

a country fluently reacts on the necessities of labour-market providing workplaces for persons under wardship. In a nutshell Volunteer Units of Work became for young people a window in the world at the modern labour-market in the process of professional training.

Key words: education, upbringing, counseling, employment, Volunteer Units of Work, activity of OHP.

Отримано: 10.03.2016

УДК 37.013.77:37.037

Т.М. Погребняк

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПСИХО(САМО)РЕГУЛЯЦІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

У статті подано літературні дані, в яких відмічається, що психічна напруженість погіршує як результати навчальної діяльності школярів, так і їхнє здоров'я, а тому вважається, що в даних умовах необхідно розвивати і вдосконалювати в дітей не тільки фізичні, але й психічні якості і здібності і перш за все одну із найважливіших – саморегуляцію. Позитивний вплив засобів і методів психорегуляції на психічні і фізичні можливості людини дає підстави до широкого впровадження і використання їх в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, психічне напруження, емоційне напруження, психічна саморегуляція.

Постановка проблеми. Криза, в якій ще знаходиться наше суспільство, звичайно, не могла не торкнутися і шкільної фізичної культури, що проявилася в її дегуманізації. Достатньо сказати, що один із ведучих принципів фізичного виховання (і не тільки фізичного) формування всебічно і гармонійно розвинутої особистості, як вищої соціальної цінності нашого суспільства так і залишився лише закликотом і декларацією, оскільки не був підкріплений ні матеріально, ні морально, ні методично. Звідси явна неувага до особистості учнів, а отже і до їх інтересів, потреб, мотивів, цінностей. В результаті склалась досить одностороння система фізичного виховання, спрямована головним чином на тренування тіла, фізичних якостей, яка дуже слабо торкається особистості і не втягує у роботу потужні глибинні психічні

і духовні сили людини. Учні виконують фізичні вправи механічно, без участі свідомості, думки і почуття. А це робить такі заняття сумними і монотонними. І не дивно, що знижується ефективність занять, зменшується інтерес до них, звужується їх вплив на психічну та особливо на моральну сферу учнів [5].

Виклад основного матеріалу. Традиційно вважається, що мета фізичного виховання полягає у розвитку фізичних якостей учнів і в зміцненні їх здоров'я. Це цілком справедливо з педагогічної і медичної точок зору. Ні в якому разі не заперечуючи цього хотілося поглянути на шкільну фізичну культури з психологічної точки зору.

Хронічні емоційні напруження, які доповнюються наслідками всіляких стресів, порушують нервово-психічне здоров'я, знижують загальну працездатність і творчий потенціал особистості, сприяють розвитку різноманітних хвороб [9].

Порушена психоемоційна рівновага у поведінці дітей – тривожність, агресивність, боязнь, конфліктність та ін. Очевидна реальність сучасної школи, фон її навчального процесу. Вчителі зустрічаються з цим дуже часто – майже кожного дня. І не секрет, що дані прояви знижують не тільки якість навчального процесу, але й впливають на здоров'я і школярів, і вчителів.

Психічна напруженість, підвищуючись з року в рік, неминуче знижує здоров'я дітей, бо ці процеси взаємопов'язані і доповнюють один одного. Тому в нашій країні метою фізичного виховання є не тільки зміцнення здоров'я і правильного фізичного розвитку школярів, але й формування в них таких морально-вольових рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість та ін. До того ж, сміливість і рішучість вкрай важливі і необхідні для учнів вже на самому початку, коли тільки починається вивчення на уроках фізичної культури різних рухів, дій і вправ, які за своєю складністю можуть бути небезпечними, через що викликати в них психічне напруження і такі емоційні почуття як сумнів, тривогу, боязнь і страх, подолання яких потребує певних вольових якостей та умінь [7].

