

УДК 378.172

С. И. Петровичина,факультет естественно-научного образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук Э. С. Кульмаметьева

Управление процессом мышечного расслабления в профессиональной подготовке студентов

Аннотация. Идея управления мышечным расслаблением в процессе профессиональной подготовки рассматривается в контексте формирования здоровьесберегающих компетенций студентов. Обучение навыкам самоконтроля двигательных ощущений мышц зрительного анализатора и жевательного комплекса, дыхательной и скелетной мускулатуры способствует уменьшению эмоционального и физического напряжения.

Ключевые слова: здоровье, средства физической культуры, мышечная релаксация, студенты вузов.

Анализ научных трудов по проблеме управления мышечным расслаблением как важной здоровьесберегающей и реабилитационной техники, экстраполированный на сферу профессиональной подготовки будущих учителей-предметников, показал необходимость ее дальнейшего изучения, что определяет актуальность исследования [1; 2; 3].

В процессе профессиональной подготовки ограничение движений в учебной деятельности студентов отрицательно отражается на кровоснабжении мышц стоп, излишнее эмоциональное возбуждение сопровождается напряжением мышц лица, по причине увеличивающегося объема зрительной нагрузки усиливается напряжение в глазодвигательных мышцах, а неоправданная задержка дыхания и укорочение акта выдоха связаны с мышечным дисбалансом или болезненными мышечными уплотнениями. Необходимость формирования навыков расслабления мышц лица, тела и конечностей актуализирует постановку проблемного вопроса: как студенту управлять мышечным расслаблением, обеспечивающим поддержание работоспособности в течение учебного дня?

Цель исследования — разработка модели управления мышечным расслаблением в профессиональной подготовке будущих учителей-предметников.

Методы и организация исследования. В процессе самостоятельной подготовки к теоретическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (октябрь-декабрь 2022 г.) методами анализа, обобщения и синтеза научной литературы изучены объекты мышечного расслабления и разработана модель управления состоянием здоровья для студентов педагогического вуза.

Результаты исследования. В результате учебного исследования разработана модель управления мышечным расслаблением в профессиональной подготовке будущих учителей-предметников.

Цель модели — управление процессом мышечного расслабления при формировании здоровьесберегающих компетенций студентов. Задачи:

1) планирование студентом индивидуальной системы мышечной релаксации, содействующей формированию здоровьесберегающих знаний по управлению мышечным расслаблением;

2) организация личного выбора объекта мышечной релаксации, способствующего формированию релаксационных умений по снижению излишнего мышечного напряжения;

3) реализация способов мышечной релаксации, обеспечивающих коррекцию состояния зрительного анализатора и жевательного комплекса, дыхательной и скелетной мускулатуры;

4) контроль за мышечным напряжением, позволяющий закреплять релаксационные навыки в процессе профессиональной подготовки.

К объектам мышечного расслабления относятся глазодвигательные мышцы, мышцы жевательного комплекса, диафрагмальная мышца и мышцы стопы.

Средства релаксации: глазодвигательная гимнастика, физические упражнения для мышц жевательного комплекса, дыхательная гимнастика и самомассаж стоп.

Методы релаксации: расслабление после напряжения мышц глаз, самоконтроль расслабления мышц жевательного комплекса, расслабление на акте выдоха, расслабление мышц стопы с применением точечного массажа.



Педагогические условия:

1) определение места мышечной релаксации в системе профессиональной подготовки (учебные занятия, педагогическая практика, дополнительные занятия оздоровительной физической культурой);

2) конструирование индивидуальной системы мышечной релаксации (выбор объектов мышечной релаксации, ведение дневниковых записей и самоанализ воздействия релаксационных навыков на показатели деятельности сердечно-сосудистой системы).

Выводы:

1. В разработанной модели обобщены исследовательские идеи управления мышечным расслаблением в профессиональной подготовке, содействующие индивидуальному выбору средств

и методов профилактики мышечного напряжения будущих учителей.

2. Реализация модели управления мышечным расслаблением в процессе профессиональной подготовки студентов способствует нормализации состояния здоровья за счет снижения излишнего напряжения мышц зрительного анализатора и жевательного комплекса, дыхательной и скелетной мускулатуры.

3. Состояние излишнего напряжения, связанное со зрительной нагрузкой и гиподинамией тела и конечностей, корректируется студентами за счет сформированных навыков расслабления мышц глаз, мышц жевательного комплекса, диафрагмальной мышцы и мышц стоп. Здоровьесберегающие компетенции закрепляются при использовании самоконтроля двигательных ощущений и ведении дневниковых записей.

1. Иванова О. В., Причалов М. А. Влияние «хатха-йоги» на процесс дыхания у детей среднего школьного возраста, страдающих сколиозом II степени // *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. — 2009. — № 7 (67). — С. 36–41.

2. Фирилева Ж. Е., Загрядская О. В. Педагогические технологии домашней реабилитации при инсульте : моногр. — М. : Изд. дом Акад. естествознания, 2017. — 241 с.

3. Юстус И. В., Кузьмина В. Ю. Способы психофизической регуляции студентов творческих специальностей // *Перспективы науки*. — 2011. — № 5 (2). — С. 13–17.