4. Маноляк В.А. Формирование профессионально-правовой компетентности студентов туристского вуза: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / В.А. Маноляк. – М., 2007. – 28 с.

5. Молчанова А.В. Формирование профессионально-правовой компетентности социального педагога в вузе: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / А.В. Молчанова. – М., 2008. – 25 с.

6. Полякова М.Е. Формирование правовой компетентности студентов технического вуза: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / М.Е. Полякова. – М., 2007. – 20 с.

7. Смирнов В.А. Формирование профессионально-правовой компетентности специалистов противопожарной службы МЧС России в вузе: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / В.А. Смирнов. – Иваново, 2007. – 23 с.

8. Штангей С.В. Професійна підготовка майбутніх агрономів на засадах компетентнісного підходу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / С.В. Штангей. – К., 2012. – 20 с.

Стаття надійшла до редакції 31.01.2017

УДК 378.613.796(7)

Оксана Баштовенко, *кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

МОНІТОРИНГ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АДАПТАЦІЇ ДО УЧБОВОГО ПРОЦЕСУ

Дослідження присвячене моніторингу здоров'я студентів. Гіссенський соматичний опитувач визначив вплив фізичної культури на процеси адаптації до учбового процесу. Виявлена залежність показників самопочуття від кількості фізичних навантажень студентів університету.

Ключові слова: *здоров'я, адаптація, фізичне навантаження, моніторинг, Гіссенський соматичний опитувач.*

Табл. 1. Рис. 1. Літ. 11.

Оксана Баштовенко, *кандидат биологических наук, доцент кафедры социальной работы, социальной педагогики и физической культуры Измаильского государственого гуманитарного университета*

МОНИТОРИНГ САМОЧУСТВИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Исследование посвящено мониторингу здоровья студентов. Гиссенский соматический опросник определил влияние физической культуры на процессы адаптации к учебному процессу. Выявлена зависимость показателей самочувствия от количества физических нагрузок студентов университета.

Ключевые слова: *здоровье, адаптация, физическая нагрузка, мониторинг, Гиссенский соматический опросник.*

Oksana Bashtovenko, *Ph.D.(Biology), Associate Professor of the Social Work, Social Pedagogy and Physical Culture Department Izmayil State Humanitarian University*

MONITORING OF THE FEELING OF STUDENTS WITH THE AIM OF DETERMINATION OF THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE ADAPTATION TO THE EDUCATIONAL PROCESS

The article deals with the monitoring of health of students. The Giessen somatic questionnaire defined the influence of the physical culture on the processes of adaptation to the educational process. The dependence of indexes of feeling on the amount of physical activities of students of university is educed.

Keywords: *health, an adaptation, the physical activity, a monitoring, the Giessen somatic questionnaire.*

Постановка проблеми. Безперечно, що зміцнення і збереження здоров'я – найважливіше завдання державної політики в області оновлення освіти. Її рішення має бути спрямоване на збереження здоров'я нації – найважливішої визначальної розвиненої держави. Сучасна ситуація складається так, що навчання і здоров'я зайняли по відношенню один до одного протилежні позиції. Уряд заклопотаний вирішенням ряду соціальних проблем: виплатою

© О. Баштовенко, 2017

зарплат, пенсій, стипендій, допомогою безробітним і найменш захищеним верствам населення. Проте рішення цих проблем неможливе, якщо молоде покоління згубити на початку їх життєвого шляху.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Питанням моніторингу здоров'я студентів присвячена велика кількість досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів: Р.М. Баєвський, М.Н. Муртазін, І.В. Сергета, Л.Г. Татарникова, Р.І. Айзман, Н.І. Айзман, В.Б. Рубанович, А.В. Лєбєдєв, Т.М. Куйдіна, О.В. Кабацька виділяють студентство в окрему групу ризику, що підвладна багатьом хворобам. М. Гончаренко досліджує формування здорового способу життя через формування ціннісної орієнтації. Висвітлює питання моніторингу психічного і фізичного здоров'я студентів першого курсу класичного університету. Явищу моніторингу в різних сферах діяльності, як способу дослідження в освітніх установах, присвячені праці А.В. Кабачкової, Л.В. Канилевич. Вплив фізичної підготовленості на рівень здоров'я студентів має розкриття в працях О.П. Каніщевої. Охоплення моніторингом та аналіз ситуації щодо здоров'я студентів харківських вузів надано в працях Н.М. Баламутової.

