

Розділ 2. Технології навчання фізичної культури

УДК 796.155.9

Василь Хлопецький, Сергій Курилюк, Ганна Презлята

Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу

*Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. У період професійного становлення студентської молоді розвиток саморегуляції є особливо важливим, тому ці вміння потрібно розвивати вже на перших етапах навчання майбутнього фахівця, оскільки в цей період особистість найкраще засвоює програми розвитку навичок саморегуляції, самокорекції. Програми саморегуляції – це програми, у яких використано спеціальні методи й техніки розвитку необхідних навичок або вмінь, мета яких – контроль емоційного стану, збереження психологічного здоров'я студентів, попередження стресових станів.

Отже, соціальна значущість потреби психокорекції негативних психічних станів студентів, з одного боку, і низький рівень їхньої рухової активності, що спричиняє погіршення стану здоров'я, а також недостатня розробленість означених аспектів, підтверджують актуальність піднятої проблематики та тему дослідження «Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу».

Мета дослідження – обґрунтувати можливості оздоровчого фітнесу для самокорекції негативних психічних станів студентів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, опитування, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз матеріалів науково-методичних досліджень сучасних учених засвідчує, що поняття «психокорекція» переважно розглядається як процес впливу на психічний стан чи поведінку людини задля виправлення недоліків [2; 4].

У контексті нашого дослідження самокорекцію розглянуто, як цілеспрямований свідомо-цільовий вплив засобами рухової активності на зміну негативного психоемоційного стану, поведінки з опорою на власний досвід.

Серед засобів, що використовувалися під час самостійної корекції негативних психічних станів, студенти виявляли інтерес до занять оздоровчим фітнесом, його різновидів і різних систем, техніку яких опрацьовано під час інструктивно-методичних занять [1; 2; 4].

Самостійні заняття з корекції негативних психічних станів студентів проходили щоденно у формі ранкової гігієнічної гімнастики в поєднанні із загартувальними процедурами та корекційно-тренувальними заняттями. Із цією метою розроблено відповідну методику самостійних занять (табл. 1).

Ці засоби, осмислені та відповідно згруповані, подано нижче:

1. Корекційні вправи, тренінги, ігри, що сприяли підвищенню адаптаційних можливостей студентів та ліквідації тривоги, хвилювань, стресів, страху, агресії, ригідності; самопізнання, самоусвідомлення, самоуправління; імітаційні ігри, аутотренінг (набутий досвід під час тренінгових занять).

2. Комплекси фізичних вправ: ЗРВ; гімнастики пробудження (у ліжку); спеціальних фізичних вправ силової гімнастики; стретчингу; бігові вправи, біг 12 хв і самоконтроль; танцювальні зв'язки; 6 правил здоров'я К. Ніші, оздоровча гімнастика М. Амосова.

3. Комплекси вправ із дихальної гімнастики за методикою «у-шу»; Стрельникової, Динейки.

4. Оздоровчий фітнес: аеробіка, фізичний комплекс за методикою М. А. Амосова скипінг, пілатес, стрейчинг, йога, релаксаційні вправи, елементи оздоровчих систем.

5. Музичний супровід.

Методика самостійної корекції негативних психічних станів

Компонент методики	Зміст самостійної корекції негативних психічних станів	Форма презентації
Розширення знань, утвердження переконань про необхідність ранкової гігієнічної гімнастики	<ul style="list-style-type: none"> – Підготовка творчої роботи: «Моя ранкова гімнастика – запорука гарного настрою»; – підбір, розроблення комплексів гімнастичних вправ пробудження; – дихальна гімнастика (заспокійлива й мобілізаційна); – комплекси вправ ранкової гімнастики; – точковий масаж біологічно активних зон організму; – шість правил здоров'я К. Ніші 	Презентація
Прийняття особистісних зобов'язань, щоденного використання ранкової гігієнічної гімнастики	<ul style="list-style-type: none"> – Аналіз та реєстрація в щоденнику позитивних змін психічного стану під впливом ранкової гігієнічної гімнастики; – визначення й аналіз недоліків у її виконанні та перешкод, які заважають упровадженню в щоденний побут; – комплекси оновлюються щомісячно з опорою на власний досвід і шляхом опрацювання літературних джерел 	Конкурс моделей ранкової гігієнічної гімнастики, психогімнастики із коротким обґрунтуванням (створення картотеки)
Зміст самостійних занять	<ul style="list-style-type: none"> – Біг 12 хв за методикою К. Купера, доцільно проводити за 1,5–2 год перед сном (знімає психоемоційне напруження, яке акумулювалось упродовж дня); – йога, силові вправи для м'язів спини, преса, сідниць, верхнього плечового пояса, спини, грудей, дихальна гімнастика; мімічна гімнастика; рухливі ігри; танцювальні зв'язки, пілатес, стретчинг та інші засоби оздоровчого фітнесу 	Самостійна розробка та презентація особистісних корекційних програм
Самоконтроль	Ведення щоденника самостереження за змінами психічного стану до й після самостійних занять	Записи в щоденнику

На основі вищезазначених засобів студенти самостійно розробляли індивідуальні програми, добираючи їх за особистісним інтересом і бажанням. При цьому використано власний досвід здобутих знань та практичних умінь, отриманих заздалегідь, під час інструктивно-методичних занять.

