

1. Shushunov, V.S. (2008). Metodika fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya Respubliki Kalmykiya na osnove povysheniya dvigatelnoy aktivnosti sredstvami natsionalnykh vidov sporta [Methods of physical education of the Republic of

Kalmykia pupils on the basis of increasing their motor activity by means of national sports]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Volgograd [in Russian].

М. М. Колокольцев

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВАРІАТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ВНЕСЕННЯМ ДО НЬОГО ВПРАВ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Під спостереженням знаходились школярі 14-15 років, з них 28 хлопчиків і 19 дівчаток, які проживали в населеному пункті Усть-Ординський Іркутської області. Були проведені соматометричні і фізіометричні вимірювання. З'ясовано, що внесення до навчальної програми з фізичної культури варіативного компонента, до якого входили вправи з національних бурятських видів спорту, ігор і танців, суттєво і позитивно вплинуло на зміну ряду функціональних показників, а також індексів фізичного розвитку у школярів експериментальної групи.

Ключові слова: сільські школярі, індекси фізичного розвитку, бурятські види спорту, варіативний компонент.

М. М. Kolokoltsev

EFFECTIVENESS OF VARIATIVE COMPONENT OF PUPILS' PHYSICAL EDUCATION WITH THE INCLUSION OF NATIONAL SPORTS EXERCISES

The article presents the results of the pedagogical experiment conducted in the senior classes of school №1 in Ust-Ordynskiy settlement, Irkutsk region. The study involved students of 14-15 years old, including 28 boys and 19 girls. Somatometric and physiometric measurements were taken and the estimation of the physical development of rural students was presented. During the experiment, it was found that the length and weight parameters of the pupils' body of control and experimental group are substantially identical. However, a significant increase in functional parameters, life and strength parameters in the experimental group of boys and girls was found. The proposed variative program of the third lesson, which includes elements of physical exercises of the Buryat national sports and games was more effective than the conventional curriculum for physical education of schoolchildren. This is evidenced by a significant increase in lung vital capacity parameters, muscle strength of hands, life and strength parameters of students in the experimental group. The program extends the regional component of the program for physical culture at school and can be used in other educational institutions of the administrative district of the region as one of the areas of modernization of physical education of schoolchildren. Thus, it was shown that the inclusion of variable component comprising exercise of the Buryat national sports, games and dances in the curriculum for physical culture had significant positive impact on a number of functional parameters, as well as indices of physical development of the pupils in the experimental group.

Keywords: rural schoolchildren, indices of physical development, Buryat sports, variative component.

Подано до редакції 05.08.14

УДК 613.86

Н. В. Коляда

ОСОБЛИВОСТІ СФОРМОВАНOSTІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ІНСТИТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядається проблема психологічного здоров'я студентів перших курсів під час навчання і спортивної діяльності. Проаналізовано особливості комунікації, психоемоційного стану, мотивації, біоелектричних показників головного мозку. Розкрито психолого-педагогічні умови збереження психологічного здоров'я студентів вищого навчального закладу.

Ключові слова: комунікативні здібності, нервово-психічна стійкість, здатність до адаптації, мотиваційні особливості, електроенцефалографічний паттерн головного мозку.

Постановка проблеми. Відомо, що сучасна концепція вдосконалення вищої освіти спрямована на формування у студентів потреби та зацікавленості у власному професійному становленні, а також на здійснення якісної підготовки майбутніх спеціалістів. Не потребує доведення той факт, що від ефективності цього процесу залежать не лише результат навчальної

діяльності, формування адекватної поведінки і внутрішнього психологічного комфорту, оптимальна взаємодія з оточенням і вся система соціальних зв'язків у освітньому середовищі.

