

## МЕТОДИ І ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ І ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

**А** Досліджено вплив психофізичного стану студентів-медиків на якість їхнього здоров'я і професійної підготовки. Розвиток або підтримка певного рівня професійно важливих психічних і фізичних якостей, а також засоби фізичної культури і спорту для покращення загальної і спеціальної професійної фізичної працездатності, зняття психічного і нервового напруження.

**Ключові слова:** психофізична підготовка, студент, здоров'я, фізичне виховання.

*Петр Губка. Методы и способы улучшения психофизического состояния и его влияния на здоровье студентов.*

**А** Исследовано влияние психофизического состояния студентов-медиков на качество их здоровья и профессиональной подготовки. Развитие или поддержка определённого уровня профессионально важных психических и физических качеств, а также средства физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения.

**Ключевые слова:** психофизическая подготовка, студент, здоровье, физическое воспитание.

*Peter Hubka. Techniques of increasing psychophysiological state and its influence on the health of students.*

**S** Paper tells about influence of psychophysiological state of medical students on the quality of their health and vocational training, development or maintenance of a certain level of professionally important mental and physical qualities, as well as the means of physical culture and sport for increasing general and special professional physical working capacity, removal of mental and nervous tension.

**Key words:** psychophysical training, student, health, physical education.

**Вступ.** Соціально-економічні фактори, висока стресова напруга, екологічні умови і стиль життя сучасної студентської молоді обумовлює прогресивне зниження, в останні роки, рівня психофізичного стану й психосоціального здоров'я студентів [1; 3]. У зв'язку із цим особливу актуальність здобувають пошук найоптимальніших шляхів і методів зміцнення психофізичного стану молоді й розроблення оздоровчих програм, здатних забезпечити формування стійких установок на здоровий спосіб життя [2; 4].

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та розробити диференційовані методи оптимізації рухової активності студентів-медиків з урахуванням їхніх психофізичних особливостей. Визначити роль психофізичних вправ у формуванні фізичної підготовки майбутніх фахівців. Експериментально перевірити ефективність психофізичних вправ і їхній вплив на психофізичний стан і здоров'я студентів.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Наукове обґрунтування психофізичної підготовки студентів, що навчаються в медичних ВНЗ України обумовлене, з одного боку, постійним ускладненням захворювань, удосконаленням методики лікування, переходом до реформування медицини, що пред'являє підвищені вимоги до рівня рухових, функціональних і психічних кондицій майбутніх медичних працівників, для ефективного оволодіння різними медичними спеціальностями, а з іншого – об'єктивними труднощами рішення цих задач в умовах медичного ВНЗ. Результати наукових досліджень останніх років показують необхідність розроблення ефективних засобів впливу на організм, методики психофізичної підготовки студентів [8].

З огляду на це, завчасна підготовка молоді до обраної професійної діяльності, до окремих видів професійних робіт стала предметом пильної уваги як фахівців фізичного виховання, так і організаторів виробництва, працівників народної освіти [7]. Ви-

знання важливості й необхідності психофізичної підготовки у системі фахової освіти надає ще більшої відповідальності теоретикам і практикам фізичного виховання за якість досліджень, що проводяться у цьому напрямку [8].

Тому вивчення проблеми психофізичного стану і здоров'я студентів у ВНЗ медичного профілю, яка забезпечує необхідний рівень адаптації, зміцнення здоров'я й розвиток професійних, рухових і психофізичних можливостей студентів, є актуальним.

Таким чином, аналіз науково-педагогічної літератури показав, що існує багато моделей і схем упровадження психофізичного тренування у процес організації фізичного виховання з метою його оптимізації. Програми з використанням новітніх технологій освіти надають можливість досягти більшої ефективності порівняно з традиційними.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема психофізичного стану і його вплив на здоров'я людей досліджувалася в роботах П. Будзема, В. Павлова, Л. Миколаєнка, Ю. Щербатих, О. Церковної та ін. У рамках зазначеної проблеми нами були визначені основні напрямки досліджень:

1) вивчення ефекту впливу різних типів і інтенсивності фізичних вправ на психічний стан і їхній оздоровчий ефект;

2) вплив психофізичних вправ на якість здоров'я і професійну підготовку.

У своїх дослідженнях використовуємо психофізичні вправи. Ідея розроблення таких вправ була закладена на початку ХХ ст. Пітером Доновіт, продовжена К. Дейнека. Наведемо декілька вправ, які виконуємо:

**Вправа 1.** Стоячи піднімаємо руки вгору і потягуємося, як після сну. Впускаємо в себе все чисте, світле, життєве, що є поза нами. Руки опускаються до плечей, потім знову піднімаються й опускаються, і так кілька разів. Досягаємо максимально високого

і тонкого емоційного стану.

**Вправа 2.** Руки широким жестом розходяться від грудей уперед і в сторони: те, що ми отримали, ми повинні віддати іншим людям: мірою духовності людини є її здатність віддавати.

**Вправа 3.** Найкраще набувати навичок гармонійного повного дихання так: необхідно зручно сісти до спинки стільця, сидіти напружено, шию тримати вертикально, видихнути так, щоб майже одночасно опускалися груди і зменшувався об'єм живота, не дихати, поки приємно, потім подумати (або у думках повторювати), що під час неглибокого вдиху одночасно і напружено трохи випинається живіт і розширюються груди, а під час видиху – груди опускаються і згодом втягується живіт.

**Вправа 4.** Дихати діафрагмою, поступово прискорюючи темп. Повторювати 8–22 разів, якщо дихання не спричиняє запаморочення.

