

DOI: 10.26693/jmbs02.04.223

УДК 796

Яготін Р. С.¹, Дегтяренко Т. В.², Босенко А. І.²

КОМПЛЕКСНА ДІАГНОСТИКА СТАНУ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ

¹Одеська національна академія харчових технологій²Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса

radikyagotin@gmail.com

Авторами обґрунтовано доцільність комплексної оцінки стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ з врахуванням їх адаптаційних можливостей за об'єктивними психофізіологічними параметрами. Розроблена адаптована для цієї категорії молоді програма психофізіологічного обстеження, яка дозволяє реалізувати індивідуалізований підхід до організації та проведення занять з фізичної культури. На підставі запропонованої програми здійснюється об'єктивний розподіл контингенту до основної і спеціальної груп при організації педагогічного процесу, тобто комплектація їх складу з урахуванням стану психосоматичного здоров'я студентів.

Ключові слова: психофізіологічний стан, діагностика, студенти, здоров'я, фізична культура.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дана робота є фрагментом НДР «Адаптація дітей і молоді до навчальних та фізичних навантажень», № держ. реєстрації 0114U007158.

Вступ. Проблема організації педагогічного супроводу студентів ВНЗ при проведенні занять з фізичної культури, в дійсний час є вельми актуальною, оскільки відзначається не тільки значне зниження адаптаційних можливостей молоді до фізичних і психічних навантажень, а й погіршення стану психосоматичного здоров'я студентської молоді. Для вирішення вищезазначеної проблеми доцільним є розробка та впровадження в практику роботи ВНЗ України комплексних програм психофізіологічного обстеження студентської молоді для об'єктивного визначення функціональних резервів, у студентів з різним станом психосоматичного здоров'я. Запровадження валідної психофізіологічної діагностики адаптаційного потенціалу студентів дозволяє визначати наявність відхилень від нормативних траєкторій психофізичного розвитку та оцінювати за об'єктивними критеріями ефективність застосування засобів фізичної реабілітації, спрямованих на оптимізацію їх адаптаційних можливостей.

Статистична аналітика сьогодення свідчить, що понад 50% студентської молоді починають навчання у ВНЗ з тими чи іншими відхиленнями у стані психосоматичного здоров'я, що обумовлено насамперед неналежним проведенням профілактичних заходів і недосконалістю медико-педагогічного контролю занять з фізичної культури. Покращення адаптації студентів ВНЗ до фізичних і психічних навантажень має профілактичну та реабілітаційну спрямованість і набуло медико-соціального значення.

Актуальною, але недостатньо вирішеною в педагогічній практиці залишається проблема реалізації диференційованого підходу до організації учбового процесу з фізичної культури для студентів з відхиленням у стані психосоматичного здоров'я і здорових однолітків.

В теперішній час постала гостра необхідність посилення ролі фізичної культури в збереженні та зміцненні здоров'я молоді, що підкреслено в багатьох методичних розробках. Дослідження в області фізіології адаптаційних можливостей і фізичної працездатності людини є актуальними, як в теоретичному, так і в практичному плані, зокрема на кафедрі біології і основ здоров'я вони проводяться за допомогою методу тестування зі зміною потужності навантаження за замкнутим циклом [2, 3]. Науково-методичні праці професора Коробейнікова Г.В. присвячені висвітленню основних понять про психофізіологічні стани у спорті та розробці методологічних підходів до їх оцінки в умовах тренувальної та змагальної діяльності [9].

Науково-педагогічна діяльність в галузі університетської освіти потребує вдосконалення індивідуалізованих методів оцінки психофункціонального стану організму майбутніх фахівців та опрацювання фізіологічно-адекватних заходів оздоровлення студентів.

Таким чином, при проведенні занять з фізичного виховання в організованих колективах студентської молоді з різним станом психосоматичного здоров'я доцільно запровадити реалізацію психофізіологічної

діагностики, яка надає об'єктивну та різносторонню інформацію про психофункціональний стан, рівень фізичної підготовленості студентів та динаміку їх адаптаційного потенціалу в процесі фізичного виховання. Індивідуалізована оцінка психофізіологічного стану буде сприяти реалізації орієнтованих заходів оптимізації адаптаційних можливостей студентів в умовах інтенсифікації учбового процесу та дозволить здійснити впровадження інноваційних комп'ютерних технологій в сучасну педагогічну освіту.

Мета роботи: запропонувати комплексну програму дослідження стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ для реалізації об'єктивного розподілу контингенту до основної і медичної групи при проведенні занять з фізичної культури.

Завдання дослідження. Основними завданнями стали наступні:

Надати тлумачення щодо термінологічного визначення поняття «психофізіологічний стан».

