

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВПРОВАДЖЕННЯ У ПОВСЯКДЕННИЙ ПОБУТ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО КОМПЛЕКСУ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ

*Ігор Верблюдов, Тетяна Лоза, Наталія Петренко*

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка



### Анотація

Решенню проблеми формування личної культури здоров'я майбутнього учителя во время учёбы в педагогическом вузе будет способствовать разработка и внедрение в повседневный быт студентов тренировочно-оздоровительных комплексов для самостоятельного выполнения (ТОК). В работе приводятся данные проведенного педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о том, что более выраженный эффект внедрения был в тех экспериментальных группах, в которых для создания и сохранения мотивации при самостоятельном выполнении ТОК проводились сеансы аутогенной тренировки.

### Annotation

Solving the problem of personal health culture of the future teachers while studying at a teachers' college will contribute to the development and implementation in the everyday life of students training and recreational facilities for the independent exercise (TSC). The paper presents data held teaching eksperimenta which indicate that a more pronounced Efekt introduction was eksperimentalnyh those groups in which to stimulate the motivation for the independent exercise sessions were conducted ТОК autogenous.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Навчальний процес з фізичного виховання, який проводиться у педагогічному вузі, може дати бажані результати тільки в тому випадку, якщо він буде постійно вдосконалюватися, не зупиняючись на досягнутому, враховуючи теоретичний та практичний досвід [5,7].

Одним із пріоритетів фізичного виховання у вузі є формування культури здоров'я майбутнього вчителя. Це набуває особливої актуальності, оскільки саме вчителю належить місія виховання здорового, всебічно розвинутого покоління. Це спричиняє потребу у визначенні сучасним педагогом завдань, цілей та методів процесу самостійного формування особистої культури здоров'я [5].

Вирішенню проблеми формування особистої культури здоров'я майбутнього вчителя під час навчання у педагогічному вузі сприятиме розробка та впровадження у побут студентів педвузу тренувально-оздоровчих комплексів для самостійного виконання (ТОК). ТОК – це набір різноманітних оздоровчих засобів для покращення функціонального стану та розвитку фізичних якостей. Кількісно та якісно засоби ТОК дозуються у добовому ритмі та тижневому мікроциклі. Оптимально підібрані та регулярно застосовані, ці комплекси впливають на покращення функціонального стану організму та розвиток і під-

тримку в необхідних межах фізичних якостей [2, 3].

Але, як засвідчили попередні дослідження, ідея ефективного проведення студентами самостійного оздоровчого тренування важко практично реалізується в силу ряду факторів. Тому актуальним є знаходження дієвих шляхів впровадження в повсякденний побут студентів навичок самостійного оздоровчого тренування [1,3,4].

**Метою нашого дослідження** було експериментально перевірити ефективність застосування одного із методів психорегуляції для створення стійкої мотивації при впровадженні в повсякденний побут студентів педагогічного вузу тренувально-оздоровчого комплексу для самостійного виконання.

**Методика та організація дослідження.** Завданням дослідження було визначити зміст, методіку застосування та ефективність дії аутогенного тренування (АТ) для впровадження в повсякденний побут студентів педагогічного вузу тренувально-оздоровчого комплексу для самостійного виконання, який складається із загально-розвиваючих, дихальних, гнучкісних, силових вправ з власною вагою та загартування водою та повітрям.

Для вирішення поставленого завдання були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз спеціальних та періодичних видань, ан-



кетування, оцінка функціонального стану студентів і визначення рівня їх фізичної підготовленості, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Експеримент тривав три навчальні роки.

Для проведення дослідження були сформовані три групи студентів. У двох експериментальних групах (Е.гр.1, Е.гр.2), паралельно із звичайним для вузу процесом фізичного виховання проводились факультативні заняття під назвою «Час оздоровчого тренування», а також студенти самостійно в денному розпорядку дня виконували розроблений ТОК. Факультатив, крім іншого, використовувався як психологічний засіб з елементами аутогенного тренування для створення стійкої мотивації у студентів при самостійному виконанні в повсякденному розпорядку дня розробленого тренувально-оздоровчого комплексу. До складу ТОК входили загальнорозвиваючі, гнучкісні, силові вправи з власною вагою, а також, розроблена спрощена методика повітряного та водяного загартування.