Перед упровадженням у зміст самостійних корекційних занять негативних психічних станів визначали рівень їхньої загальної фізичної підготовленості за методикою К. Купера (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка результатів бігу студентів (дівчат) упродовж 12 хв (км)
(за К. Купером)

Фізична підготовленість				
дуже погана	погана	задовільна	добра	відмінна
Менше 1,5	1,5–1,8	1,8–2,1	2,1–2,6	Понад 2,6

Водночас розроблено комплекс гімнастичних вправ, які виконувалися потоковим способом у швидкому темпі за методикою М. Амосова, яка розрахована на термін 10 місяців. Упродовж цього періоду студенти виконували 10 гімнастичних вправ. На початковому етапі кожна вправа повторювалася по 10 разів, а щомісяця дозування збільшувалося на 10 повторень. Отже, на кінець дослідницького етапу всі 10 вправ повторювалися по сто разів. При цьому студентам рекомендовано поступово збільшувати дозування на одне повторення через кожні два дні (на третій) під час самостійних занять.

Самоконтроль за власним відчуттям досліджувані здійснювали за методикою С. А. Косілова [1], запозиченою з матеріалів наукових досліджень В. А. Романенка [1; 3; 5], (табл. 3).

Одночасно з вищезазначеними засобами студентам рекомендувалося використовувати ментальний фітнес для корекції негативних психічних станів як надмірної збудженості, так і апатії, байдужості.

Ці комплекси психотренінгу студенти опановували під час інструктивно-методичних занять на корекційно-поведінковому етапі. Цей вид тренувань пропонувалося використовувати щоденно по 5–

10 хв уранці, щойно прокинувшись і ввечері перед сном, лежачи в ліжку. Кожну формулу рекомендовано проговорювати уявно по 2–4–6 разів підряд, спокійно та повільно.

Таблиця 3

**Ознаки зовнішньої втоми при фізичних навантаженнях
(за С. А. Косіловим)**

Об'єкт спостереження	Стомлення		
	незначне	значне	різке
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння, побліднення, синюшність, плями
Ступінь спитнілості	Незначна вологість на лобі й щоках	Значне (вище пояса)	Особливе різке (нижче пояса), поява сольового нальоту
Частота дихання	Прискорене або рівне (до 30 дихальних рухів за 1хв)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхове, безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, які змінюються безладним диханням (задишка)
Характер рухів	Упевнені й точні	Непевнені, порушені	Часті перерви в роботі, сповільнені рухи, тремтіння
Ступінь уваги	Безпомилкове виконання вказівок і правил праці	Відхилення від правил роботи. Помилки під час виконання нових завдань	Сповільнена реакція, неточне виконання вказівок, розсіяна увага. Відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на стомленість	Скарги на біль голови, слабкість та інші розлади

Студентам пропонували заспокійливі моделі саморегуляції, котрі поступово вводились у повсякденне використання: отримавши виражений тепловий ефект в одних групах м'язів, переходили на інші їх групи. У разі виникнення позитивних реакцій (відчуттів) формули можна скорочувати, а на завершальному етапі доцільно обмежитися лише двома формулами – першою й останньою, на що потрібно лише 10–20 секунд. Цими вправами можна послуговуватись і впродовж навчального дня, коли потрібно відпочити, сидячи зручно на стільці, закривши очі. Закінчуючи комплекс саморегуляції, після відпочинку, рекомендували таку формулу: «Я відпочила й заспокоїлась...», «Самопочуття прекрасне...», «Я готова діяти...», потягнутися, зробити декілька глибоких вдихів і приступати до наступних занять.

Поряд із цим студенти опановували методику як мобілізаційного, так і заспокійливого дихання, моделями якого могли скористатися при будь-яких психоемоційних станах за О. М. Ворожейкіною [1; 3]. Мобілізаційне дихання мало такий орієнтовний зміст:

- 4(2)4; 5(2)4; 6(3)4; 7(3)4; 8(4)4;
- 8(4)4; 8(4)5; 8(4)6; 8(4)7; 8(4)8;
- 8(4)8; 8(4)7; 7(3)6; 6(3)5; 5(2)4.