Основна причина виникнення почуття боязні і страху у дитини в тому, що вона не здібна, не вміє ще і не готова діяти належним чином у страхогенній ситуації, яка для неї до того ж невідома [11]. Завдання вчителя в даному випадку полягає у тому, щоб виробити в учнів силу внутрішнього гальмування страхогенних якостей, протидіяти їх появі і збудити виникнення і закріплення вольових якостей, зробити їх стабільними і стійкими [6], а також пам'ятати, що: страх виникає і посилюється, коли учень усвідомлює свою фізичну слабкість і неспроможність виконати в даних умовах ту чи іншу вправу; зневіра у

своїх силах призводить до перебільшення небезпеки, а тим самим і до посилення страху; неправильне ставлення вчителя до переживань учня може нанести йому важку психічну травму, послабити віру у свої сили.

На заняттях фізичної культури виникає маса страхогенних ситуацій найрізноманітнішого характеру, пов'язаних з ризиками, які проявляються у вигляді негативних наслідків: зародження або закріплення негативних якостей особистості, пов'язаних з відчуттям страху (тривожність, переляканість, боязливість). Ці, здавалось би, небажані у всіх відношеннях ситуації, можуть в подальшому мати позитивні результати у вигляді зародження саморегуляції або закріплення прямо зворотних якостей вольової сфери: сили волі, рішучості, сміливості, розсудливості, стриманості, без боязливості, спокою.

У фізкультурній практиці рідко зустрічаються такі вправи, які б не супроводжувались неподоланим відчуттям страху. Тому на заняттях фізичної культури важливо не стільки подолання відчуття страху взагалі, скільки подолання його у зв'язку із зміцненням волі школяра». Звикнути до страшного – означає вправно керувати своїм вольовим зусиллям [6].

Останнім часом у нас в країні помітно підвищився інтерес до давніх, переважно східних, систем фізичних вправ, таких як йога, конфу, ушу та ін. І це не випадково. Тому, що саме в даних системах поєднується і вдосконалюється фізичне, психічне і духовне начало людини. Йог не виконує вправу бездумно. Приймаючи певну позу (асану), він твердо знає, для чого вона призначена, і вірить, що за допомогою цієї асани він досягне бажаного. Саме в даному випадку на допомогу залучається така могутня зброя людської психіки, як самонавіювання, яке суттєво збільшує ефект впливу вправи. Але й це ще не все. В момент прийняття і утримання пози йог зосереджує увагу на певних м'язах, частинах тіла або внутрішніх органах. А концентрація уваги, як відомо, викликає прилив крові до цих частин тіла, що сприяє покращенню їх живлення і підвищенню обміну речовин в них.

Але для того, щоб займатися самовихованням, потрібно, по-перше, знати самого себе і по друге, знати, як виховувати себе і свої якості. Знаючи свій темперамент і характер, можна навчитися володіти собою, подавляти негативні якості і розвивати позитивні. Молода людина здатна пізнати саму себе і керувати своїми вчинками, емоціями.

Наша молодь має гостру потребу у теоретичних розробках і практичних порадах, які стосуються самовиховання особистості, щоб діяти, виробляти активну життєву позицію, бути високоморальною, корисною суспільству людиною [10].

Всі розуміють, як важливо вміти керувати собою – своїм настроєм, самопочуттям, поведінкою. Проте далеко не кожен знає, як цього домогтися практично. Хоч вже давно існують різні способи, прийоми, методи для надання самому собі необхідної допомоги, і наш час вони об'єднуються під загальною назвою - психічна саморегуляція (ГІСР), яка говорить про те, що регуляція самого себе здійснюється шляхом використання можливостей, закладених в нашому психічному апараті – в головному мозку. Ось чому метод психічної саморегуляції - метод свідомої цілеспрямованої допомоги самому собі повинен увійти в обійму таких обов'язкових вмінь кожної сучасної людини, як вміння читати, писати, бігати, плавати [1].

Суть психічної саморегуляції зводиться до двох основних вмінь – активізувати свою психіку, коли потрібно, а якщо необхідно, то заспокоїти її. Причому, вміння звільнитися від надмірного психічного напруження і заспокоїти себе, є ведучим вмінням в системі психом'язового тренування.

