

освіти дозволяє оптимізувати стан потенційно керованих зовнішніх умов (забезпечити становлення адаптивного спорту, розвиток системи підготовки кадрів з адаптивної фізичної культури, навчально-методичне насичення освітніх установ спеціальною літературою), що, в свою чергу, впливає на внутрішні фактори забезпечення якості освіти і такі результуючі показники, як: збільшення обсягу і структури рухової активності студентів, розвиток рухових здібностей; формування знань з предмету «фізична культура».

ЛІТЕРАТУРА

1. Тищенко В. О., Жестков С. Г. Організаційно-управлінські зв'язки щодо оптимізації процесу фізичного виховання студентів Запорізького національного університету / В. Тищенко, С. Жестков // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2013. – №. 6. – С. 225-233.
2. Коробович Л. Концепція управління якістю підготовки фахівців у системі педагогічного менеджменту приватного навчального закладу / Л. Коробович // Теорія та методика управління освітою. – 2012. – №. 8. – С. 125-133.
3. Левченко Л. С. Освітній менеджмент та маркетинг в навчальному закладі / Л. Левченко // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2015. – №. 1. – С. 74-78.
4. Сероштан В. М. Шляхи оптимізації процесу професійної підготовки вчителів фізичної культури / В. Сероштан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – №. 129 (2). – С. 247-250.
5. Barker D., Quennerstedt M., Annerstedt C. Inter-student interactions and student learning in health and physical education: A post-Vygotskian analysis // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2013. – №. ahead-of-print. – Page:1-18.
6. Harbeck K. M. Coming out of the classroom closet: Gay and lesbian students, teachers, and curricula. – Routledge, 2014. – Page 145

УДК 796.012

Химич І.Ю.

Національний технічний університет України «КПІ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье рассмотрено влияние фактора утомления на мотивацию к занятиям физическим воспитанием студентов ВУЗов. Стойкость (инерционность) установки, определяющая меру работоспособности студента-спортсмена, существенно зависит от лежащих в ее основании мотивов. Конфликт между социальными и биологическими мотивами-побуждениями, как переоценка значимости мотивов цели и мотивов отдыха, как сознание невозможности выполнения прежней задачи является психологическим звеном регуляции самомотивации студента к регулярным занятиям физическим воспитанием.

Ключевые слова: мотивация, психологические аспекты, утомление, студент, физическое воспитание.

Химич І.Ю. Психологічні аспекти проблеми втоми студентської молоді у процесі фізичного виховання. У статті розглянуто вплив чинника втоми на мотивацію до занять фізичним вихованням студентів ВНЗ. Стійкість (інерційність) установки, як визначальна міра працездатності студента-спортсмена, істотно залежить від її мотивів. Конфлікт між соціальними і біологічними мотивами-спонуканнями, як переоцінка значущості мотивів мети і мотивів відпочинку, як усвідомлення неможливості виконання попередньої задачі є психологічною ланкою регуляції самомотивації студента до регулярних занять фізичним вихованням.

Ключові слова: мотивація, психологічні аспекти, стомлення, студент, фізичне виховання.

Khimich I. Psychological problems aspects of fatigue student youth during physical training The article considers the influence of the factor of fatigue motivation in physical education of university students. Resistance (inertia) installation, which determines the measure of efficiency of the student-athlete, essentially depends on its underlying motives. The conflict between the social and biological motives-motives, as the reevaluation of the significance of the motives and reasons for vacation purpose, consciousness cannot perform the same task is a psychological link in the regulation of student self-motivation to regular physical education classes. Since the action is an act of meeting a specific need, it is important to know the factors influencing satisfaction (satiety) needs and the extinction of motivation and thus determine the resistance (inertia) of the installation. It should be noted that the concept of "saturation of needs" and "extinction of motivation" is often used synonymously, as the saturation of demand and the rate of extinction is accompanied by motives to its satisfaction. Nevertheless, it is a different concept, and the difference between them is particularly clearly when we are dealing with so-called higher, socially determined needs of acting in a complex chain of arbitrary action. Satisfaction or saturation of such a need may be called the process of approximation of results of steps toward the ultimate goal. Therefore, the degree of saturation is determined by a measure consistency of results and target action. But the extinction of intentions to achieve the goal may be the case when the need (goal) remains unsatisfied. This can be either the result of occurrence of extreme adversity to achieve this goal, or the consequence of the emergence of other, more urgent needs that involves some form of activity that is incompatible with the former.