Водночас останніми роками в літературних джерелах помічається погіршення психічного та фізичного здоров'я студентів у наслідок надмірного напру-

ження їх фізичних ресурсів і психофізіологічного потенціалу [1, 2, 3]. Як наслідок, на сьогодні, надзвичайно актуальною є не тільки розробка та впровадження нових здоров'язбережувальних форм і методів навчальної діяльності студентської молоді, а також забезпечення результативності і якості їх психолого-педагогічної підготовки.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Розглядаючи загальні тенденції психолого-педагогічних проблем фізичного виховання, встановлено, що питання, пов'язані з дослідженням збереження психологічного та фізичного здоров'я молоді вивчаються в різних соціологічних, педагогічних та психологічних дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Так, в роботах О. Бріжатою, І. Бріжатої, С. Кодимського, А. Юнака (2012) розглядаються педагогічні технології збереження здоров'я на уроках фізичної культури; Л. Любишевої – соціологічні аспекти фізичної культури і спорту; А. Чепелюк (2012) – критерії оцінювання психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури; О. Тіунової (2012) – психологічні особливості підготовки спортсменів. Не менш важливе значення мають роботи М. Віленського, Н. Воляннюк, А. Золотової, Н. Зубанової, П. Єфіменко, Ю. Коваленко, Н. Мурованої, З. Плетньової, Л. Сущенко, Н. Ткаченко, Л. Туріщевої, Г. Фоміної, А. Якубовської та багатьох інших.

Мета роботи – визначити стан психологічного здоров'я студентів перших курсів під час навчання у вищому навчальному закладі за спеціальностями «фізичне виховання» та «олімпійський професійний спорт».

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Інституту фізичної культури при Сумському державному педагогічному університеті ім. А.Макаренка. У дослідженні взяли участь 353 студенти перших курсів, які навчаються за спеціальностями «фізичне виховання» та «олімпійський професійний спорт».

Під час аналізу результатів проведеного дослідження особлива увага зверталася на здатність до адаптації (особистісний адаптаційний потенціал – ОАП), комунікативні здібності (КЗ), нервово-психічну стійкість (НПС) та моральну нормативність (МН), які, за нашими припущеннями, можна використовувати в якості суб'єктивних характеристик особистості.

Отже, нами встановлено, що більшість студентів (54,1%) мають проміжний, 34,43% – низький і 11,48% – високий ОАП. Таким чином, нами було зазначено, що для осіб з високою здатністю до адаптації характерною є гармонійна узгодженість між цілями та досягнутими результатами навіть у ситуаціях постійного виникнення навчальних труднощів та міжособистісних непорозумінь під час спілкування. Низько адаптовані, навпаки, частіше за все досить повільно входять у новий колектив, мають певну схильність до

конфліктної поведінки, емоційної лабільності, агресивності, уникнення труднощів і проблемних ситуацій.

У більшості респондентів комунікативні здібності (81,97%), нервово-психічна стійкість (65,57%) і моральна нормативність (63,93%), які, інтегруючись в одне ціле, визначають поведінкову активність на основі поєднання особистісних диспозицій і соціальної системи, її норм, правил та вимог, визначено в межах норми.

Варто зазначити, що крім навчальної діяльності, не менш важливим для досліджуваної групи осіб є спорт і фізичне виховання. Оскільки спортивна діяльність характеризується високою мотивацією, завдяки якій досягається перемога на змаганнях за рахунок фізичних і психічних навантажень щодня і щороку, основою якісного аналізу результатів обстеження обстежених студентів стала мотиваційно-ціннісна спрямованість особистості.

Було встановлено ряд диспозицій мотиваційної спрямованості студентів щодо навчання, тобто його процесу або результату, праці, рис особистості в якості прояву альтруїзму або егоїзму, влади, грошей та соціальної активності. Визначено, що структура мотивації більшості студентів характеризується спрямованістю на процес діяльності (58,33%), на результат (59,70%) та свободу (76,87%). Інакше кажучи, працюючи, досліджені прагнуть до власної особистісної, соціальної і матеріальної свободи.

