

## . Динаміка рівня показників фізичної підготовки студентів

Курс/ нормативи	1 курс 2003-2004р.			2 курс 2004-2005р.			3 курс 2005-2006р.			4 курс 2006-2007р.		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Середній показник	10	2,21	9,1	12	2,29	9,0	13	2,40	8,9	15	2,50	8,7

Таким чином, завдяки відповідному підбору фізичних вправ та доцільній методиці їхнього використання можна суттєво підвищити рівень здоров'я та стан фізичної підготовленості студентів.

## Література:

1. Історія Донецького Національного технічного університету, -Донецьк, вид-во „Юго – Восток”, 2001., с.300-340.

## ШАХИ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Тимошенко Г.А.

Національний технічний університет України «КПІ», м. Київ

Різні грані шахової діяльності сприяють психологічній реабілітації студентів з особливими потребами. Відомо, що шахи дозволяють вести повноцінну інтелектуальну боротьбу між людьми різного віку, різної фізичної сили, різної статі, різного місця проживання. До того ж ця різниця може бути в дуже великому діапазоні. І навіть першість світу може проходити між спортсменами з різницею в 20 років. Такі матчі відбулися двічі. В 1978 році першість світу виборювали один з наймолодших гросмейстерів світу Анатолій Карпов і один з найстаріших активних шахових професіоналів Віктор Корчной. І в наступному циклі особистої першості світу ці шахісти зустрілися знову. В змаганнях з шахів можуть приймати участь люди з суттєвими фізичними вадами проти фізично здорових людей. В шахи грають між собою учасники різної статі. Відомий випадок, коли в збірній світу проти збірної Росії серед десяти учасників кращих шахістів світу приймала участь угорка Юдіт Полгар.

Розглянемо різні аспекти шахової боротьби з точки зору психологічної реабілітації студентів з особливими потребами.

Шахи дозволяють розширити коло спілкування, придбати нових друзів,

організувати чисельні зустрічі за інтересами. Особливо важливий соціальний аспект шахової діяльності для людей з особливими потребами, які часто відчують дефіцит людського спілкування.

Існування в духовному просторі – це духовне життя, включення в світ духовного як суб'єкта, що має духовні потреби: приєднання до вищих цінностей людського буття (ідеалів моральності).

Шахи – інтернаціональний вид спорту, що об'єднує людей, які поділяють ті ж самі духовні цінності, прилучають до духовного життя окремої особи ціле коло однодумців.

Це засіб всесвітнього невербального спілкування. Зникають мовні бар'єри, заочники можуть спілкуватися в інтелектуальній сфері без посередництва тлумача. Якщо навіть партнери не знають жодного слова мовою супротивника, вже через декілька ходів вони починають розуміти найтонші нюанси замислів партнера.

Зникають бар'єри простору – шахісти Австралії та Європи можуть спілкуватися в будь-який момент часу або з використанням електронної пошти, або майже безпосередньо в режимі on-line. Сучасні інформаційні технології, прогресивні методи візуалізації з використанням 3D-графіки створюють повну ілюзію присутності і живого спілкування. Це робить гру в шахи ще більш привабливою та інтегрує людей з особливими потребами в загальну спільноту.

Крім соціального аспекту важливим є можливість проведення повноцінного дозвілля за шаховою дошкою людей з різних сфер діяльності. Це стосується також людей, які через інвалідність позбавлені можливості займатися фізичним дозвіллям.

Що стосується естетичного боку шахів, то слід згадати вислів гросмейстера Давида Бронштейна, який назвав шахи щасливим мистецтвом. Це мистецтво живе не тільки в пам'яті свідків. Воно зберігається в кращих партіях майстрів і не зникає, коли майстер залишає сцену.

Кілька слів про творчу сторону шахів. Кожна шахова партія – це спектакль з двома дійовими особами, який розігрується за відомими правилами, але без готового сценарію.

Гра в шахи, особливо в тому випадку, коли ця гра успішна, сприяє підвищенню самооцінки гравця, що є надзвичайно важливим для збереження психологічної сталості людини. Еразм Роттердамський писав, що людина зможе подобатися іншим, коли вона подобається самій собі. Особливо важливу роль відіграє висока самооцінка для молодих людей з особливими потребами, які часто відчують комплекси, пов'язані з їх фізичним станом.