Key words: motivation, psychological aspects of fatigue, student, physical education.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. В существующей литературе психологическим факторам утомления отводится в основном роль субъективного отражения объективных изменений, происходящих в различных системах организма работающего человека. В ряде физиологических моделей психологические факторы не находят достаточного отражения и зачастую рассматриваются как «помехи», искажающие «чистые» физиологические реакции. Со своей стороны, психологи не уделяют должного внимания вопросу о месте психологического в причинно-следственной цепи явлений, отражающих процесс развития утомления. В результате до сих пор не выработана согласованная система мероприятий по борьбе с утомлением, а существующие по этому вопросу рекомендации недостаточно физиологически и психологически обоснованы.

Анализ последних исследований и публикаций.

Между тем ряд положений так называемой физиологии активности [1], современной нейрофизиологии и биологии условно-рефлекторной деятельности [2], а также психологии установки [3] дают возможность уяснить место и активную роль психологического компонента в развитии утомления.

Формулировка цели и задач работы.

Целью работы поставлена задача рассмотрения влияния психологического фактора утомления студенческой молодежи в процессе занятий физическим воспитанием, а так же формирование мотивации к систематическому физическому усовершенствованию организма студентом.

Изложение основного материала исследования. Морфо-физиологической основой всякого поведенческого акта (например, спортивного действия) является так называемая функциональная система (по П. К. Анохину), представляющая собой ансамбль различных систем, органов и элементарных функций организма, структурно объединенных общей поведенческой задачей. Актуализация, или переход той или другой функциональной системы из потенциального в кинетическое состояние, осуществляется посредством механизма доминантной установки (А.А. Ухтомский), частным проявлением которой является установка в трактовке грузинского психолога Д.И. Узнадзе. Условием актуализации функциональной системы служит возникновение соответствующего побуждения – потребности, а непосредственным поводом – благоприятная специфическая ситуация, способствующая удовлетворению этой потребности. При прочих равных условиях значимость потребности по механизму неспецифической (эмоциональной) активации определяет силу доминантной установки, о которой можно судить по интенсивности предрбочих функциональных сдвигов в организме, а также по ряду параметров эффективности деятельности.

Поскольку действие представляет собой акт удовлетворения определенной потребности, немаловажно знать факторы, влияющие на удовлетворение (насыщение) потребности и угасание побуждения и тем самым определяющие стойкость (инерционность) соответствующей установки. Следует заметить, что понятия «насыщение потребности» и «угасание побуждения» часто употребляются как синонимы, поскольку насыщение потребности в норме сопровождается и угасанием побуждений к ее удовлетворению. Тем не менее, это разные понятия, и различие между ними становится особенно явственным, когда мы имеем дело с так называемыми высшими, социально обусловленными потребностями, выступающими в виде цепи сложного произвольного действия. Удовлетворением, или насыщением, такой потребности можно назвать процесс приближения результатов действия к конечной цели. Следовательно, степень насыщения будет определяться мерой соответствия результатов и цели действия. Но угасание побуждений к достижению цели может иметь место и тогда, когда потребность (цель) остается неудовлетворенной. Это может быть или следствием возникновения крайне неблагоприятной ситуации для достижения поставленной цели, или следствием возникновения других, более актуальных, потребностей, удовлетворение которых предполагает иную форму активности, несовместимую с прежней [4, 5].