При цьому дихання регулюється самостійно, можливий варіант як сидячи, так і при ходьбі. Сутність цього мобілізаційного комплексу полягає в збільшенні фази вдиху. Першою цифрою в комплексі позначено тривалість вдиху (с), у дужках – фаза затримки дихання, потім – фаза видиху.

Для заспокійливого дихання рекомендувалося використовувати комплекс, у якому збільшена фаза видиху. Першою цифрою позначено умовну тривалість вдиху, другою – видиху, у дужках – тривалість паузи (затримка дихання), що представлено нижче в цифровому записі:

- 4-4(2); 4-5(2); 4-6(2); 4-7(2), 4-8(2);
- 4-8(2); 5-8(2); 6-8(3); 7-8(3); 8-8(4);
- 8-8(4); 7-8(3); 8-7(3); 5-6(2); 4-5 (2).

Поряд із вищеназваними моделями корекції негативних станів для студентів розроблено рекомендації як щодо поведінки в конфліктних ситуаціях, так і виходу з них, а також поради для підвищення самооцінки.

Висновки. З'ясовано, що методика самокорекції негативних психічних станів дає змогу реалізувати широкий спектр впливу на власний психоемоційний стан студентів та їхню поведінку.

Доведено, що щоденне використання запропонованих засобів оздоровчого фітнесу, елементів оздоровчих систем, дихальної гімнастики, аутотренінгів, психокорекційних моделей, танцювальних

зв'язок сприяють підвищенню рухової активності в режимі навчального дня та мають значний позитивний вплив на психічний стан студентської молоді.

Упровадження в повсякденний побут методики самостійної корекції негативних психічних станів створює сприятливі умови для саморегулювання як одного з універсальних принципів існування людського організму.

Джерела та література

1. Жамардій Валерій. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вищий державний навчальний заклад України. *Українська медична стоматологічна академія. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 3. С. 77–88.
2. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. *Серія 12: Психологічні науки*, Вип. 1 (46). С. 142–149.
3. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*: зб. наук. праць/Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. студент. тов-во; редкол.: І. Я. Коцан (голов. ред.) [та ін.]. Луцьк, 2016. Вип. 24. С. 9–14.
4. Максимова К. В. Передумови впровадження методичної системи формування фітнес-культури студентів різних ВНЗ України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 60, т. 2. С. 13–16.
5. Маракушин А. І., Мкртчян О. А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 10 (80). С. 64–67.

References

1. Zhamardii, Valerii (2018). *Kontseptualna model zastosuvannia fitnes-tekhnologii na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia studentiv*. [Conceptual model of application of fitness technologies in physical education classes for students]. *Vyshchy derzhavnyi navchalnyi zaklad Ukrainy. «Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia», Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. [Higher state educational institution of Ukraine. «Ukrainian Medical Dental Academy», Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], 3, 77–88 (in Ukrainian).
2. Ihumnova, O. B. (2015). *Formuvannia ta vyokremlennia kompleksiv psykhychnykh staniv osobystosti*. [Formation and separation of complexes of mental states of personality.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*: zbirnyk naukovykh prats. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova. *Seriia 12: Psykholohichni nauky*. [Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: collection of scientific papers. K. View-in NPU them. MP Dragomanov, Series 12: Psychological Sciences], 1 (46), 142–149 (in Ukrainian).
3. Kashuba, V., Honcharova, N., Dudko, M., & Martyniuk, O. (2016). *Do pytannia pidvyshchennia efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat riznykh hrup naselennia*. [On the issue of improving the effectiveness of physical culture and health classes of different groups of the population]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii: Fizychno vykhovannia i sport*: zb. nauk. pr. Skhidnoierop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Nauk. student. tov-vo; redkol.: I. Ya. Kotsan (holov. red.) [ta in.]. Lutsk, Vyp. [Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Series: Physical Education and Sports: Coll. Science. etc. Eastern Europe. nat. Univ. Lesya Ukrainka, Science. student. t-vo; editor: I. Ya. Kotsan (editor in chief) [etc.]. Lutsk], 24, 9–14 (in Ukrainian).
4. Maksymova, K. V. (2018). *Peredumovy vprovadzhennia metodychnoi systemy formuvannia fitnes-kultury studentiv riznykh VNZ Ukrainy*. [Prerequisites for the introduction of a methodological system for the formation of fitness culture of students of various universities in Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 5: Pedagogichni nauky: realii ta perspektyvy*: zb. nauk. prats. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. *Series 5: Pedagogical sciences: realities and prospects*: coll. Science. wash. Kyiv: MP Drahomanov National Pedagogical University Publishing House], 60, 2, 13–16 (in Ukrainian).
5. Marakushyn, A. I., & Mkrtychan, O. A. (2016). *Suchasni ozdorovchi fitnes-tekhnologii yak zasib pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ*. [Modern health fitness technologies as a means of increasing physical activity and physical fitness of university students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: zb. nauk. prats. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. [Scien-

tific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. Science. wash. Kyiv: MP Drahomanov National Pedagogical University Publishing House], 10 (80), 16. 64–67 (in Ukrainian).