На першому році навчання студенти першої експериментальної групи (Е.гр.1) з ранку після зарядки виконували силові вправи з власною вагою, а потім переходили до водяних процедур, починаючи з індиферентних температур (33°-35°). Поступово температура знижувалася до прохолодної (20°-33°) і холодної (нижче 20°). В залежності від умов проживання, застосовувалися загальні водяні процедури: обтирання усього тіла, обливання, душ. У другій половині дня студенти Е.гр.1 виконували гнучкісні вправи і проводився сеанс аутогенного тренування (АТ).

Мета виконання АТ була спрямована на створення стійкої мотивації у студентів при самостійному виконанні ТОК. Студенти другої експериментальної групи (Е.гр.2) виконували з ранку після зарядки силові вправи з власною вагою, потім місцеве загартування у ви-

гляді полоскання горла та водяні ванни для ніг (зниження температури води відбувалося за тими ж показниками). У другій половині дня студенти цієї експериментальної групи виконували гнучкісно-тонізуючі вправи. Сеанс АТ з ними не проводився.

В якості засобу впливу на психічний стан для створення стійкої мотивації при самостійному виконанні ТОК запропонований комплекс АТ. Це достатньо поширена, проста та ефективна система психорегуляції, яка дозволяє студентам підтримувати високу мотивацію при самостійному виконанні ТОК, а також впливати на негативні психологічні перешкоди, пов'язані з навчальним процесом у вузі. До них, в першу чергу, належать необхідність проживання в гуртожитку, навчальні навантаження, складання заліків, екзаменів та інше.

Ключовим моментом в АТ є вміння досягти стану «аутогенного занурення», в якому образні емоційно змальовані позитивні уявлення у вигляді формул впливають на вегетативну нервову систему. Тим самим створюється необхідний фізіологічний і емоційний стан організму як умова для подолання вказаних перешкод.

Сеанси АТ проводились під час проведення факультативу, а також

індивідуально кожного дня перед сном, вранці та упродовж дня. Вранці після пробудження та ввечері перед відходом до сну вправи психічної релаксації виконувались лежачи у ліжку на спині. При індивідуальних заняттях в аудиторії, вправи виконувалися у позі «візниця». Щоб її прийняти, треба сісти на лаву або стілець прямо, випрямити спину, а потім розслабити всі скелетні м'язи. Щоб діафрагма не тиснула на шлунок, не треба дуже сильно нахилитися уперед. Голова опущена на груди, ноги розставлені та зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті трохи зкруглені. Очі заплющені, нижня щелепа розслаблена, але не відвисає, так, що рот закритий. Язик також розслаблений, його основа здається важкою. Ми навчали цій активній позі на заняттях АТ, оскільки її можна прийняти практично де завгодно: вдома, на учбових заняттях, на роботі, у транспорті. В прийнятих позах засвоюються студентами певні формули.

Повний набір формул занять АТ для психічної релаксації наведений у таблиці 1.

Виконавши увесь набір вправ студенти п, переходили до формули наміру, яку їм треба вселити в себе. Ми рекомендували студентам одну

Таблиця 1

#### Набір формул аутогенного тренування для психічної релаксації

№ п/п	Формула	Кількість повторень
1	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
2	Права рука важка	6 разів
3	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
4	Права рука тепла	6 разів
5	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
6	Серце б'ється спокійно та рівно	6 разів
7	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
8	Дихання спокійне та рівне	6 разів
9	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
10	Сонячне сплетіння випромінює тепло	6 разів
11	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
12	Лоб приємно прохолодний	6 разів
13	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз



з таких формул наміру на вибір, в залежності від ситуації (табл. 2).

У подальшому житті використання аутотренування з набором спрямованих певних формул наміру можна використовувати для досягнення медитаційної концентрації для будь-якої цілеспрямованої соціальної діяльності.

На другому році навчання в експериментальних групах запропоновані методики ТОК помінялись місцями.