Яка ж сила використовується в процедурі психічної саморегуляції, у вмінні керувати своїм психічним і фізичним станом? Сила ця – слово, а точніше не саме слово, як таке, а ті мисленні образи, які встають за тими словами. Практика показує - правильно підібрані мисленні образи стають своєрідними ключами, які відкривають двері до багатьох таємниць психічних і фізичних процесів, що відбуваються у нашому організмі. Але щоб ці образи учинили на нас бажаний вплив, вони повинні бути дуже точними, конкретними, яскравими і приємними. За допомогою психічного самоуправління людині вдається свідомо, вольовим зусиллям зняти у себе нервові напруження, почуття тривоги, страху, занепокоєння. В результаті занять можна навчитися швидко засинати і просинатися у встановлений час. Можна викликати послаблення тону м'язів. Можна довільно впливати на судинний тонус, змінювати ритм серцево-судинної діяльності, глибину і гостроту дихання, подавляти больову чутливість та ін.

Важливо також підкреслити, що здібність до психічного саморегулювання (управління) дає можливість цілеспрямовано змінювати свою поведінку, діяльність і суб'єктивні переживання, підпорядковуючи їх здоровому глузду і свідомо мобілізуючи себе на виконання необхідної діяльності, що особливо відноситься до людей емоційно чутливих, невірноважених, які мають високий рівень тривожності [8].

В наш час є немало різних методів психічного саморегулювання. Психом'язове тренування - один із найпростіших варіантів аутотренінгу, воно легко засвоюється не тільки дорослими, але й дітьми шкільного

віку. Її регулююча дія заснована на взаємозв'язках головного мозку, органа психіки і скелетних м'язів, які при збудженні нервової системи недовільно напружуються і тим сильніше, чим більше збудження. Таке надмірне напруження призводить до їх скутості. Навпаки, чим спокійніша нервова система, тим більш розслабленим стає м'язовий апарат.

Протилежне спостерігається при свідомому розслабленні м'язів. Головний мозок, отримуючи все менше і менше збуджуючих сигналів, починає заспокоюватися, поступово занурюючись у дрімоту, а потім і в сон.

Також відомо, і науково доведено, що коли головний мозок перебуває у дрімотному стані, в нього з'являється дуже важлива здатність – він стає підвищено чутливим до дії слів і пов'язаних з ними м'язових образів. Саме цим впливом на пасивний, дрімотний мозок (аутотренінг, самонавіювання, самогіпноз) відрізняється від інших способів регуляції психічного стану, таких як самопереконавання, самонаказ, само підбадьорювання, які здійснюються під час бадьорого, активного стану головного мозку.

Заспокоєння нервово-психічної сфери за допомогою психом'язового тренування (ПМТ) досягається за рахунок самонавіюного розслаблення і зігрівання м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. В результаті від вказаних м'язових груп значно зменшується приток сигналів, які поступають у головний мозок, і він, неотримуючи з периферії тіла необхідної активізованої «підтримки», починає заспокоюватися, поступово занурюючись у дрімотний, сноподібний стан [1].

Привівши себе у дрімотний стан, людина знаходить можливість впливати словами, а точніше уявними образами, на такі функції організму, які не підлягають вольовим наказам, коли ми знаходимося в звичайному, бадьорому стані. Так з'являється можливість впливати на діяльність вегетативної нервової системи, функції якої, як відомо, підвладні контролю свідомості.

Друге важливе завдання для оволодіваючого аутотренінгом – навчитися гранично зосереджувати свою увагу на завчасно відібраних мислених образах. В той же час, будучи гранично зосередженим, увага займаючогося аутотренінгом повинна залишатися цілком спокійною і ненапруженою – тільки при цій умові можна зберігати дрімотний стан.

Таким чином, суть аутотренінгу полягає у вмінні, залишаючись у дрімотному стані, оперувати потрібними, завчасно відібраними мисленими образами вміщеними у фокус напруженої зосередженої уваги [3].

Хасай Алієв – лікар-психіатр, психолог, автор багатьох книжок і наукових монографій, винайшов метод психофізіологічної саморегуляції «Ключ», який широко відомий у всьому світі і визнаний одним із найбільш ефективних способів управління внутрішніми ресурсами людини. Метод цей доступний як дорослим, так і дітям, активно використовується спортсменами, військовими, людьми творчих професій.