Обстежені виявилися низько мотивованими на владу (70,9%) і гроші (67,91%), що може виражатися в прагненні долати труднощі під час навчання, випробовувати власні сили й здібності, а не навчатися для того, щоб у майбутньому впливати на оточення та намагатися керувати іншими, визначати й регламентувати їхню діяльність, для забезпечення власного матеріального благополуччя на тлі піклування лише про власну персону.

Отже, студенти є більшою мірою орієнтованими на досягнення поставлених задач, тобто результату діяльності. При цьому вони готові працювати й досягати мети, незважаючи на перешкоди, які можуть виникнути під час навчання чи спортивної діяльності. З іншого боку, дослідженим групам осіб властива й зацікавленість у тій роботі, яку вони виконують (орієнтація на процес), хоча якщо постав би вибір між тим, щоб швидко зробити роботу та досягнути результату, ретельно розібратися в тому, що необхідно зробити, то респонденти надали б перевагу першому.

Таким чином, мотивація, як вагомий чинник регуляції активності, поведінки і діяльності, має виключне значення в забезпеченні навчальної і спортивної діяльності, тому що саме мотиваційна спрямованість – властивість особистості, що становить систему взаємопов'язаних внутрішніх спонукань і домінуючих мотивів, яка підпорядковує настановлення й характеризує будову всієї мотиваційної сфери.

Відомо, що електроенцефалографічні характеристики зберігають свою постійність у віці від 15-18 і до 60 років [4, 5]. Це стало основою для пошуку можливих вза-

смов'язків між ритмами ЕЕГ та індивідуально-психологічними особливостями, які відображають прояв індивідуальності головного мозку студентів під час навчання та спортивної діяльності. Отримані результати ЕЕГ-обстеження свідчать про те, що в досліджуваних осіб із високим рівнем ОАП помічається достовірно нижча дельта-активність у передньолобному відведенні ($r = -0,321$; $p < 0,05$). Висока достовірність отриманих результатів детермінації ОАП була встановлена для тета-ритму студентів. Не виявили статистичної достовірності значень лише бета-1- і бета-2-ритми в правому центральному, лівому і правому задньоскроневому, лівому і правому тім'яному відведеннях великих півкуль головного мозку.

Для підтвердження впливу генетично детермінованого альфа-ритму у фоновому стані ЕЕГ на особистісний адаптаційний потенціал (ОАП) студентів нами був проаналізований кореляційний зв'язок альфа-ритму ЕЕГ з рівнем адаптивності (низьким і високим).

Знижений рівень активності альфа-ритму студентів з низьким ОАП може свідчити про те, що психологічними особливостями цих досліджених є більш високе напруження, стурбованість, нестійкість внутрішньо- і міжособистісних взаємовідносин на фоні порушеної здатності до повноцінного відпочинку, що в більшості випадків є

ознакою сильного стресу й може свідчити про наявність симптомів астенізації та підвищеної тривожності.

Визначений достовірний кореляційний зв'язок комунікативних здібностей (КЗ) з бета-2-ритмом у лівому задньолобному відведенні (F3), у правому/лівому бічному лобному (F7/F8), правому/лівому передньоскроневому (T3/T4), в центральних відведеннях (C3/C4) правої і лівої півкуль та правої півкулі у задньоскроневому (T6) і тім'яному (P4) відведеннях свідчить, що активація бета-2-ритму в різних ділянках мозку забезпечує включення механізмів, які формують достатньо високий рівень комунікативних здібностей, а це, у свою чергу, може в подальшому визначати характер адаптації студентів до навчання.

Таким чином, був зроблений висновок, що перевага відносно високої амплітуди бета-ритму в лобних і центральних відділах неокортексу відображає вербальне усвідомлення проблем, які турбують, згадування негативних подій. У той же час, тісний зв'язок КЗ з функціональним станом головного мозку має безпосередній і прямий вплив на успішність адаптації, оскільки розвинута комунікація є важливим чинником ефективності навчання у ВНЗ.