Проиллюстрируем сказанное на следующем примере. Как известно, длительная мышечная работа даже умеренной интенсивности (спортивный бег на длинные дистанции) сопровождается развитием гипоксии, перегревом организма, недостаточным расслаблением мышц и развитием мышечной скованности, а также другими явлениями, характеризующими нарушение гомеостаза. Перечисленные нарушения сопровождаются возникновением неприятных ощущений в виде чувства удушья, жажды, боли, общего недомогания и др., составляющих в комплексе то, что называют чувством усталости. Возникшее побуждение к устранению неприятных ощущений отрицает продолжение мышечной работы и выступает в виде тенденции к прекращению или снижению интенсивности мышечной работы. В случае, если такого рода ощущения нарастают, включается инстинкт самосохранения, который субъективно проявляется в форме эмоции страха перед необычностью состояния, особенно из-за ощущений в области сердца и печени, и опасения нанести вред своему здоровью или даже умереть, а объективно – в усилении тенденции к прекращению работы, что в конечном счете приводит к формированию интегрального образа новой формы активности организма по восстановлению гомеостаза.

В свете вышесказанного становится ясным, что стойкость (инерционность) установки, определяющая меру работоспособности спортсмена, существенно зависит от лежащих в ее основании мотивов. В частности, из практики спорта хорошо известно, что преобладающий процент случаев отказа от продолжения соревнования, имевших место в биографии того или другого спортсмена, приходится на его выступления при недостаточно сильной мотивации. Например, известный в прошлом марафонец [6] дважды сходил с дистанции в соревнованиях 1957 и 1958 гг. В обоих случаях непосредственным поводом к этому было отставание от графика забега, составленного с расчетом выполнения норматива мастера спорта. Поскольку единственным мотивом его участия в данных соревнованиях было желание выполнить мастерский норматив, невозможность выполнения этой задачи делала бессмысленным дальнейшее сопротивление тенденции к прекращению бега, проистекающей из затрудненного состояния организма.

Этот же спортсмен, выступая на дистанции марафона в составе сборной команды, имел более сильное мотивационное основание своего участия в соревновании, поскольку руководствовался чувством долга и

ответственности перед коллективом, соображениями престижа (незадолго перед выступлением ему было присвоено звание мастера спорта СССР), мотивами честолюбия (перспектива войти в состав сборной страны), заинтересованностью в получении приза. В связи с этим программа его участия в соревнованиях подразделялась на программу-максимум (войти в призовую тройку) и программу-минимум (принести команде необходимые для зачета очки). В ходе соревнования на последней четверти дистанции сложилась ситуация, неблагоприятная для выполнения программы-максимум. Однако спортсмен не сошел с дистанции и продолжал бег, имея в виду, выполнение второго (запасного) варианта задачи. На этом примере можно видеть, что наличие системы разнообразных побуждений, составляющих мотивационную основу действия, придает значительную стойкость соответствующей установке тем, что предполагает наличие нескольких программ действия разной степени сложности и, следовательно, возможность перехода к решению более простой задачи в случае неблагоприятной ситуации. Кроме того, сильная мотивация двигательной задачи позволяет спортсмену более продолжительное время не откликаться на «жалобы» своего тела, пока они остаются слабыми в сравнении со значимостью достижения поставленной цели.

По результатам, анкетного опроса, мы проводили со студентами 1-2 курса НТУУ «КПИ» установлено, что большинство респондентов 42,5% считает основным мотивом занятий по физическому воспитанию – желание быть физически привлекательными, 20,5% студентов считают, что занятия по физическому воспитанию необходимы для укрепления здоровья, 5% называют улучшение самочувствия, 7,5% считают, что занятия физическими упражнениями позволяют увереннее чувствовать себя в обществе, и лишь 1,5% планируют добиться высоких результатов в спорте, кроме того одним из мотивов для занятий физическим воспитанием является подготовка к будущей трудовой деятельности (2%). На основании вышеуказанного можно сделать вывод, что изменение к лучшему собственной строения тела, как мотив, существует в большинстве студенческой молодежи. Выбор этого мотива обусловлен тем, что юноши и девушки очень внимательны к собственной внешности. Они сопоставляют собственные физические данные с результатами сверстников, оценивают свою внешность и сравнивают ее со стереотипом внешности мужчины или женщины. Оздоровительные мотивы свидетельствуют о зрелости студентов,

