

УДК 796.011.1
ББК 75.116

Роман Файчак

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВ- ЧОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТРЕСІВ У ЛІЦЕІСТІВ

На сьогоднішній день корекція психоемоційних стресів різних груп населення набуває важливого значення. У зв'язку із цим розроблено спортивно-оздоровчу програму для корекції та зняття емоційного й нервового напруження ліцеїстів.

Ключові слова: фізичні вправи, психоемоційний стрес, ліцеїсти.

Today corrective the psychic and emotional stress of lyceum students acquire it is important meaning. That's our sport employment away psychic and emotional stress.

Key words: physical exercises, psychic and emotional stress, lyceum students.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. У результаті попередніх теоретичних пошуків ми визначили стресові ситуації, які мають важливий вплив на психосоматичне здоров'я ліцеїстів [4; 6]. Найбільш масовим і довготривалим стресом в учнів ліцею є екзаменаційний стрес. Тому ми визначили необхідність створення спеціальної спортивно-оздоровчої програми, яка б включала систему занять фізичними вправами, систему програмування навчальних занять, підбір адекватних засобів і методів їх вирішення.

Застосування різноманітних форм занять фізичною культурою для забезпечення нормального функціонування фізіологічних систем організму повинне становити не менше чотирьох годин на тиждень. У навчальних планах середньої освіти обов'язковими є дві години на тиждень, інші заняття рекомендуються як самостійні. Такий стан потребує досліджень та корекції щодо створення спеціальних програм, які корегують самостійні заняття школярів та ліцеїстів фізичними вправами [1; 3; 5].

У сучасних умовах (згідно з проведеним анкетуванням) найбільш вагомим причиною, що заважає підліткам займатися фізичними вправами, є дефіцит вільного часу. У зв'язку із цим було зроблено спробу максимально оптимізувати, збалансувати й збільшити рухову активність ліцеїстів у режимі дня, підібрати такі комплекси фізичних вправ, які не потребують багато часу, спеціалізованих приміщень, значних фінансових витрат і разом із тим стабілізують психоемоційний стан. Такі комплекси можуть формуватися на основі фізичних і дихальних вправ, які мають значний вплив на функціональний стан, імунну систему та сприяють зменшенню психоемоційного напруження [2; 6].

Мета роботи – розробити та теоретико-методично обґрунтувати спортивно-оздоровчу програму для корекції психоемоційних стресів у ліцеїстів.

Результати дослідження. Ураховуючи важливий вплив дихання на функціонування організму із самого народження й упродовж усього життя, ми розробили програму оволодіння правильним, розвиваючим диханням. Програма складається з п'яти етапів. Кожному етапу відповідають окремі комплекси дихальних вправ. Складність цих комплексів постійно збільшується, і кінцевим етапом стане повне володіння своїм диханням у спокої та під час виконання фізичних вправ, що дозволяє контролювати свій психоемоційний стан і більш ефективно займатися фізичними вправами.

Дихальні вправи мають також важливе значення для зміцнення загального імунітету. Це відбувається за рахунок збагачення киснем кровоносного русла та очищення дихальних шляхів від патогенної мікрофлори.

Перший та другий етапи засвоєння спеціальних дихальних вправ містять прості вправи на глибину та затримку дихання в статичному положенні, що є фундаментом для більш складних вправ під час руху та вивчення правильного розслаблення.

Ураховуючи різні рівні фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та різні уподобання ліцеїстів до певних видів занять, ми розробили спортивно-оздоровчу програму для підлітків (табл. 1).

