

УДК 796.011.1



С. А. Коцегубов

викладач,
Херсонський політехнічний
коледж Одеського
національного політехнічного
університету
e-mail:
sergeykocegubow@gmail.com

М.М. Береговий

викладач,
Херсонський політехнічний
коледж Одеського
національного політехнічного
університету
e-mail:
eregovoy_1983@mail.ru

А.В. Рибкін

викладач,
Херсонський політехнічний
коледж Одеського
національного політехнічного
університету
e-mail:
Ribka_111@mail.ru

**МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ
ПЕРШИХ КУРСІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

*С.А. Коцегубов, М. М. Береговий,
А. В. Рибкін. Методи корекції психо-
емоційного стану студентів перших
курсів вищого навчального закладу.*
Розглянуто питання удосконалення
методики гімнастичних вправ для
корекції психоемоційного стану.

*S. Kotsehubov, M. Beregovoy,
A. Rybkin. Methods of correction
emotional state first year students of higher
educational institution.* The question of
improving the methods of physical exercises
to correct emotional state.

Вступ. Проблема психоемоційного стану виступає однією з ключових у сучасному суспільстві. Високі темпи життя, постійні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності багатьох функціональних систем організму. Крім того, вивчення цієї теми є важливою умовою для оптимізації психічної діяльності, з метою максимального пристосування студентів першого курсу до навчального закладу [1].

Вступаючи до вищого освітнього закладу, студенти стикаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю

Актуальні проблеми науки та освіти теорія, практика, сучасні рішення

до навчання у вищому освітньому закладі, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, втрати роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також з невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Із вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у незвичні для них умови, що спричиняють руйнування динамічного стереотипу, і пов'язаних з ними емоційних переживань, що нерідко зумовлює втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком цього є стан напруженості, зниження активності студентів у навчанні, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке і погіршує психоемоційний стан, і сприяє порушенню психічного здоров'я особистості.

Метою роботи є розробка та наукове обґрунтування методики заняття з фізичного виховання для корекції психоемоційного стану студентів перших курсів вищого навчального закладу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела, що стосуються психоемоційного стану першокурсників вищого навчального закладу.
2. Дослідити стан поширеності застосування фізичного виховання для покращення психоемоційного стану студентів перших курсів вищого навчального закладу.
3. Розробити ефективну методику заняття з фізичного виховання для корекції психоемоційного стану першокурсників вищого навчального закладу.

Основний матеріал дослідження. На першому році навчання у вищому закладі освіти спостерігається велике стресове навантаження. Оскільки резервні можливості організму обмежені, таке стресове навантаження може призвести до виснаження та порушення адаптаційних властивостей організму, що безумовно веде за собою погіршення психоемоційного стану. Тому, для формування гармонійно розвинутої особистості та висококваліфікованого фахівця, важливим є своєчасне виявлення та корекція таких розладів психоемоційного стану студентів перших курсів вищого навчального закладу. У світлі сучасних поглядів про здоров'я людини зростає значення раціонального організованого фізичного виховання у ВНЗ, що стає найважливішим фактором

Актуальні проблеми науки та освіти теорія, практика, сучасні рішення

забезпечення високого функціонального стану організму й оптимальної розумової працездатності студентів [4].

Фізичне виховання впливає на формування духовної культури, естетичних смаків, моральних норм, покращує настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу. У практиці фізичного виховання фізичні вправи застосовуються у вигляді гімнастики, різних видів спорту, ігор і туризму [3].

На першому етапі нашої роботи буде сформовано дві групи (контрольну та основну) студентів-першокурсників, по десять осіб в кожній. Спостереження буде проходити в три етапи. На першому етапі студентам буде запропоновано пройти анкетування, для оцінки їх психоемоційного стану, яке складається з тестів за діагностичною методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймона.

Методика соціально-психологічної адаптації складається зі 101 визначення, що стосуються способу життя особи, його хвилювань, думок, звичок, стиля поведінки, що в цілому характеризують психоемоційний стан опитуваного. Особа оцінює, в якій мірі кожне визначення стосується її за шестибальною шкалою.

На другому етапі основній групі буде запропонований комплекс оздоровчої гімнастики, що складається з елементів ранкової гігієнічної гімнастики (загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці), основою створення яких стали методики заняття гімнастикою за системою І.Прошека та вправи з гімнастичними паличками. Запропоновані вправи направлені на покращення настрою, розвиток фізичних якостей та покращення психоемоційного стану, нормалізацію діяльності ЦНС. Розроблений нами комплекс оздоровчої гімнастики ми застосовуємо один раз на тиждень у підготовчій частині заняття з фізичного виховання згідно з темою «Гімнастика».

Комплексе оздоровчої гімнастики для корекції психоемоційного стану студентів першого курсу вищого навчального закладу

№ п/п	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I	Підготовча частина		
	ЗРВ (в русі)	2-3 хв.	Рухаючись в одну колону за направляючим.

