

УДК 378.013+613.11+611.672+612.06

Дегтяренко Т.В., Яготін Р.С.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Авторами обґрунтовано доцільність психофізіологічного підходу до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Запропоновано алгоритм індивідуалізованої оцінки психофізіологічного стану студентів, що має практичну спрямованість і реальні перспективи використання в педагогічній практиці з метою визначення стану когнітивних функцій, психомоторних якостей і адаптаційних резервів молоді, а також своєчасного виявлення порушень психосоматичного здоров'я і розробки орієнтованих заходів фізичної реабілітації.

Ключові слова: психофізіологічний підхід, студенти, фізична культура.

Постановка проблеми. У вищих навчальних закладах Південного регіону України навчається велика кількість студентської молоді для яких актуальним є підвищення їх адаптаційних можливостей та покращення стану психосоматичного здоров'я. Цій проблемі присвячено ряд науково-практичних конференцій з міжнародною участю, які проводяться в останнє десятиріччя на базі кафедри біології і основ здоров'я ПНПУ імені К.Д. Ушинського з залученням фахівців різного профілю. В резолюціях цих конференцій підкреслено, що перспективною, але недостатньо розробленою проблемою залишається розробка теоретико-методологічних засад, щодо організації занять з фізичної культури для студентів ВНЗ з врахуванням вихідного стану їх психосоматичного здоров'я.

Новітня стратегія розвитку фізичної культури в нашій країні базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких Держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань – основної причини високих показників передчасної смертності в Україні. Національна стратегія передбачає подальший розвиток і оптимізацію системи ідей та поглядів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту [9]. В дійсний час спостерігається посилення негативного впливу різноманітних чинників на здоров'я людини, зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності внаслідок впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки і розвиток сфери комунальних послуг відмічається гіподинамія у всіх верстах населення України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Оздоровча рухова активність сприяє також розвитку економіки і суспільства загалом. Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності. Враховуючи викладене, на сьогодні актуальним є схвалення Національної стратегії, у якій узагальнено існуючі прогресивні тенденції та передовий світовий досвід [9].

Маємо зазначити, що теоретико-методологічні засади щодо організації занять з фізичної культури розроблені не достатньо і спостерігається обмаль наукових досліджень, результати яких обґрунтовують доцільність та ефективність використання рухової активності для підвищення фізичних та функціональних показників психосоматичного стану студентської молоді.

У теперішній час вже опрацьовані методологічні підходи до проведення психофізіологічної експертизи осіб при виконанні різних видів професійної діяльності [1, 7, 8]. Здійснена реалізація комплексних програм психофізіологічного обстеження у дітей при різному стані їх психосоматичного здоров'я з використанням запропонованих авторських способів визначення стану перцептивно-когнітивних і психомоторних функцій та ступеню їх порушень [2, 3]. Розроблені нами нові методи психофізіологічної діагностики [3, 4, 5] мають реальні перспективи для впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів для здійснення валідної оцінки адаптивних можливостей студентської молоді.

Мета нашої роботи полягає в обґрунтуванні доцільності впровадження психофізіологічного підходу до організації занять з фізичної культури у студентів ВНЗ з врахуванням стану їх психосоматичного здоров'я.

Основними завданнями дослідження стали наступні:

1) реалізація психофізіологічної парадигми при вирішенні актуальних проблем організації фізичного виховання студентської молоді.

2) опрацювання універсального алгоритму комплексного психофізіологічного обстеження студентів з різним станом психосоматичного здоров'я.

Викладення основного матеріалу

Існуючі до теперішнього часу психофізіологічні дослідження, щодо оцінки фізичних можливостей і психомоторних якостей у студентів в основному відносилися до кола наукових інтересів валеологів та фізіологів і в дійсний час валідні психофізіологічні методики мають реальні перспективи для впровадження в практику організації занять з фізичної культури у вищих навчальних закладів. Проведення досліджень у вищезазначеному науковому напрямі спрямовано на вирішення актуальних проблем адаптації студентів до фізичних і психічних навантажень в процесі їх навчальної діяльності для досягнення високого рівня їх працездатності та творчої активності.

Нами встановлено високий рівень корелятивних взаємозв'язків між показниками психомоторики і перцептивно-когнітивних функцій, доведена доцільність дослідження особливостей психофізіологічного стану людини за об'єктивними параметрами їх інтелектуального розвитку та успішності навчальної діяльності, що свідчить про доцільність реалізації психофізіологічної парадигми в педагогічній практиці [4].