На третьому році навчання студенти Е.гр.1 крім вказаного ТОК, сеансів АТ, загальних водянних процедур, виконували повітряне загартування. Повітряні процедури, з метою загартування, застосовувалися або у вигляді перебування одягненим на відкритому повітрі (прогулянки, спортивні заняття), або у вигляді повітряних ванн, при яких відбувалася дія повітря певної температури на поверхню тіла. Для цього було рекомендовано після ранкової зарядки вийти на свіже повітря мінімально одягненим на 1 хвилину, незалежно від погоди та пори року.

Студенти Е.гр. 2 самостійно виконували всі запропоновані заходи, але без сеансів АТ.

Контрольна група (К.гр.) займалась за звичайною програмою фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективність запропонованої методики перевірялася за допомогою визначення рівня розвитку фізичної підготовленості та кількості захворювань по роках навчання серед студентів на грип та гострі респіраторно-вірусні інфекції (ГРВ).

Рівень змін показників гнучкості та сили визначались за допомогою виконання державних тестів. Як відомо, державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення і є критерієм фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту

Таблиця 2

**Формули наміру**

№ п/п	Формула	Кількість повторень
1	Я вольова людина	6 разів
2	Я активно будує своє майбутнє	6 разів
3	Мій фізичний стан – основа для всіх життєво важливих починань	6 разів
4	Я активно виконую кожен день оздоровче тренування	6 разів
5	Я гарно підготовлена (підготовлений) до складання заліку (екзамену)	6 разів

Таблиця 3

**Зміни показників тесту на силу за роки навчання**

Перший рік навчання			
Стать	Чоловіки – підтягування на перекладині (бали). Жінки – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (бали).		
	К.гр.	Е.гр. 1	Е.гр. 2
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Ч. n= 112	2,15 ± 0,21	4,15 ± 1,56	3,11 ± 4,28
Ж. n=116	2,46 ± 0,51	3,93 ± 0,81	3,06 ± 3,54
Другий рік навчання			
Ч. n= 102	2,24 ± 0,21	3,45 ± 1,56	4,11 ± 4,28
Ж. n=108	1,96 ± 0,51	2,93 ± 0,81	4,06 ± 3,54
Третій рік навчання			
Ч. n= 98	2,35 ± 0,21	4,85 ± 1,56	4,11 ± 4,28
Ж. n= 104	1,84 ± 0,51	4,93 ± 0,81	4,06 ± 3,54

Таблиця 4

**Зміна показника тесту на гнучкість по роках навчання**

Перший рік навчання			
Стать	Чоловіки, жінки – нахил вперед з положення сидячи (см).		
	К.гр.	Е.гр. 1	Е.гр. 2
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Ч. n= 112	3,15 ± 0,21	3,95 ± 1,56	3,71 ± 4,28
Ж. n=116	2,56 ± 0,51	3,83 ± 0,81	3,66 ± 3,54
Другий рік навчання			
Ч. n= 102	3,25 ± 0,21	4,15 ± 1,56	4,51 ± 4,28
Ж. n= 108	2,46 ± 0,51	3,93 ± 0,81	4,06 ± 3,54
Третій рік навчання			
Ч. n= 98	3,15 ± 0,21	4,85 ± 1,56	4,21 ± 4,28
Ж. n=104	2,75 ± 0,51	4,93 ± 0,81	4,36 ± 3,54



**Результати захворюваності студентів на грип та ГРВ за роки навчання**

Перший рік навчання									
Стать	К.гр.			Е.гр. 1			Е.гр. 2		
	п	Ви-падки захворюван-ня	%	п	Випад-ки захворюван-ня	%	п	Випад-ки захворюван-ня	%
Ч.	112	21	23,52	128	14	17,92	121	15	18,15
Ж.	116	18	20,88	122	15	18,30	123	14	17,22
Другий рік навчання									
Ч.	102	23	23,46	121	16	19,36	119	15	17,85
Ж.	108	16	17,28	103	15	15,45	117	14	16,38
Третій рік навчання									
Ч.	98	21	20,58	101	6	6,06	118	15	17,70
Ж.	104	18	18,72	102	8	8,16	115	14	16,10

Батьківщини. Завдання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковими і для студентів вузів [5]. Динаміка змін показників державних тестів на гнучкість та силу при проведенні експерименту у експериментальних та контрольній групах студентів по роках навчання представлені в таблицях 3,4.