Актуальні проблеми науки та освіти теорія, практика, сучасні рішення

1	2	3	4
	1. Ходіння: - на носках; - на п'ятах; -перекатним кроком.	20 с. 7 с. 7 с. 6 с.	Інтервал між студентами 0,5-1 м. Руки на поясі, звернути увагу на поставу під час ходіння. Руки на потилиці, спина рівна. Руки на поясі, перекат з п'ятки на носок.
	2. Біг: -у повільному темпі; -з високим підніманням стегна; -з закиданням стоп; -спиною уперед.	20 с. 5с. 5 с. 5 с. 5 с.	Інтервал між студентами 0,5-1 м. Руки зігнуті в ліктях. Тулуб нахилено вперед. Руки за спиною. Через праве плече, дивлячись назад.
	3. Переміщення: -правим боком; -лівим боком; -поперемінно; -перехресним кроком.	20 с. 5 с. 5 с. 5 с. 5 с.	Інтервал між студентами 0,5-1 м. Руки на поясі, спина рівна. Звернути увагу на поставу. Руки на поясі, ноги прямі, вистрибуючи якомога вище. Руки на поясі, звернути увагу на поставу.
	ЗРВ (на місці)	5-6 хв.	Стоячи окремо в шеренгах (5-6 осіб)
	4. Дихальні вправи: - В.п. - ноги нарізно, руки вздовж тулуба. На 1 - руки вгору - вдих, на 2 - опустити - видих. - в.п. - ноги нарізно, руки вздовж тулуба. На 1 - руки вгору, підняти на носки - вдих, на 2 - руки вниз, опуститись на повну стопу - видих. - в. п. теж саме. На 1 - руки вгору, підняти на носки - вдих, на 2 - руки вниз, опуститись на повну стопу, нахилитись вперед - видих.	5-6 с. 1-2 р. 1-2 р. 1-2 р.	Звернути увагу на поставу. Вдих виконувати носом, видих - через рот. Спина рівна, звернути увагу на виконання вдиху та видиху. Спина рівна, звернути увагу на виконання вдиху та видиху. Робити повний вдих та видих, кут між ногами та тулубом 90. Звернути увагу на поставу.
	5. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі -оберти голови вправо - вліво. -нахили голови вперед - назад, вправо - вліво.	4-6 р. 4-6 р.	Інтервал між студентами 1-1,5 м. На 1 - оберт голови вправо, на 2 - в.п., на 3 - оберт голови вліво, на 4 - в.п. На 1 - нахил голови вперед, на 2 - назад, на 3 - вправо, на 4 - вліво.
	6. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили тулуба вперед - назад, вправо - вліво.	4-6 р.	Спина рівна. На 1-2 - нахил тулуба вперед, на 3-4 - нахил тулуба назад, на 5-6 - нахил тулуба вправо, на 7-8 - нахил тулуба вліво.

Актуальні проблеми науки та освіти теорія, практика, сучасні рішення

1	2	3	4
	7. В. п. - стійка ноги разом, руки на поясі. Випади: вправо - вліво, правою ногою - лівою ногою. -вперед - назад, правою ногою - лівою ногою.	2-4 р. 2-4 р.	Спина рівна. На 1 - випад вправо, на 2 - в.п., на 3 - випад вліво, на 4 - в. п. Спина рівна. На 1 - випад правою ногою вперед, на 2 - назад, на 3 - вперед, на 4 - в.п. Теж саме лівою ногою.
	8. В.п. - стійка ноги нарізно, руки вперед-всторону. Махи прямих ніг	4-6 р.	На 1 - мах правою ногою, до лівої руки, на 2 - в. п., на 3 - мах лівою ногою до правої руки, на 4 - в.п.
II	Основна частина		
	9. Вправи з гімнастичною палицею: - в.п. - стійка ноги нарізно, в руках вертикально до низу. Нахили голови вперед - назад, вправо - вліво. - в.п. - теж саме. Кругові оберти вперед - назад правою ногою - лівою ногою. - в.п. - стійка ноги нарізно, палиця вгорі. Нахили тулуба вправо - вліво. - в.п. - теж саме. Нахили тулуба вперед - назад, вправо - вліво. -в. п. - стійка ноги нарізно, широкий хват палиці внизу. -в.п. - стійка ноги нарізно, палиця ззаду під ліктями. Повороти тулуба вправо - вліво. -в.п. - сід на правій нозі, широкий хват палиці внизу. Перенос центру тяжіння.	19-20 хв. 2-4 р. 2-4 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 6-8 р. 4-6 р.	Стоячи окремо в шеренгах (5-6 осіб) Звернути увагу на поставу. На 1 - нахил голови вперед, на 2 - назад, на 3 - вправо, на 4 - вліво. Спина рівна. На 1-8 - оберти правою ногою вперед, на такий же рахунок - назад. Теж саме лівою ногою. Спина рівна. На 1 - нахил тулуба вправо, на 2 - в.п., на 3 - вліво, на 4 - в. п. Звернути увагу на поставу. На 1-2 - нахил тулуба вперед, на 3-4 - назад, на 5-6 - вправо, на 7-8 - вліво. На 1 - відвести палицю вправо, прогнути спину, на 2 - в.п., на 3 - відвести палицю вліво, прогнути спину, на 4 - в.п. Спина рівна. На 1 - поворот тулуба вправо, на 2 - в.п., на 3 - поворот тулуба вліво, на 4 - в.п. Спина пряма. На 1-4 - перенос центру тяжіння з права на ліво, на 5-8 - з ліва на право.
	-в.п. -теж саме. Перенос центру тяжіння. -в.п. - стійка ноги нарізно, руки з палицею вперед в сторони. Махи прямих ніг. -в.п. - стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед під кутом 90?. Опора на палицю. Вправа «кішечка - собачка».	4-6 р. 4-8 р. 4-6 р.	Спина пряма. На 1-4 - перенос центру тяжіння з права на ліво, руками з палицею малюємо півколо, на 5-8 - теж саме в іншу сторону. Звернути увагу на поставу. На 1 - мах правою ногою до лівої сторони палиці, на 2 - в.п., на 3 - мах лівою ногою до правої сторони палиці, 4 - в.п. Прогнути спину, на 1-8 прогнути спину(вправа «кішечка»), на паузі зробити вправу «собачка».