Анотації

Мета дослідження – обґрунтувати можливості оздоровчого фітнесу для самокорекції негативних психічних станів студентів. У статті самокорекцію розглянуто як цілеспрямований свідомо-цільовий вплив засобами фізичного виховання на зміну негативного психоемоційного стану, поведінки з опорою на власний досвід. Серед засобів рухової активності, котрі використовувалися під час самостійної корекції негативних психічних станів, студенти виявляли інтерес до занять різновидами оздоровчого фітнесу, техніку яких опрацьовано під час інструктивно-методичних занять. Із цією метою розроблено методику самостійних занять, що ґрунтувалася на розширенні знань, утвердженні переконань про необхідність ранкової гігієнічної гімнастики, прийнятті особистісних зобов'язань щоденного використання ранкової гігієнічної гімнастики, індивідуальному виборі змісту самостійних занять, самоконтролі. Відтак щоденне використання запропонованих засобів оздоровчого фітнесу, елементів оздоровчих систем, дихальної гімнастики, аутотренінгів, психокорекційних моделей, танцювальних зв'язок сприяють підвищенню рухової активності в режимі дня, мають позитивний вплив на психоемоційний та фізичний стан студентської молоді. Упровадження в повсякденну діяльність самостійної корекції негативних психічних станів створює сприятливі умови для саморегуляції як одного з універсальних принципів існування людського організму. **Перспективи подальших досліджень** полягають в експериментальному вивченні ефективності застосування авторської технології корекції психічних станів студентів із використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: самокорекція, студентська молодь, оздоровчий фітнес, саморегуляція.

Василий Хлопецький, Сергей Курилюк, Анна Презлята. Самокоррекция негативных психических состояний студентов средствами оздоровительного фитнеса. Цель исследования – обосновать возможности оздоровительного фитнеса для самокоррекции негативных психических состояний студентов. В статье самокоррекция рассматривается как целенаправленное сознательно-целевое влияние средствами физического воспитания на смену негативного психоэмоционального состояния, поведения с опорой на собственный опыт. Среди средств двигательной активности, которые использовались во время самостоятельной коррекции негативных психических состояний, студенты проявляли интерес к занятиям видами оздоровительного фитнеса, техника которых отрабатывалась во время инструктивно-методических занятий. С этой целью разработана методика самостоятельных занятий, основанная на расширении знаний, утверждении убеждений о необходимости утренней гигиенической гимнастики, принятии личных обязательств ежедневного использования утренней гигиенической гимнастики, индивидуальном выборе содержания самостоятельных занятий, самоконтроле. Поэтому ежедневное использование предложенных средств оздоровительного фитнеса, элементов оздоровительных систем, дыхательной гимнастики, аутотренингов, психокоррекционных моделей, танцевальных связок способствуют повышению двигательной активности в режиме дня, оказывают положительное влияние на психоэмоциональное и физическое состояние студенческой молодежи. Внедрение в повседневную деятельность самостоятельной коррекции негативных психических состояний создает благоприятные условия для саморегуляции как одного из универсальных принципов существования человеческого организма.

Ключевые слова: самокоррекция, студенты, оздоровительный фитнес, саморегуляция.

Vasyl Khlopetskyi, Serhiy Kuryliuk, Anna Prezlyata. Self-Correction of Negative Mental States of Students by Means of Health-Improving Fitness. The objective of the study is to substantiate the possibilities of health-improving fitness for self-correction of negative mental states of students. In the article, self-correction is considered as a purposeful, deliberately targeted influence by means of physical education on the change of a negative psycho-emotional state, behavior based on one's own experience. Among the means of physical activity that were used during the self-correction of negative mental states, students showed interest in practicing types of health-improving fitness, the technique of which was worked out during instructive-methodological classes. For this purpose, a method of self-study was developed based on expanding knowledge, affirming beliefs about the need for morning hygienic gymnastics, making personal commitments to daily use of morning hygienic gymnastics, individual choice of the content of independent studies, self-control. Therefore, the daily use of the proposed means of health-improving fitness, elements of health-improving systems, respiratory gymnastics, auto-training, psycho-corrective models, dance ligaments, contribute to an increase in physical activity during the day, have a positive effect on the psycho-emotional and physical state of student youth. The introduction of independent correction of negative mental states into everyday activities creates favorable conditions for self-regulation, as one of the universal principles of the existence of the human body.

Key words: self-correction, students, health-improving fitness, self-regulation.