**Вправа 5.** Після вдиху діафрагмою видихайте ривками (ударями черевного пресу) і кожного разу при короткому видиху вимовляйте «ча». Під час одного видиху зробіть кілька ривків підряд. Повторювати вправу під час 3–5–8 видихів.

**Вправа 6.** Почергове дихання діафрагмою так названо нами тому, що під час першого вдиху живіт випинається, а наступного втягується. Таким чином, діафрагма під час вдиху то опускається (живіт випинається), то піднімається (живіт втягується). Вдих і видих виконувати досить швидко. Повторювати 8–12 разів. При цьому почерговий вдих рахують як одноразове виконання.

**Вправа 7.** Нижньо-реберне або нижньо-діафрагмальне дихання особливо корисне, коли треба подіяти на печінку, селезінку, нирки, систему травлення. Цей вид діафрагмального дихання можна виконати лежачи, як було зазначено вище, або стоячи і навіть під час спокійної ходьби. Дихати потрібно часто, наче імітуючи поглинання повітря рибою, яку викинуто на берег. Під час вдиху одночасно розширюються нижні ребра і трохи випинається живіт. Для контролю треба прикладати долоні до живота і ребер з одного боку.

Повторювати вправу від 6 до 20 разів. Але не до запаморочення. Це означає, що кількість повторів потрібно збільшувати поступово.

Тільки нормальне співвідношення кисню і вуглекислого газу в крові сприятливе для здоров'я. Правильним показником такого співвідношення є відчуття комфорту як у спокої, так і під час виконання фізичної і розумової праці. Результати наших досліджень підтверджуються даними фізіологів, які довели, що для збереження здоров'я і підвищення працездатності дуже важливо розвивати стійкість організму до кисневої недостатності. Пропонується цю стійкість удосконалювати та підвищувати вольовою затримкою дихання у вправах або поверхневим диханням у побуті.

Насамперед треба підкреслити, що рекомендації інших авторів із використання фізичних вправ для підвищення фізичної підготовленості й зміцнення психічного здоров'я суттєво відрізняються.

Основні характеристики фізичних вправ, що позитивно впливають на психіку [6]:

- 1) відсутність у системі вправ змагальних елементів;
- 2) помірні за інтенсивністю;
- 3) тривалістю 20–35 хв.;
- 4) регулярні, включені до тижневого графіку;

5) вправи, які виконуються із задоволенням.

Велике значення дотримання зазначених характеристик фізичних вправ має організація занять зі тренуваними і нетренуваними людьми й особами з факторами ризику розвитку тривожних і депресивних станів [9].

Треба зазначити, що мета, за якою більшість людей починають заняття фізичними вправами, як вважають значне число дослідників, пов'язані головним чином з наміром зміцнити своє здоров'я – знизити вагу, запобігти серцево-судинним захворюванням, знизити тривожність, підвищити працездатність [4; 8]. Переважна більшість робіт свідчить, що як аеробні, так і анаеробні фізичні навантаження позитивно впливають на психічний статус. Причому позитивний ефект не залежить від того, що спостерігається в «аеробних» групах підвищення фізичної працездатності [10]. Деякі автори публікацій стверджують, що аеробне тренування дає суттєво більший психологічний ефект, ніж анаеробне [9].

Розроблені в останні роки вітчизняними авторами методики корекції відхилень психічного здоров'я припускають комбінацію аеробних і анаеробних видів рухової активності. Так, у осіб з високим ступенем тривожності поряд із психорегулюючими впливами передбачається використовувати елементи гри, що володіють тонізуючим ефектом, одночасно із циклічними навантаженнями, що підвищують рівень активації нервової системи [6; 8]. При розвитку депресивних станів, очевидно, важливі рухливі ігри, що надають функцію лідера або «шефську роль», можуть виявити позитивний психологічний ефект [7].

Усе вищевикладене, послужило підставою синтезу комплексу рекомендацій, найоптимальніших, на наш погляд, для зміцнення психічного здоров'я при змінах нервово-психічного статусу.

До загальних положень відносяться:

- 1) використання помірних і поступово зростаючих за інтенсивністю аеробних навантажень;
- 2) обов'язкове включення до комплексу вправ дихальної спрямованості, що в значній мірі компенсують явища енергодефіциту;
- 3) застосування комплексів релаксаційних вправ.

**Висновки.** Таким чином, психофізична підготовка позитивно впливає на психофізичний стан студентів-медиків на якість їхнього здоров'я і професійну підготовку. Впровадження психофізичної підготовки у практику фізичного виховання студентів обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

## Література

1. Бундзен П.В. Здоровье и массовый спорт: проблемы и пути их решения / П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5. – С. 6–12.
2. Васильев В.Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 1991. – 212 с.
3. Губка П.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості / П.І. Губка, О.В. Лулао., С.Г. Копчикова // Світ медицини та біології. – 2012. – №1. – С. 55–58.
4. Губка П.І. Вплив психофізичної підготовки на працездатність і інтелектуальну діяльність студентів / П.І. Губка // Імідж сучасного педагога. – 2011. – №6. – С. 31–34.
5. Дейнека К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В. Дейнека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
6. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А.І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХГП), 2002. – № 22. – С. 23–28.
7. Макеева Л.М. Особливості проведення самостійної роботи на заняттях фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу. Науковий часопис. НГУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. – С. 151–155.
8. Миколенко Л. Функціональні дослідження фізичної підготовки // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №17. – С. 2–3.
9. Mutrie N., Biddle S.J.H. The effects of exercise on mental health in non-clinical population / Ed. by S.J.H. Biddle // European perspectives on exercise and sport psychology. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1995. – P. 50–70.
10. Wankel L.M. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity // Intern. J. Sport Psychol, 1993, v. 24. – P. 151–169.