Таблиця

Порівняльна характеристика альфа-ритму головного мозку студентів в залежності від рівня адаптивності ($M \pm t$ у мкВ; $p < 0,0001$)

Відведення	Високий рівень ОАП (n=9)	Низький рівень ОАП (n=24)
Ліве передньолобне	16,09±7,39	13,33±4,69
Праве передньолобне	16,17±7,82	12,89±4,57
Ліве задньолобне	14,17±7,84	12,11±5,06
Праве задньолобне	14,04±7,45	11,33±4,3
Ліве бічне лобне	12,65±6,98	11±4,42
Праве бічне лобне	12,09±6,52	9,89±4,34
Ліве передньоскронево	10,30±5,10	10±3,78
Праве передньоскронево	10,30±4,61	9,11±3,30
Ліве центральне	11,09±5,43	10,44±3,64
Праве центральне	11,30±4,57	10±3,64
Ліве задньоскронево	15±6,27	15,33±5,02
Праве задньоскронево	16,74±8,82	14,78±5,67
Ліве тім'яне	18,78±12,91	16,89±7,47
Праве тім'яне	21,52±18,72	15,11±6,68
Ліве потиличне	33,43±21,03	32,11±17,32
Праве потиличне	34,22±18,89	30,78±16,76

Отже, зв'язок тета-, дельта-, бета-ритмів з ОАП відображає не стільки функції окремих структур мозку, скільки характер регуляторних процесів, які забезпечують координацію кірково-підкіркових взаємовідношень, загальний функціональний стан головного мозку.

Виявлений негативний кореляційний зв'язок нервово-психічної стійкості (НПС) з альфа-ритмом свідчить про те, що зменшення кількості альфа-хвиль, особливо у правому задньоскроневому ($r = -0,367$) і центральному відведеннях ($r = -0,307$) правої півкулі

($p < 0,05$), може бути ознакою стресу та порушення здатності до повноцінного відпочинку на тлі нервово-психічного напруження.

У роботах Е. Angelakis (2004) та S. Shishkin (2005) також зазначається, що при підвищенні рівня функціональної активності мозку (почуття страху, тривоги, хвилювання) амплітуда альфа-ритму зменшується, а тому зміна альфа-ритму ЕЕГ тісно пов'язана з таким неспецифічним фактором, як психоемоційне напруження.

Достовірний кореляційний зв'язок альфа-ритму в тім'яному ($r = 0,313$) і передньоскроневою ($r = 0,374$) відведеннях лівої півкулі мозку з показниками МН є ознакою підвищення амплітуди альфа-ритму на тлі позитивного відношення до власної соціальної ролі.

Таким чином, можна припустити, що чинна складно-опосередкована залежність між індивідуальними психологічними особливостями та психофізіологічними властивостями, припускає наявність різної міри взаємозв'язку між вказаними характеристиками в залежності від функціонального стану головного мозку студентів. Саме характер певної взаємодії знаходить своє відображення в біоелектричному паттерні ритмічних процесів ЕЕГ головного мозку як в самій системі, так і при її реорганізації.

Актуальність дослідження психолого-педагогічних особливостей студентів під час навчання і спортивної діяльності передбачає не тільки їх вивчення, але й зумовлює створення системи цілеспрямованого керування підготовкою студентів з метою підвищення рівня їх здібностей у фізкультурній практиці та під час навчальної діяльності.

У загальному вигляді психолого-педагогічні задачі визначалися через усвідомлення власного соціального статусу в групі, точну вербалізацію емоцій і почуттів, формування ефективної саморегуляції, а також через гармонізацію явлень про себе й ставлення до інших, актуалізацію та активацію процесів особистісного саморозвитку, навичок саморегуляції психоемоційних станів та поведінки.