Мета статті (постановка завдання). Провести моніторинг фізичного самопочуття психосоматичним "Гіссенським опитувачем" (ГСО), з метою виявлення у студентів відхилень в рівні здоров'я і аналізу інтенсивності скарг [1]. Провести експериментальну перевірку його ефективності, використати ці системи моніторингу соматичного здоров'я студентів ІДГУ для розробки практичних рекомендацій, з метою оптимізації процесу фізичного виховання у Вузі. Довести позитивне значення компоненту фізичного навантаження в адаптації до навчального процесу.

Виклад основного матеріалу. У останні десятиліття спосіб життя людини визначає шлях глобальної інтернет залежності. Такі умови диктує сучасний світ. А що ж до здоров'я молоді? Зростаючий організм отримує величезне навантаження на психічну і розумову сферу. Удосконалюючись інтелектуально і духовно, освоюючи інноваційні навчальні технології, молодь абсолютно забуває, а, навіть не замислюється про фізичний розвиток і резерви фізичного здоров'я [2; 3].

Сьогодні освітні установи дуже активно застосовують інноваційні впровадження. Але як інтенсифікація навчання впливає на рівень здоров'я? З якими показниками здоров'я приходять студенти у Вузи і якими вони стають в результаті декілька річних інновацій? Неможливо забезпечити ефективність учбового процесу якщо погане здоров'я студентів є цьому перешкодою [10]. Навчальний процес у Вузі завжди пов'язаний з перевантаженням, стресом – невід'ємними складовими учбового процесу [6]. Це цілком закономірно і зрозуміло. Новий рівень навчання вимагає нових, набагато більших зусиль. Під час навчання студенти потрапляють в новий соціум, міняють звичний спосіб життя і від успішності їх адаптації залежить ефективність навчання. Вже давно не є новиною, що студенти, які мають належний (нормальні фізіологічні показники) фізичний розвиток, можуть більш ефективно адаптуватися до нових умов життя – здатні зберігати стійкість до умов зовнішнього середовища, що міняються [7; 9]. Початок занять і облаштування побуту означає включення колишнього школяра в складну систему перебудови. Не всі студенти проходять цей період безболісно і успішно, це призводить до порушення психічного стану і, як наслідок, соматичного здоров'я зі зміною морфо-функціональних і психологічних показників здоров'я.

На теперішній час у Вузах досить активно використовують різноманітні інноваційні технології – авторські програми для оздоровлення тих, що навчаються, засобами фізичної культури і різноманітною руховою практикою. Важливою складовою цих технологій є: навчання умінням і навичкам оцінки власного здоров'я по простих тестах [4; 5]. Ці уміння дають можливість самим, на власному досвіді переконатися в позитивному впливі фізичного навантаження. Оволодіння різноманітними методиками моніторингу показників здоров'я, виявленню причинно-наслідкових зв'язків між фізичним станом, соціально-психологічними, спортивно-педагогічними, природними чинниками якості життя повинно стати особовою цінністю для кожної людини. Студенти, що починають своє навчання в Вузах, змінюють свій життєвий уклад, пристосовуються до нових побутових умов, на них впливають не лише умови оточення, а також велике навчальне навантаження [8; 11]. Пристосуватися до навчального процесу, розставити пріоритети можливо, але багатьом не вдається перетнути бар'єр між дитинством і дорослим, самостійним життям. Одні студенти поринають з головою в навчання, забуваючи, що їх фізіологічні резерви вичерпні, інші, навпаки, вважають, що з'явилася нагода надолужити всі свої бажання та захоплення. Необхідно знайти засоби впливу, які допоможуть студентам успішно пройти адаптацію, зберегти своє здоров'я і успішно

засвоїти необхідний обсяг навчального матеріалу. Від цього багато в чому залежить розвиток творчого потенціалу, можливість не тільки сформувати професійні компетенції, а й успішно їх застосувати у майбутній професії.

