-педагогических условий способствовал созданию положительного эмоционального фона занятий, формированию чувства уверенности в себе, особенно в группе интровертов. Включение студенток в процесс физического воспитания оказывает непосредственное влияние на внутренний мир человека, его сознание, способствует образованию качественно новой индивидуально устойчивой системы психобиологических свойств индивидуального поведения. Подтверждение находим у В. М. Русалова: «...на свойства нервной системы можно воздействовать и управлять ими с помощью применения двигательных действий». Так, он подчеркивает: «Ранее темперамент рассматривался как прямое проявление биологических свойств человека на уровне поведения, сейчас – как результат системного обобщения инвариантных биологических компонентов, которые вовлечены в функциональные системы поведения».

2. Достижению выдвинутой цели способствовал выбор психолого-педагогических условий, обеспечивающих повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и, соответственно, повышение психофизиологического здоровья студенток, участвующих в опытно-экспериментальной работе.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя / М. Я. Виленский, В. С. Макеева // Пед. образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 10-15.
2. Макеева В. С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания / В. С. Макеева, С. В. Шавырина // Образование и саморазвитие. – 2010. – № 1. – С. 225-230.
3. Фомин В. С. Проблемы измерения здоровья на основе учета развития адаптационных свойств организма / В. С. Фомин // Теория и практика физ. культ. – 1996. – № 7. – С. 18-23.
4. Шиянов Б. Н. Развитие личности средствами психологической практики / Б. В. Шиянов, С. В. Недбаев // Педагогика. – 2003 – № 4. – С. 16-21.

Referens

1. Stidder G. (2010) The really useful physical educations book. Tatior Francic, p.216
2. Standarts – based physical educations curriculum development / ed. J. Lund, D (2005). Tacmnehill. Boston: Jones and Bartletts Publishers., p.338