Дослідження показали, що показники тестів на гнучкість та силу по роках навчання були значно вищими у експериментальній групі, у якій проводилися сеанси аутогенного тренування. Це відбувалося навіть тоді, коли на другому році навчання в експериментальних групах методики помінялися місцями.

На таблиці 5 представлена статистика захворювань серед студентів експериментальних та контрольної груп на грип та гострі респіраторно-вірусні інфекції на протязі трьох років навчання.

Як видно з таблиці 5, у першому навчальному році показники захворюваності в Е.гр.1 та Е.гр.2 мало відрізнялися: ч.-17,92% і 18,15%; ж. – 18,30% і 17,22%. Це може свідчити про ідентичність впливу запропонованих методик загартування. При цьому показники захворюваності в контрольній групі досліджуваних були значно вищими: ч. – 23,52% і ж. – 20,88%. Вони відповідали середньостатистичним показникам.

Відповідно обраній методиці дослідження, на другому році навчання в експериментальних групах загартувальні процедури помінялись місцями. Як видно з таблиці, у другому навчальному році показники захворюваності в Е.гр.1 і Е.гр.2 залишилися в межах попереднього навчального року: ч. Е.гр.1 – 19,36% і Е.гр.2-17,85%; ж. Е.гр.1-15,45% і Е.гр.2-16,38%. Це може свідчити про те, що обидві запропоновані методики загартування в цьому учбовому році мали однаковий вплив на показники захворюваності студентів. Показники в контрольній групі студентів

залишилися в межах середньостатистичних: ч.к.гр.-23,46% і ж. к.гр.-17,28%.

Як бачимо з таблиці 5, показовим є значне поліпшення стану із захворюваністю у Е.гр.1 на третьому році навчання, де за передбаченою методикою студенти поряд із проведенням сеансів АТ, виконанням комплексів силових та гнучкісно-тонізуючих вправ, окрім загальних водяних процедур виконували повітряне загартування: ч.е.гр.1 - 6,06% і ж.е.гр.1- 8,16%. Вказане може свідчити про ефективність запропонованої методики.

#### Висновки.

1. Вирішенню проблеми формування особистої культури здоров'я майбутнього вчителя під час навчання у педагогічному вузі сприятиме розробка та впровадження у побут студентів тренувально-оздоровчих комплексів для самостійного виконання (ТОК), які виконуються індивідуально упродовж дня.
2. Проведені попередні дослідження виявили знижену активність студентів при самостійному виконанні тренувально-оздоровчих комплексів у повсякденному побуті. Це може

свідчити про певні труднощі у студентів при створенні та збереженні необхідної мотивації.

3. Аналіз результатів експерименту показав більш виражений приріст функціональних показників та стійкості до захворювань на грип та ГРВ у експериментальних групах досліджуваних студентів, в яких для створення і підтримки мотивації при самостійному виконанні тренувально-оздоровчих комплексів проводилися сеанси аутогенного тренування. Це дає можливість рекомендувати методику застосування аутогенного тренування при впровадженні в повсякденний побут студентів самостійного оздоровчого тренування.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский., А.Н. Берсенёва. – М.: Медицина, 1997. – 235 с.
2. Булич Е. Г. Валеологічна концепція профілактики хвороб і факторів ризику до стимуляції життєдіяльності / Е.Г. Булич, І.В. Муравов, К.В. Адамєць [та



- ін.] // Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації у навчальних закладах України. – 2000. – С. 7–10.
3. Верблюдов І.Б. Організація і методика самостійного тренування / І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза. – Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури.– Суми: Редакційно-видавничий відділ. СумДПУ, 2008.– 224 с.
  4. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова – Ростов н/Д.: Изд. РГУ, 1990. – 224 с.
  5. Новак Е. С Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема: Материалы 1 Междунар. научно-практ. конф. [Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии] / Е.С. Новак. – Волгоград, 2001. – С. 26-29.
  6. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594.
  7. Раевский Р.Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р.Т.Раевский, С.М. Канишевский // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №3. – С. 37-42.