Програма занять «Заведи себе «Ключем» проходить у три етапи у вигляді гри, при якій виробляються навички саморегуляції; з'являється здібність вільно керувати своїм станом і легко знімати стрес за допомогою одного свого знайденого ключа.

Виконання ідеомоторних прийомів не є самоціллю, це просто пусковий механізм, завдяки якому відбувається рефлекторно-автоматичне зняття стану нервової загальмованості, скутості, а багаторазове повторення прийому викликає розслаблення, в організмі активізуються процеси відновлення, покращується кровопостачання мозку, серця, внутрішніх органів. В будь-якому випадку школярам і всім бажаним буде забезпечений комфортний стан реабілітації, внутрішню розкутість, легкість, ясність в голові, бадьорість, впевненість у собі [4].

Відомо, що в основі всіх недовільних рухів, які ми робимо, коли нервуємо, лежить їх автоматичність, і тому вони виконуються з мінімальним зусиллям. І щоб зрозуміти, як працюють ідеомоторні прийоми методики «Ключ», потрібно знати, що у своїй основі моделюють подібні захисні реакції організму, але переводять їх під вольовий контроль.

Людина свідомо моделює той чи інший ідеомоторний прийом (ключовий для неї) і, виконуючи його, набуває навичку за соєю волею керувати своїм нервовим напруженням, знімати стрес, вирішувати інші проблеми [5].

Застосування психорегуляції в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури помітно підвищує інтерес до них, благотійно позначається на здоров'ї школярів і суттєво збільшує рівень їх фізичної підготовленості, сприяє розвитку життєво важливих якостей і навичок (керування своїм станом і поведінкою в напружених ситуаціях, підтримання високої розумової і фізичної працездатності і швидке відновлення її, зібраність і цілеспрямованість в навчальному процесі і виробничій діяльності), залучає до самостійних занять фізичною культурою і психічною саморегуляцією.

Чим же позитивний такий ефект занять з використанням психорегуляції?

Перш за все тим, що за її допомогою більш повно включаються у діяльність психіка людини, її свідомість і підсвідомість, емоції і почуття,

мислення і воля, тобто – все людське єство. За допомогою психорегуляції можна більш повніше використати приховані психічні і фізичні резерви людини і домогтися не менш вражаючих результатів, ніж йоги, є дані, що методом аутотренінгу та іншими способами психорегуляції можна значно підвищити швидкість реакції (в середньому - на 50%), покращити здібність до концентрації уваги (на 40%), збільшити об'єм зорової пам'яті (на 60%) і т.д. Можна навчитися засинати в незвичайній обстановці і прокидатися у потрібний час, керувати недовільними функціями організму, наприклад, уповільнювати або прискорювати частоту серцевих скорочень, підвищувати або знижувати температуру тіла, знімати больову чутливість і т.д. [8].

Методів психічної регуляції (аутотренінгу) зараз є чимало. Кожний може обрати той, який йому більше подобається. Але який би не був обраний метод, заняття ним дадуть позитивний результат лише при умові, що він буде використовуватися систематично, цілеспрямовано і щоденно. Хоча б по декілька хвилин на день [2].

Важливо, щоб форми і засоби фізичної активності, а також умови її реалізації сприяли не тільки фізичному удосконаленню, але й розвитку психічних, естетичних і моральних якостей особистості, задовольняючи потреби школярів у спілкуванні і взаємодопомозі, розширювали би можливості їх духовного самоудосконалення, сприяли реалізації гуманістичних ідеалів.

Учням слід розповісти про особливості використання її засобів і методів та навчити деяких з них.

У бесідах зі школярами слід постійно підкреслювати, що займаючись фізичною культурою і спортом із застосуванням психорегуляції, вони не тільки підвищують свої фізичні можливості, але й оволодіють багатьма життєво важливими якостями. Такими, наприклад, як вміння володіти собою в екстремальних ситуаціях, регулювати свій настрій, бути більш зібраним і цілеспрямованим у навчанні і в повсякденних справах, швидко відновлювати свої сили після фізичних і розумових навантажень, виправляти недоліки свого характеру і т.д. Усього цього можна досягти регулярними і вмілими заняттями фізичними вправами і психорегуляцією (своєрідним психофізичними тренуванням).