Актуальні проблеми науки та освіти: теорія, практика, сучасні рішення

1	2	3	4
III	Заклучна частина		
	10 Вправи на відновлення: - біг по колу в повільному темпі. - ходьба по колу з відведенням прямих рук назад на кожен крок. - ходьба по колу з поворотами тулуба на кожен крок вправо - вліво. - ходьба по колу з дихальними вправами.	1-2 хв. 30 с. 40 с. 40 с. 10 с.	Рухаючись в одну колону за направляючим. Руки зігнуті в ліктях, дихання ритмічне. Руки підняті вгору, кисті зімкнуті в замок. Звернути увагу на поставу. Руки зігнуті у ліктях перед собою Руки вгору через сторони - вдих - опустити вниз - видих.

На третьому етапі буде проведено повторне анкетування для виявлення змін психоемоційного стану студентів під впливом запропонованої нами методики заняття з фізичного виховання із аналізом отриманих результатів. Результати повинні підтвердити гіпотезу, що під впливом заняття гімнастикою, як видом фізичного виховання, у студентів першого курсу зменшиться емоційний дискомфорт, підвищиться здатність до самоконтролю, покращаться адаптивні можливості, знизиться дезадаптивність, покращиться загальний стан організму, пам'ять та увага, знизиться рівень втомлюваності, підвищиться емоційний комфорт та внутрішній контроль [2]

Висновок. На основі аналізу наукової літератури та практичного спостереження можна зробити висновки, що проблема психоемоційного стану першокурсників заслуговує на увагу через свою актуальність, адже протягом багатьох років спостерігається тенденція до значного зростання кількості нервових розладів та розладів психіки та поведінки. Зважаючи на це, психоемоційний стан студентів перших курсів вищого навчального закладу в умовах стрімких змін навколишнього середовища набуває все більшого значення для сучасної науки. Нерідко розлад психоемоційного стану породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком вказаного явища є стан напруженості і фрустрації, зниження активності студентів у навчанні, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах. Для корекції психоемоційного стану студентів перших курсів вищого навчального закладу ми запропонували комплекс оздоровчої гімнастики як вид фізичного виховання. Одним з найефективніших методів саморегуляції,

Актуальні проблеми науки та освіти теорія, практика, сучасні рішення

що дозволяє трансформувати негативні переживання в позитивні психоемоційні стани, розвинути стійкі мотивації до самовдосконалення, навчитися керувати диханням, розслабляти м'язи, через підсвідомість впливати на роботу внутрішніх органів, є аутотренінгові, медитативні та релаксаційні вправи.

Література

- 1.Базілевський, А.Г. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності [Текст] / А.Г. Базілевський, І.Д. Глазирін // Фізіологічний журнал. - 2006. Т. 52. №2. - С.- 71.
2. Брикін Т.А. Гімнастика [Текст] / Т.А. Брикін. - М.: Наука, 2006. - 278 с.
3. Виготський, Л.С. Фізичне виховання [Текст] / Л.С. Виготський. - М.: Наука, 2006. - Т. 2. - 498 с.
- 4.Левківська, Г.П. Адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу [Текст] / Г.П. Левківська, В.С. Сорочинська, В.С. Штифурак // Актуальні проблеми психології. - 2009. - С. -26.

Надійшла до редакції 25.12.2014

Актуальні проблеми науки та освіти теорія, практика, сучасні рішення