Таблиця 1

**Програма спортивно-оздоровчих занять для підлітків
14–16 років**

№ з/п	Оздоровчо-спортивні заняття	Параметри	Рівні фізичного навантаження				
			Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
1	Ранкова гігієнічна гімнастика	p	100–115	100–120	100–125	110–130	110–140
			10–20	10–20	10–20	15–25	15–30
2	Оздоровча ходьба, біг підтюпцем	p	130–150	140–160	–	–	–
		t	15–30	25–40	–	–	–
3	Біг	p	–	–	150–170	155–175	170–190
		L	–	–	3–4,5	4–5	4–6
4	Їзда на велосипеді	p	130–150	130–150	135–155	135–155	140–160
		t	30–40	35–45	40–50	50–60	60–80
5	Ходьба на лижах	p	130–150	135–155	140–160	150–170	160–180
		t	30–45	40–60	45–90	60–90	60–100
6	Плавання	p	100–130	110–150	120–160	125–170	130–180
		t	30–40	40–50	0,5–1	1–1,5	1,2–2
7	Спортивні ігри	p	≤ 170	≤ 180	≤ 190	≤ 190	≤ 195
		t	30–40	40–50	45–60	50–70	60–90
8	Атлетична гімнастика	p	130–150	130–155	135–160	140–160	140–165
		t	35–45	40–50	40–60	50–80	60–90
9	Туризм: - піший - гірський - велосипедний	p	110–130	115–135;	120–140	125–145	130–150
		L	3–8	5–10	8–15	10–16	15–20
			3–10	5–10	10–15	15–20	15–25
		10–15	10–20	15–40	25–50	40–60	

Примітки: p – пульсовий режим (уд/хв); t – тривалість занять (хв); L – довжина дистанції (км).

У спортивно-оздоровчій програмі обсяг навантаження вираховується за допомогою пульсового режиму, тривалістю занять та довжиною дистанції. Програма складається з п'яти рівнів фізичного навантаження, починається із легкого й поступово ускладнюється.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що під час підготовки та екзаменаційної сесії значно знижується рухова активність, яка призводить до пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму підлітка. Тому виникає необхідність у створенні спортивно-оздоровчої програми.

2. Розроблена комплексна програма фізичного виховання ліцеїстів спрямована на вирішення оздоровчих завдань і враховує індивідуальні фізичні морфофункціональні особливості та психоемоційний стан ліцеїстів під час екзаменів.

3. Зміст програми (поряд з аеробними та анаеробними компонентами) складають дихальні вправи, під час виконання яких очищується слизова оболонка верхніх дихальних шляхів та лімфоїдного кільця від патогенної мікрофлори, забезпечується повноцінний дренаж бронхів.

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.
2. Кузнецова Т.Д., Левитский М.П., Мзловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 134 с.
3. Поташнюк Р.З., Мишковець О.А., Горошко О.Є. Проблема формування репродуктивного здоров'я молоді // Проблема вікової фізіології: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. проф. І.Я.Коцана, М.В.Макаренка. – Луцьк: РВВ ВДУ і Вежа, 2005. – С.158–162.
4. Файчак Р.І. Вплив екзаменаційного стресу на функціонування кардіо-респіраторної системи ліцеїстів // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними. – Л. Видавець Т.Сорока, 2004. – С.119–123.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
6. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. – Воронеж, 2000. – 120 с.

УДК: 37/537-047.2
ББК 74.200.54

Ірина Кліш, Олександр Митчик,
Наталія Захожа

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД В ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті висвітлено вплив оздоровчих занять на функціональний стан та фізичну підготовленість студенток Волинського державного університету імені Лесі Українки, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: студентки, фізичні вправи, дихальна гімнастика, самостійні заняття, оздоровчий біг.

In the article the influence of health employments is reflected on the functional state and physical preparedness of students of the Volinsky state university of the name of Lesya Ourainca, which on the state the health are delivered to task medical force.

Key words: students, physical exercises, respiratory gymnastics, independent employments, health at a run.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Фізичне виховання і спорт у навчальних закладах різного рівня є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму людини, створення умов для продовження активного творчого довголіття [6].

Несприятлива екологічна обстановка та інші стресогенні фактори, що пов'язані з економічною й політичною нестабільністю в нашій державі, негативно впли-