Особливий акцент слід робити на оволодінні прийомами психорегуляції, необхідними у повсякденному житті (психічна настройка на виконання важливих справ, входження в стан релаксації з метою швидкого відновлення фізичної і розумової працездатності, способи регуляції емоційного стану в екстремальних ситуаціях). Потрібно прагнути до того, щоб застосовані засоби і методи

психорегуляції були спрямовані на вирішення певних завдань кожного уроку та органічно вписувались в його структуру. При цьому прийоми психорегуляції потрібно виконувати у процесі виконання фізичних вправ або в паузах відпочинку між ними і вони повинні бути нетривалими за часом. Це можуть бути різноманітні види психічних настроювань, навіювання і самонавіювання, елементи аутогенного, психом'язового та ідеомоторного тренувань, сюжетні уявлення, спеціальні прийоми з відтворенням різних поз, міміки, звуків і т.д. [1].

У дослідженнях психологів в останні роки все частіше знаходить відображення потреба практики в спеціалістах, які володіють розвинутою емоційно-вольовою сферою (Бодрова В.А., Лукьянова Н.Ф., 1981, Кухарева Т.А., 1977).

Психологічна модель спеціаліста, як одного із важливих факторів, повинна включати здібність до самоуправління і формування в студентів вміння точно оцінювати свій психічний стан (готовність до діяльності, настрої, ступінь напруження і т.д.) і здібність довільно керувати ними.

Під час підготовки майбутнього вчителя, а також у процесі перепідготовки практикуючих фахівців бажано приділяти увагу знайомству з основами педагогічної психотерапії. Саме знайомство з цими складовими здоров'язберігаючих технологій допомагатиме вчителю:

а) грамотно оцінювати актуальний сьогодні емоційний стан учнів і його динаміку у процесі навчально-пізнавальної діяльності, а за необхідністю оперативно корегувати його;

б) знати учнів, їхнє психічне здоров'я;

в) володіти нескладними методами та прийомами саморегуляції, аутогенного тренування (аутотренінгу) [10].

Висновок. Таким чином, можна говорити про той позитивний вплив засобів і методів психорегуляції на психічні і фізичні можливості людини, що дає підстави до широкого використання її в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури в умовах школи.

Список використаних джерел:

1. Амосов М.М. Енциклопедія Амосова, Алгоритм здоров'я. Людина та суспільство / М. М. Амосов. – Донецьк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 2001. – 150 с.
3. Волкова С.С. Азбука здоров'я в початковій школі / С. С. Волкова // Всеукр. науково-практична конференція «Здоров'я і освіта». – Львів, 2004. – Ч.1. – С. 6.

4. Глухов В.І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя / В. І. Глухов. – К. : Здоров'я, 2007. – 320 с.
5. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Е. В. Давиденко, В. П. Семеновко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
6. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / П. К. Дуркин. – Архангельск, 1995. – 43 с.
7. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” : за станом на 22 серпня 2002 року / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2002. – 32 с. – (Серія “Закони України”).
8. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С. 44-47.
9. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теор. и практ. физ. культ. – 1996. – № 12. – С. 45-47.
10. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Е. В. Давиденко, В. П. Семеновко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.

The author of the article marks that the mental strain gets worse both the results of the educational activity of schoolboys, and their health, and he considers the necessity of taking into account the positive influence of means and methods of mental regulation on mental and physical possibilities of a man, systematic and successive implementation them into school physical exercises on the lessons of physical culture at school.

Key words: physical education, schoolboys, mental strain, emotional strain, mental self-regulation, self-education.

Отримано: 7.05.2016

УДК 321.02

П.Ю. Приходько

СПОРТ, ЕКОНОМІКА ТА ПОЛІТИКА В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Нові економічні умови, в яких зараз перебуває Україна, зміна центру уваги у внутрішній та зовнішній політиці країни