У цілому зміст роботи характеризувався певними особливостями:

1) блок «розминок», який містив психологічні вправи та ігрові методи, що спрямовані на вільний вияв емоцій, невимушену поведінку, конструктивну комунікацію на різних рівнях навчального процесу та спортивної діяльності;

2) навчання зворотному зв'язку через вербальні й невербальні вправи;

3) програвання різноманітних рольових ситуацій для пошуку адекватної поведінки під час навчальної та спортивної діяльності;

4) способи самовиховання і саморозвитку, регуляції психофізіологічного стану та техніки, що збільшують особистісний адаптаційний потенціал і креативність, прийоми аутогенного тренування.

Велике значення надавалося створенню поля довіри, розвитку комунікативних здібностей і спостережливості,

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугова Г. В. Интеллектуальная продуктивность как показатель психофизиологической адаптации студентов к процессу обучения / Г. В. Бугова // Известия Уральского государственного университета. – 2006. – № 45. – С. 209–213.

2. Заїкіна Г. О. Проблема надмірного інформаційного навантаження як фактору психофізіологічної небезпеки сучасних школярів / Г. О. Заїкіна, М. М. Твердохліб // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2012. – Вип. 27. – С. 388 – 392.

вироблення альтернативних рішень і стратегій поведінки, ознайомлення із внутрішніми станами і психофізіологічними властивостями, формуванню вміння сприймати себе, один одного і, як наслідок, надавати підтримку тим, хто цього потребує.

Таким чином, заняття були націлені на те, щоб студенти усвідомили:

- які ситуації в групі й реальному житті викликають напруження, тривогу, страх, невпевненість у собі, тобто зрозуміли причини своєї поведінки й емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя, невитриманість та інше);

- власні мотиви, потреби, прагнення, відношення, ступінь їх адекватності, реалістичності й конструктивності, свої поведінкові стереотипи й установки;

- особливості міжособистісної взаємодії, причини можливих непорозумінь.

Крім перерахованих задач і загального змісту роботи із студентами, нами не виключався той факт, що для найбільшої ефективності навчальної і спортивної діяльності необхідні:

1) проведення психодіагностики, моніторингу психофізіологічного стану й підготовка об'єктивної інформації щодо індивідуальних особливостей і внутрішніх резервів;

2) індивідуальне консультування, у процесі якого важливе значення має надаватися формуванню мотивації до навчання, підвищенню нервово-психічної стійкості, вивченню психофізіологічних властивостей нервової системи.

Висновки та перспективи подальшої роботи. Враховуючи, що індивідуально-психологічні властивості студентів можуть по-різному виявлятися в результаті неоднакового включення психофізіологічних систем під час навчання і спортивної діяльності, визначаючи їх успішність, можна зробити висновок, що, знаючи і вмільо використовуючи об'єктивні закономірності розвитку і функціонування психіки, можна створювати певні умови для оптимізації розвитку важливих фізичних якостей, здібностей та вмінь, необхідних для формування особистості й суспільства в цілому.

Перспективою подальших досліджень є розробка методики оцінки психоемоційного і психофізіологічного стану студентів перших курсів на етапах навчання і річного циклу спортивної самореалізації.

3. Півень О. Особливості фізичного стану студентів I-IV курсів навчання / О. Півень, О. Гордієнко // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2012. – Вип. 27. – С. 207 – 212.

4. Василевский Н. Н. Дифференциальная адаптивность мозга / Н. Н. Василевский // Физиология человека. – 1975. – Т. 1, № 3. – С. 469 – 481.

5. Гімтік Л. Просторова синхронізація біопотенціалів кори великих півкуль мозку в разі вербально-аналітичної та наочно-просторової діяльності (віковий ас-

пект) / Л. Гіттик, А. Моренко // Вісник Львівського університету. – 2002. – Вип. 31. – С. 183–191.