Нинішні реалії показують, що фізична культура є тим найефективнішим засобом впливу, який не лише підтримує фізичні властивості організму, а й нормалізує психічний стан, що є дуже важливим для успішної адаптації. Нажаль, у багатьох Вузах навчальний процес навіть не передбачає занять з фізичної культури, а там де вони є – досить незадовільного рівня. Вивчення впливу фізичних навантажень на фізіологічні функції вивчено досить добре. Навіть не виникає жодного сумніву у позитивному впливі на організм фізичних навантажень. Ми переконані, що просте тестування, що дозволить переконатися у позитивних зрушеннях в здоров'ї, можливо застосовувати під час навчального процесу. А також відслідкувати динаміку стану здоров'я і рівня фізичного розвитку студентів молодших курсів у порівнянні з старшокурсниками, порівняти фізичний стан в залежності від фізичної активності для планування і нормування учбової діяльності.

Для самооцінки стану здоров'я за ознаками погіршення здоров'я ми використали психосоматичний "Гіссенський опитувач", який виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу фізичного самопочуття. Скорочений варіант – набір з 24 скарг дозволив провести оцінку стану здоров'я по відчуттю погіршення здоров'я.

- Шкала 1. "Виснаження" (В) – характеризує неспецифічний чинник виснаження, що вказує на втрату загальної енергії, потребу в допомозі.

- Шкала 2. "Шлункові скарги" (Ш) – відбиває синдром нервових (психосоматичних) шлункових погіршень здоров'я.

- Шкала 3. "Ревматичні скарги" (Р) – виражає недомагания, що носять больовий або спастичний характер.

- Шкала 4. "Серцеві скарги" (С) – вказує на те, що досліджуємий локалізує свої погіршення здоров'я більшою мірою в серцево-судинній сфері.

- Шкала 5. "Тиск" або "Інтенсивність скарг" (Т) – характеризує загальну інтенсивність скарг.

Обробка даних:

Розраховуються сумарні оцінки погіршень здоров'я, що становлять шкали:

1."Виснаження" – В: 1+4+15+16+17+19=

2."Шлункові скарги" – Ш: 3+9+10+12+13+21=3.

3."Болі в різних частинах тіла" або "ревматичний чинник" Р: 5+7+8+14+18+23=

4."Серцеві скарги" – С: 2+6+11+20+22+24=

5."Тиск (інтенсивність) скарг" – Т. Ця шкала включає усі 24 приведених вище скарги, є інтегральною оцінкою 4-х попередніх шкал.

Оцінки по шкалах отримують методом підсумовування балів по кожному пункту, що входить в ці шкали

ГСО дозволяє: 1) реєструвати окремі скарги, 2) реєструвати в шкалованому виді чотири різні комплекси скарг, 3) визначати сумарну оцінку інтенсивності скарг, схильність до скарг.

Кожну із скарг випробовуваний оцінював за 5-бальною шкалою по мірі вираженості від 0 до 4 балів. Розраховувалася загальна сума балів. Сумарний показник може варіювати від 0 до 96. Російський варіант, пристосований співробітниками психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева (В.А. Абабков, С.М. Бабин, Г.Л. Ісурина та ін., 1993), стандартизований на здорових (286 чол.) і нездорових з невротичними і психосоматичними розладами (467 чол.).

Таблиця 1.

Результати діагностики в середніх балах

Шкали опитувальника	1 курс	2 курс	3 курс, займаються спортом	1-3 курс не займаються спортом
Ревматичні скарги	3,3	3	1,4	3,1
Виснаження	2	1,6	1,6	3,6
Серцеві скарги	1,3	1	0,8	1.5
Шлункові скарги	1.6	1	0,6	1,8
Інтенсивність скарг	7,6	5,5	5,6	9,8

По переконанню творців російського варіанту методики, фізичний стан людини робить вплив на чуттєвий стереотип поведінки. Це наслідок дії соматики на психіку. Але може бути і оборотна дія – чуттєвий стереотип поведінки, що склався у особи, накладає відбиток на переживання фізичного стану. Чуттєвий стереотип поведінки чинить тиск на сприйняття органічних станів. У медицині існує поняття "Суб'єктивний рівень захворювання". На відміну від неупередженої