Слід підкреслити, що мова йде про адекватну самооцінку. Викривлення свого

образу, перебільшення своїх позитивних якостей, прагнення виявити великі вади у оточуючих людей – це шляхи, які уводять вбік. Необхідна здатність приймати себе зі всіма своїми плюсами і мінусами, необхідна віра в себе, в свої здібності і сили, впевненість в тому, що в інших людях більше позитивного, ніж негативного, що світ не є ворожим по відношенню до тебе, що в світі перемагає добро. Порушення самооцінки ведуть до втрати душевної рівноваги, незадоволення життям.

Побудова свого життя, пошуки його сенсу відбуваються більш успішно при достатній впевненості у собі. Невпевненість, занижена самооцінка є частою причиною неблагополуччя у між особових відносинах, внутрішнього дискомфорту, багатьох психічних і тілесних розладів.

Людина, яка думає про себе як про нікчемний, нічого не вартий об'єкт, часто знехотя прикладає зусилля, або покращати свою долю. З іншого боку, ті, хто високо себе цінує, часто схильні працювати з великим напруженням. Вони вважають нижчим своєї гідності працювати недостатньо добре. Кожен індивід має певну Я-концепцію, яку він прагне укріпити і підвищити, але існують значні відмінності в тому, до якого ступеню він здатен до жертв заради самого себе.

Соціальний статус може бути змінений, але те, чим суб'єкт є як людська істота, залишається відносно постійним. Кожний володіє індивідуальним набором фізичних рис, які він може знаходити привабливими або непривабливими. Він характеризується також певною системою шаблонів поведінки – його особистістю, яку може знаходити чудовою або бридкою. Існують риси, за якими він оцінюється як іншими, так і самим собою [1,2,3].

Те, що ми думаємо про себе справляє глибокий вплив на все наше життя. Люди, які усвідомлюють власну значущість, як правило, розповсюджують навколо себе ореол задоволеності. Вони менш залежні від підтримки і схвалення оточуючих, оскільки навчилися самі себе стимулювати. Такі люди своєю заповзятливістю і ініціативою примушують обертатися соціальний механізм, і відповідно їм дістається лев'яча доля благ, які віддає суспільство.

Люди з високою самооцінкою не засмучуються, коли їх критикують, і не побоюються бути відкинутими. Вони скоріш готові подякувати за „конструктивну пораду”. Отримавши відмову, вони не сприймають її як приниження своєї персони. Причини її вони розглядають інакше: слід було прикласти більше зусиль, не йти напролом; прохання було надмірним або, навпаки, несуттєвим; час і місце були обрані невдатно; людина, яка дала відмову, сама страждає від якихось проблем і тому їй потрібне розуміння. У всякому випадку причини відмови – не в них, а поза ними; ці

причини слід проаналізувати, аби перегрупувати сили і розпочати новий наступ більш надійними засобами. Таким людям легко бути оптимістами, вони частіше добиваються свого, ніж програють.

Дуже важливим для шахіста є його психологічний стан. І коли супротивники приблизно рівні по своїм здібностям, однаково підготовлені в шаховому і фізичному відношеннях, перевагою стає саме психологічна стійкість, розсудливість, розуміння чужих слабостей і уміння їх використати. В якийсь момент цю перевагу треба помножити на волю та енергію і зробити вирішальною.

Виховну роль шахів важко переоцінити, особливо для дітей і молодих людей з особливими потребами. Кожна партія, кожен турнір – це іспит головних якостей характеру: волі, мужності, цілеспрямованості і наполегливості.

Шахи виховують у молодій людині такі позитивні риси як працьовитість, воля до перемоги, вміння поставити конкретну ціль і добитися її здійснення, уміння працювати з літературою, контактність з іншими людьми.

#### *Література:*

1. Черняк В. Г. Мы играем в шахматы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с.
2. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 656 с.
3. Шибутани Т. Социальная психология. – М. 1969.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЙОГИ У РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

Тюркіна Л. Л.

Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця

Дихання – це життя, це енергія, яка рухає наше тіло і вона має назву пранаяма (перетворює несвідомі дихальні акти у вольові рухи у спеціальні вправи).

Йогівське дихання відрізняється від інших систем вправ, тим що не приводить до «кислотної» заборгованості, до зниження вмісту кисню в організмі. Пранаяма тренує не тільки легені, а також діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи попереку, обличчя та інше.

Студенти нашого університету, які мають порушення дихальної системи, були відібрані в окрему групу, що протягом року застосовувала пранаяму.

На початку занять дихальні вправи складали 10 хв., в кінці року - 45-50 хв. Перші півроку виконувались вправи без затримки дихання, далі поступово до циклу