REFERENCES

1. Bugova, G. V. (2006). Intellektualnaya produktivnost kak pokazatel psikhofiziologicheskoy adaptatsii studentov k protsessu obucheniya [Intellectual productivity as indicator of students' psycho-physiological adaptation to learning process]. *Izvestiya Uralskogo gosudarstvennogo universiteta – The Journal of Ural State University*, 45, 209–213 [in Russian].
2. Zaikina, G.O. & Tverdokhlib, M.M. (2012). Problema nadmimoho informatsiinoho navantazhennia yak faktoru psykho-fiziologichnoi nebezpeky suchasnykh shkolnyariv [The problem of excessive information load as a factor of psycho-physiological danger for modern students]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereyaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedagogichnyi universitet imeni Hryhoriya Skovorody» – Humanitarian Reporter of State Higher Educational Establishment “Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University of Hryhorii Skovoroda”*, 27, 388 – 392 [in Ukrainian].
3. Piven, O. & Hordiienko, O. (2012). Osoblyvosti fizychnoho stanu studentiv I-IV kursiv navchannya [Peculiarities of physical condition of students of I-IV courses]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereyaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedagogichnyi universitet imeni Hryhoriya Skovorody» – Humanitarian Reporter of State Higher Educational Establishment “Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University of Hryhorii Skovoroda”*, 27, 207 – 212 [in Ukrainian].
4. Vasilevskiy, N.N. (1975). Differentsialnaya adaptivnost mozga [Differential brain adaptability]. *Fiziologiya cheloveka – Human Physiology*, 3, 469 – 481, (Vols. 1) [in Russian].
5. Gittik, L. & Morenko, A. (2002). Prostorova synkhronizatsiya biopotensialiv kory velykykh pivkul mozku v razi verbalno-analytychnoyi ta naochno-prostorovoi diialnosti (vikovyi aspekt) [Spatial synchronization of biological potentials of the large cerebral cortex hemispheres in the case of verbal and analytical, visual and spatial activity (age aspect)]. *Visnyk Lvivskoho universitetu – Lviv University Reporter*, 31, 183–191 [in Ukrainian].

H. B. Kolyada

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматривается проблема психологического здоровья студентов первых курсов во время обучения и спортивной деятельности. Проанализированы особенности коммуникации, психоэмоционального состояния, мотивации, биоэлектрических показателей головного мозга. Раскрыты психолого-педагогические условия сохранения психологического здоровья студентов в вузах.

Ключевые слова: коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, способность к адаптации, мотивационные особенности, электроэнцефалографический паттерн головного мозга.

N. V. Koliada

PECULIARITIES OF FORMED PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS DURING STUDYING AT INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

The problem of psychological health of first year students during studying and sporting activity is considered in this article. The study was conducted at the Institute of Physical Education at Sumy State Pedagogical University named after A. Makarenko. The study involved 353 first year students with a specialization in "Physical Education" and "Professional Olympic Sport". Features of communication, psycho-emotional condition, motivation, bioelectric indexes of cerebrum are analyzed. Psycho-pedagogical conditions of maintenance of psychological health of students in the universities are revealed. The capability for adaptation, communicative capabilities, neuro-psychic tolerance and moral normalization as subjective descriptions of personality were analyzed during the study of results of the conducted research. The system of purposeful students' preparation management was offered with the purpose of increase of level of their capabilities in athletic practice and during educational activity. In a general view psychology-pedagogical tasks were determined by the awareness of student's own social status in a group, exact verbalization of emotions and senses, forming effective self-regulation, and also harmonization self concept and attitude to others, actualizations and activating of processes of personality development, skills of self-regulation of the psycho-emotional states and behaviour. Given that individual psychological characteristics of students may be manifested in different ways as a result of unequal inclusion of physiological systems during training and sports activities, determining their success, we can conclude that the knowledge and using the objective laws of the development and functioning of the psyche, one can create certain conditions for optimization of important physical qualities, abilities and skills required for the formation of an individual and society as a whole.

Keywords: communicative capabilities, neuro-psychic tolerance, capacity for adaptation, motivational features, electroencephalography pattern of cerebrum.

Подано до редакції 06.08.14