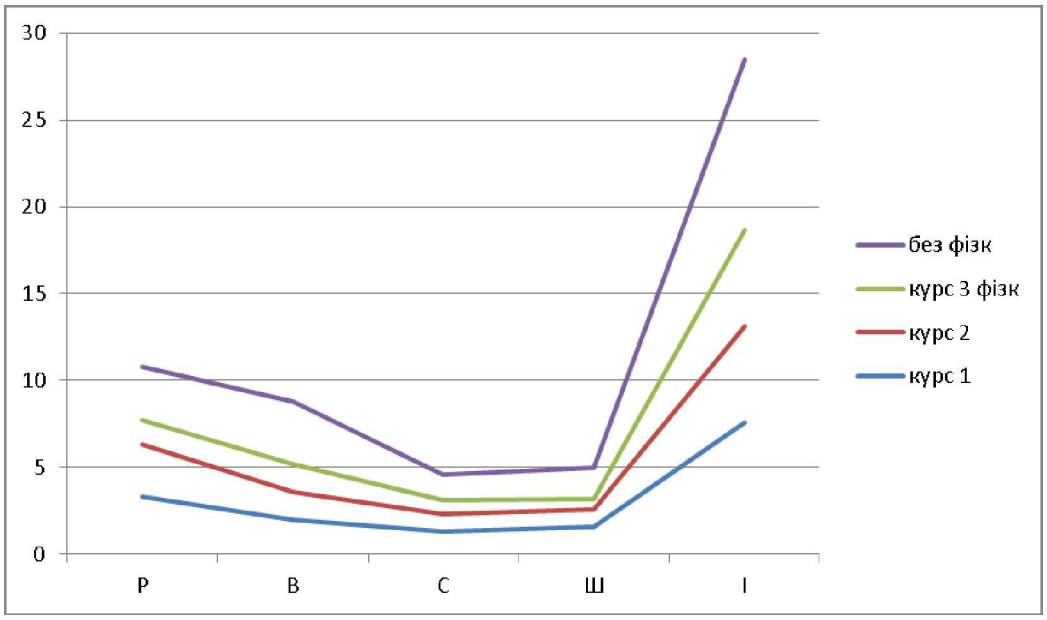

Рис. 1. Графічне відображення результатів опитування

картини соматичних порушень, особистий рівень відбиває, як людина чуттєво інтерпретує стан власного здоров'я.

При усьому цьому кожне окреме почуття супроводжується особистим чуттєво забарвленим сприйняттям, а сума таких почуттів визначає інтенсивність особистих погіршень здоров'я. Йде мова про хоч яку особу, а не тільки лише про нездорову, або таку, що звернулася по допомогу до лікаря. Адже кожна людина в тій або іншій мірі стурбована своїм здоров'ям і переживає які-небудь погіршення здоров'я, привносячи до щоденних справ з оточенням чуттєвий психосоматичний фон. Проте згодом було показано, що схильність людини відмічати у себе велику кількість соматичних симптомів і високо оцінювати їх інтенсивність свідчить про високу міру психоемоційної напруги, являючись, таким чином, одним з показників стресу [2, 5].

Тестування проводили із студентами 1, 2, 3 курсів в кількості 70 чоловік. Окремо була виділена група студентів, які мають регулярні фізичні навантаження, відвідують спортивні секції, і ті студенти, які деколи, або майже не займаються спортом. Тестування було анонімним. Результати представлені в сирих балах по групах показників.

Слід зазначити, що позначені шкали не відбивають клінічні синдроми, які дозволяють діагностувати ту або іншу хворобу. Вони є середнім поєднанням фізичних погіршень здоров'я, що відчуваються людиною. Основна відмінність гіссенського тестування від інших тестів полягає в тому, що він значною мірою враховує соціальні установки і реакції особи, що робить його придатним для дослідження в малих групах.

Як показали дослідження, ревматичні скарги, пов'язані з погіршеннями здоров'я або почуттям дискомфорту в опорно-руховій системі, головними болями відмічені найвищим балом 3,3 у студентів 1 курсу, 3 бали – студентів 2 курсу, 3,1 б. – у студентів, що не займаються фізичним навантаженням. У групі студентів, які регулярно займаються фізичним навантаженням – скарги виражені найнижчим балом – 1,4. Шкала "Виснаження", що характеризує загальний тонус організму, показала найвищий бал 3,6 – у студентів, які ігнорують фізичні навантаження. "Серцеві скарги" характеризується досить низькими показниками, але на цьому фоні все рівно слід зазначити найвищий результат – 1,5 балів у студентів, що не займаються фізичним навантаженням. Шкала "Шлункові скарги", показує практично однаковий результат у студентів 1 курсу – 1,6 балів і студентів, що не займаються фізичним навантаженням – 1,8 балів. Найменший показник в групі студентів – спортсменів – 0,6. Результати діагностики надані в таблиці в середніх балах.