В теперішній час продовжується опрацювання орієнтованих програм комплексного психофізіологічного обстеження для різних категорій населення з врахуванням віку, професійної діяльності, стану психосоматичного здоров'я людини і цій проблемі привчено авторські розробки останніх років. Слід занотувати, що серед спеціальних експериментальних методик, які дозволять визначати особливості психофізіологічного стану індивіда перевагу слід віддавати тим методикам, які здійснюють реєстрацію (вимірювання) об'єктивних параметрів мимовільних реакцій людини на сенсорні подразники – це, насамперед, КГР, окуло динамічні параметри знічного рефлексу, зорові та слухові сенсо-моторні реакції. Використання АПК "НС-Психотест" дозволило нам здійснити розробку нових способів діагностики стану перцептивно-когнітивного та психомоторного розвитку у дітей з різним станом психосоматичного здоров'я за об'єктивними психофізіологічними параметрами (одержано у співавторстві з учнями 17 патентів України на корисну модель).

Вирішення актуальної проблеми оцінки функціональних резервів організму, індивідуальних особливостей психофізичного стану (ПФС) при проведенні занять з фізичної культури у студентів ВНЗ потребує використання інноваційних технологій та розробки комплексних програм психофізіологічного обстеження.

Використання понятійного апарату теорії функціональних систем дозволило занотувати, що ПФС – це складна багатокомпонентна ієрархічна система, яка має довершені механізми саморегуляції та самовдосконалення; вона являє собою динамічну за складовими і своєю розгорнутою в часі єдністю внутрішніх компонентів індивіду, а саме: біоенергетичного, нейрофізіологічного, психофізичного, поведінкового, особистісного та соціально-психологічного. Системна та генетична психофізіологія відтепер мають стати тим методологічним підґрунтям, яке дозволить дослідникам психолого-педагогічного профілю вирішувати практичні задачі організації учбового процесу з врахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості та здійснювати медико-педагогічний контроль занять з фізичної культури і спорту [3, 4].

Саме у вищезазначеному сенсі відбудовувалися наші теоретико-методологічні засади та психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури для студентів з різним станом психосоматичного здоров'я. Індивідуалізована оцінка ПФС людини найбільш вдало відбиває специфіку особистісних характеристик особи як суб'єкта діагностики та адаптивної корекції при здійсненні заходів психофізіологічного забезпечення різних видів її діяльності, зокрема і навчальної діяльності студентської молоді.

Таким чином, запровадження комплексної оцінки психофізіологічного стану студентів при організації занять з фізичної культури реалізує використання в практичній педагогіці теоретико-методологічних засад диференціальної та клінічної психофізіології.

Нами запропоновано універсальний алгоритм комплексного психофізіологічного обстеження студентів з різним станом психосоматичного здоров'я з метою вдосконалення організації навчального процесу при проведенні занять з фізичної культури.

Програма комплексного психофізіологічного обстеження, опрацьована нами, адаптована для студентів вищих навчальних закладів і має реальні перспективи для визначення адаптаційних можливостей та об'єктивної оцінки стану їх психосоматичного здоров'я. Реалізована студентів ОНАХТ програма індивідуалізованої оцінки їх ПФС такі данні та визначення наступних параметрів: I Загальні дані: вік, стать, анамнез. II Фізичний розвиток: антропометри данні та інформативні індекси. III Фізична підготовленість: сила кистей рук, м'язова витривалість, тривалість затримки дихання, показники спритності та гнучкості. IV Властивості нервової системи: швидкість руху лівою і правою рукою та різниця цих швидкостей по модулю; показники стомлюваності для лівої та правої рук; тип нервової системи; коефіцієнт міжпівкулевої асиметрії мозку. V Психомоторні якості: тривалість латентних періодів зорових сенсомоторних реакцій (проста, складна, реакція вибору); рівні сенсомоторного збудження та сенсомоторної точності (за методикою реакція на рухомий об'єкт); показники координаціометрії. VI Рівень уваги: стійкість уваги та показник стомлюваності. VII Активність мислення: швидкість дії (кубики Косса).

Оскільки ПФС слід розглядати як систему психофізіологічних функцій особистості, що визначають продуктивність професійної діяльності та працездатність людини в даний термін часу, опрацювання універсального алгоритму комплексного психофізіологічного обстеження студентів надає змогу на підставі об'єктивних параметрів визначити адаптаційні резерви та оцінювати стан їх психосоматичного здоров'я. Отже, стає можливим реалізація диференційованого підходу до організації навчального процесу при проведенні занять з фізичної культури, комплектація навчальних груп на підставі об'єктивних психофізіологічних критеріїв та розробка орієнтованих заходів фізичної реабілітації студентської молоді.