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Таким образом, психологическая сущность падения работоспособности спортсмена в ходе работы представляется как процесс угасания установки действия в силу:

- 1) насыщения (удовлетворения) потребности к действию при достижении цели этого действия;
- 2) возникновения крайне неблагоприятной ситуации для достижения поставленной цели, делающей ее достижение субъективно невозможным;
- 3) возникновения других, более актуальных, потребностей, удовлетворение которых предполагает иную форму активности, отрицающую прежнюю;
- 4) сочетания условий второго и третьего пунктов.

Ответственность психологического звена функциональной системы за развитие утомления можно понять исходя из уровней концепции центрально нервной регуляции двигательного акта. Роль этого звена заключается в навязывании системе таких поведенческих задач (программ), которые не обязательно в должной мере учитывают особенности и возможности программ низших звеньев регулятивного аппарата данной системы, характеризующихся относительной автономностью и консервативностью (например, особенности вегетативной нервной регуляции). Вследствие этого рассогласования между разными уровнями аппарата центрально нервной регуляции возникает некомпенсируемое нарушение гомеостаза организма в ходе работы. Благодаря механизму обратной связи оно отражается в психическом звене аппарата регуляции в том виде, о котором шла речь выше, а именно как конфликт между социальными и биологическими мотивами-побуждениями, как переоценка значимости мотивов цели и мотивов отдыха, как сознание невозможности выполнения прежней задачи т. п. В результате первоначальная общая задача переформируется в направлении варианта-минимум или полностью отменяется. Кроме того, ответственность психического звена заключается и в недостаточной аргументации (мотивации) задачи действия, в малой значимости соответствующих потребностей, вследствие чего происходит быстрое их угасание в ходе работы. Это – также фактор перехода данной функциональной системы из актуального в потенциальное состояние.

ВЫВОДЫ. Таким образом, не будучи единственным «ответчиком» за падение работоспособности в ходе работы, психический фактор утомления не является и эпифеноменом событий, разыгрывающихся в различных звеньях функциональной системы. Мера этой ответственности определена ролью и местом психического в аппарате центрально нервной регуляции, о которых говорилось, выше. Следовательно, в процессе разработки программ по физическому воспитанию студентов ВУЗов необходимо учитывать мотивационный фактор подкрепленный как личностной так и группой направленностью занятий. Что позволит улучшить спортивные показатели, удовлетворенность собой, а так же психофизическое состояние организма студента. Дальнейшие наши исследования будут связаны с разработкой системы занятий физическим воспитанием для улучшения качества результатов студентов с поддержанием фактора заинтересованности и мотивации к систематическому самосовершенствованию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – «Медицина». М., 1968. – 546 с.
2. Boylls C.C., Greene P.H. Bernstein's significance today // Human motor action: Bernstein reassessed. – Amsterdam etc.: North-Holland, 1984. P. 19-35
3. Егоров А.С., Яковец Б.Н. Влияние отношения к задаче на быстроту простой сенсомоторной реакции / А.С. Егоров, Б.Н. Яковец. – В кн.: «Проблемы инженерной психологии». Л., 1964.
4. Kiesler S.B. Stress, affiliation and performance // J. of experimental research in personality. 1966. - № 1 p. 227-235.

5. Fenz W.D. Stress and its mastery: predicting from laboratory to reallife //Canadian J. of Behavioral Sciences. 1973. - P. 332-346.