Тиск або інтенсивність скарг в сукупності по усіх шкалах показує, що найбільша кількість скарг відзначається в групі студентів, які не займаються спортом, – 9, 8 балів, на друге місце посідають студенти 1 курсу – 7,6 балів, студенти 2 курси і спортсмени мають майже однаковий бал – 5,5 і 5,6 відповідно.

Високий показник тиску скарг у студентів 1 курсу може свідчити про те, що вони ще

недостатньо пристосувалися до учбових навантажень і соціалізувалися в студентському середовищі, стан тривожності і нервової напруги відбивається дискомфортом в багатьох системах організму, в тому числі і травній системі. Виражені процеси гіподинамії, недостатня адаптація, на наш погляд, і стали причиною найбільшої кількості скарг.

Найнижчі показники скарг ми відмічаємо в групі студентів, що приділяють належну увагу фізичним навантаженням. Це ще раз підкреслює значущість рухової активності в поліпшенні показників стану здоров'я студентів, а також успішності адаптивних процесів.

Висновки. 1. Використання моніторингу дозволило визначити необхідність невідкладних і довгострокових заходів з попередження і усунення негативних дій учбового процесу, таких як інтенсифікація, підвищення нервового і розумового навантаження, прогресуючий дефіцит рухової активності студентів, обмеження спортивної і рекреаційної діяльності.

2. Аналіз кількості скарг дозволив виявити основну тенденцію: найбільшу кількість скарг з приводу соматичного здоров'я мають студенти першого курсу, найменш пристосовані до нових умов життя і студенти, що не приділяють належної уваги фізичним навантаженням.

3. Створення процесу моніторингу є складовою управління здоров'ям студентства, потужного чинника впливу на особу, при якому формується усвідомлений мотив на цілеспрямовану діяльність по формуванню здорових поведінкових реакцій, збереженню і зміцненню здоров'я, звички вести здоровий спосіб життя.

4. Формування пріоритету здоров'я повинне стати завданням предмету "фізична культура". Викладач фізичної культури, використовуючи методику комплексної оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості, повинен допомогти студентові освоїти прості тести для самоконтролю здоров'я, навчити виміру, розрахунку і оцінці індивідуальних досягнень, відстежити їх в моніторингу. Тільки такий особистісно-орієнтований підхід може сформувати мотивацію до занять фізичною культурою.

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике.– Киев, 1989. – С. 50 – 51.

2. Гаттаров Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В. Потапова, С.М. Зубков и др.//Вестник южно-уральского государственного университета. Серия "Образование, здравоохранение, физическая культура". – 2007. – №16 (88). – вып.12. – С. 43 – 49.

3. Герьянская Н.О. Здоровье учителя: учебно-методическое пособие / Н.О. Герьянская; под общ. ред. И.В. Плющ. Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2009. – 154 с.

4. Еремеев Б.А. О категориях практической психологии / Б.А. Еремеев // Ананьевские чтения 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии. – 2010. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: http://psihologia.biz

5. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л., 1983.

6. Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Козлов Владимир Иванович. – Малаховка, 1995. – 16 с.

7. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис.. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Лотоненко Андрей Васильевич. – Краснодар, 1998. – 40 с.

8. Паскал В.В. Сохранение психологического здоровья педагога / В.В. Паскал // Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 2. – С. 22 – 25.

9. Россошанская Н.С. Профессиональное здоровье учителя / Н.С. Россошанская, О.Ф. Жуков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 22 апреля 2011 год. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: http://bmsi.ru

10. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис.. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Румба Ольга Геннадьевна. – СПб., 2011. – 51 с.

11. Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения / О.А. Семиздралова // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 130 – 35.

Стаття надійшла до редакції 13.01.2017