Висновки і перспективи подальшого дослідження у даному напрямку

1. Обґрунтування психофізіологічного підходу до вирішення актуальних проблем організації фізичного виховання студентської молоді в концепті психофізіологічної парадигми дозволяє оптимізувати навчально-педагогічний процес та сприяє розробці адекватних засобів підвищення адаптаційних резервів студентів ВНЗ.

2. Запропонований алгоритм індивідуалізованої оцінки психофізіологічного стану студентів має практичну спрямованість і реальні перспективи для його використання в педагогічній практиці з метою визначення стану когнітивних функцій, психомоторних якостей і адаптаційних резервів молоді, а також своєчасного виявлення порушень психосоматичного здоров'я і запровадження орієнтованих заходів фізичної реабілітації.

Використані джерела

1. Александров Ю. И. Психофизиология / Ю. И. Александров. – СПб: Питер, 2006. – 464 с.
2. Босенко А. І. Науково-дослідна діяльність в галузі освіти: навчально-методичний посібник / А.І. Босенко, О. М. Вержиховська, О. В. Гаврилов, В. А. Гурський; за ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП "Медобори-2006", 2014. – 160 с.
3. Дегтяренко Т. В. Психофизиологическая парадигма в решении актуальных проблем рекреационной психологии / Т. В. Дегтяренко // Наука і освіта. – № 11 – Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2011 – С. 42-46.
4. Дегтяренко Т. В. Кореляційний аналіз між показниками психомоторики і перцептивно-когнітивного за результатами комплексного нейропсихологічного та психофізичного обстеження дітей з різним рівнем інтелектуального розвитку / Т. В. Дегтяренко // Матеріали VII Міжнародної заочної конф. "Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту", Одеса, ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016). – С.276-283.
5. Дегтяренко Т.В. Реалізація психофізіологічної парадигми в олігофренопедагогіці / Т. В. Дегтяренко, Я. В. Шевцова // Наука і освіта. – 2016. – №8. – С. 37-42
6. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин СПб: Питер, 2005. – 432 с.
7. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин / СПб: Питер, 2005. – 412 с.

8. Коқун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
9. Указ президента України "Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року". 9 лютого 2016 р. № 42/2016 – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

Degtyarenko T., Yagotin R.

**PSYCHOPHYSIOLOGICAL APPROACH TO ORGANIZATION
OF PHYSICAL CULTURE LESSONS
FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

There are a great number of students at the higher educational institutions of the Southern Region of Ukraine, for whom enhancement of their adaptive abilities and improvement of psychosomatic health condition are important nowadays.

Our work is aimed at statement of reasons for implementation of the psychophysiological approach to organization of Physical Education lessons for students of higher educational institutions with due consideration of their psychosomatic health condition. In the furtherance of this goal the following tasks have been solved: 1) implementation of a psychophysiological paradigm for solution of current issues of physical education organization for young students. 2) trials of a universal algorithm of complex psychophysiological examination of students having different psychosomatic health condition.

The implemented program of complex psychophysiological examination of students of ONAFT comprised of: I General information: age, gender, anamnesis. II Physical development: anthropometric measurements and informational indices. III Physical fitness: hand strength, muscular stamina, breath-holding duration, values of agility and flexibility. IV Nervous system capabilities: speed of left and right hand movements and difference between these speeds in modulo; values of fatigability for the left and right hands; nervous system type; brain hemispheric asymmetry quotient. V Psychomotor qualities: duration of optic sensorimotor reactions latency (simple, complex, choice-point behaviour); levels of sensorimotor agitation and of sensorimotor accuracy (according to the method of response to a mobile object); values of coordination measurements. VI Attention level: attention stability and fatigability value. VII Activity of thinking: rate of action (Kohs Block Design Test).

The psychophysiological approach to solution of current issues of physical education organization for young students in the concept of the psychophysiological paradigm has been rationalized, that allows optimization of training and pedagogical process and promotes development of pertinent ways of increasing the adaptive reserves of students of higher educational institutions. The proposed algorithm of individualized evaluation of students' psychophysiological condition has a practical focus and real prospects for its utilization in pedagogical practice with the purpose of determination of cognitive functions state, of psychomotor qualities and of adaptive reserves of the youth, and also of timely detection of psychosomatic health abnormalities and implementation of proper physical rehabilitation measures.

Key words: *psychophysiological approach, students, physical culture.*

Стаття надійшла до редакції 28.08.2017