6. Узнадзе Д.Н. Общая психология / Д.Н. Узнадзе. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. – 413 с.

УДК 796.015.132-057.87

Хлус Н., Москаленко І.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 15–18 РОКІВ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. О. ДОВЖЕНКА

В статті вперше подані результати дослідження рівня здоров'я студенток професійно-педагогічного коледжу Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. Аналізуючи отримані данні щодо самооцінки стану власного здоров'я студенток, спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я в процесі навчання: студентки 17–18 років скаржаться на захворювання серцево-судинної системи та неврози, студентки 15–16 років – захворювання центральної нервової системи. Отримані в результаті дослідження експериментальні показники фізичного розвитку та здоров'я студенток можуть слугувати, як вихідні дані для подальшого порівняльного дослідження даної проблеми і враховуватися при організації диференційованого підходу та покращення навчального процесу з фізичного виховання в професійно-педагогічних коледжах.

Ключові слова: фізичний розвиток, студентки, рівень здоров'я, професійно-педагогічний коледж, експериментальні дані, самооцінка.

Хлус Наталя, Москаленко Ігор. Исследование физического развития и уровня здоровья студенток 15–18 лет профессионально-педагогического колледжа Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженка. В статье впервые поданы результаты исследования уровня здоровья и физического развития студенток профессионально-педагогического колледжу Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко. Проанализировав полученные данные касающиеся самооценки состояния собственного здоровья студенток, наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья в процессе обучения: студентки 17–18 лет жалуются на заболевания сердечнососудистой системы та неврозы, студентки 15–16 лет – заболевания центральной нервной системы. Полученные в результате исследования экспериментальные показатели физического развития и здоровья студенток могут использоваться как исходные данные для сравнительного исследования данной проблемы и использоваться для организации дифференцированного подхода та улучшения учебного процесса с физического воспитания профессионально-педагогических колледжах.

Ключевые слова: физическое развитие, студентки, уровень здоровья, профессионально-педагогический колледж, экспериментальные данные, самооценка.

Khlyus Natalia, Ihor Moskalenko. Investigation of physical development and health level of 15–18 years old students of professional pedagogical college of Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko. The article presents the results of the first study of health professional students Pedagogical College Glukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko. Analyzing data on self-assessment of students personal health tendency showed the worse health in the studying process in students 17–18 years old, which complained about the cardiovascular system and nervous disorders, students 15–16 years old complained about the central nervous system. The largest number of missed school days due to illness was diagnosed in students 17-18 years old. Students 15–16 years old did not have a long term of disease and it often associated with influenza epidemic diseases. Research had shown that students 15 years old had statistically lower chest perimeter than students 17–18 years old. Starting with 16 years the rate of increase in terms of chest perimeter was minor. As for the length of the body of students – an intensive increase was to 17 years (an increase over this period is 3.2 cm); in the later year's body length of girls become stabilized. As for the body weight – there was a tendency to increase during studying process. The resulting study experimental indexes of physical development and health of students can serve as baseline data for future comparative study of the problem and it can be taken into account when organizing a differentiated approach and improve the educational process of physical education teachers in vocational colleges.

Key words: physical development, student, wellness, professional-pedagogical college, experimental data, self-esteem.

Постановка проблеми. Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту населення, загальну економічну ситуацію в державі. Тому постає проблема вивчення стану здоров'я населення України, а насамперед студентської молоді [4, с. 3]. Тому нами вперше зроблено спробу дослідити фізичний розвиток та рівень здоров'я студенток 15–18 років професійно-педагогічного коледжу Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Г. Л. Апанасенка, Р. Г. Науменка [1, с. 30], для збереження та зміцнення здоров'я здорових людей необхідна інформація як про умови формування здоров'я (характер і фактори реалізації генофонду) та стан здоров'я індивіда. А. Г. Щедрина [10, с. 125] вважає, що елементи здоров'я можуть бути