Представити комплексну програму психофізіологічного обстеження студентської молоді для визначення особистісних адаптаційних резервів, з метою її впровадження в педагогічний процес при організації занять з фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення.

В процесі виконання певної діяльності людиною кожний реальний функціональний стан індивіда має емоційну, енергетичну, когнітивну та психомоторну складові, а особливості їх спряженої взаємодії будуть визначати специфіку функціонального стану особи у визначений термін часу. Функціональний стан людини розуміють, як комплекс (чи сукупність) певних показників, тоді як поняття «психофізіологічний стан» (ПФС) від початку стали розглядали як єдину інтегральну систему, методологічно спираючись при цьому на теорію функціональних систем. Ця система була розроблена видатними науковцями двадцятого століття К.В. Судаковим, П.К. Анохіним та іншими в 50-70 роках минулого століття. Питання системної психофізіології отримали подальшу розробку у цілому ряді фундаментальних досліджень і вчення про системну організацію ПФС знайшло своє підтвердження в подальших дослідженнях. Знаний психофізіолог Є.П. Ільїн досить стисло і змістовно визначив ПФС як «...цілісну реакцію особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовану на досягнення корисного результату» [7].

Докладним та найбільш розгорнутим буде визначення ПФС з використанням понятійного апарату теорії функціональних систем, а саме: ПФС – це складна ієрархічна система, що має довершені механізми саморегуляції та самовдосконалення; вона являє собою динамічну за складовими і своєрідно розгорнуту в часі єдність внутрішніх ком-

понентів індивіду, а саме: біоенергетичного, нейрофізіологічного, психофізичного, поведінкового, особистісного та соціально-психологічного. Вищезазначені компоненти, що організовані за холархічною стратегією забезпечують досягнення бажаних цілей певної діяльності і при цьому майбутнім результатом і системно утворювальним фактором такої психофункціональної системи індивіда є досягнення суб'єктом корисного пристосувального (адаптивного) результату. Вищенаведене визначення ПФС є найбільш повним та всебічним, бо воно адекватно відбиває системну сутність того стану людини, який з одного боку формується в процесі і під впливом конкретного виду діяльності, а з іншого - зумовлює ефективність (продуктивність) певної психічної діяльності особистості. Таке розуміння ПФС, на нашу думку, повністю вбирає в себе зміст різних видів і термінологічних визначень, як психічного так і функціонального стану індивіду, бо створює передумови для усвідомлення дослідниками стану особистості в процесі виконання певних видів діяльності як єдиної та взаємно обумовленої своїми складовими компонентами ієрархічно побудованої динамічної психофункціональної системи. Системна та генетична психофізіологія відтепер мають стати тим методологічним підґрунтям, яке дозволить дослідникам психолого-педагогічного профілю вирішувати практичні задачі організації учбового процесу на навчальній діяльності з врахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості [1, 3, 5]. Саме у вищезазначеному сенсі відбувався наш методологічний підхід, бо таке розуміння ПФС найбільш вдало представляє та відбиває специфіку особистісних характеристик індивіда як суб'єкта діагностики та адаптивної корекції при здійсненні заходів психофізіологічного забезпечення різних видів його діяльності.

Відповідно до поставленої мети та другого завдання нами представлена комплексна програма діагностичного обстеження психофізіологічного стану студентської молоді.

Програма комплексного психофізіологічного обстеження адаптована для студентів вищих навчальних закладів і вона має реальні перспективи впровадження в ВНЗ для визначення адаптаційних можливостей студентів та стану їх соматичного здоров'я. Запропонована програма містить такі основні розділи: I Загальні дані; II Фізичний розвиток; III Фізична підготовленість; IV Властивості нервової системи; V Психомоторні якості; VI Рівень уваги; VII Активність мислення. У програмі зазначені назви методик, вимірюванні параметри, одиниці вимірювання, нормативне значення показників.

Доцільно зазначити показники ПФС, які визначаються при комплексній оцінці стану психосоматичного здоров'я студентів.

I. Загальні дані: вік, стать, анамнез.

II. Фізичний розвиток: антропометричні дані 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 координаціонометрії.

VI. Рівень уваги: стійкість уваги та показник стомлюваності.

VII. Активність мислення: швидкість дії (кубики Косса)

Дослідження перцептивно-когнітивних, інтелектуальних та психомоторних операцій відбувається за допомогою спостереження та емпіричних досліджень з використанням валідних психофізіологічних критеріїв. Завдяки цьому відбувається фіксація, реєстрація, порівняння, класифікація всієї інформації про інтелектуальну, психомоторну та емоційну складові ПФС студентів, а відтак і отримується змога фіксувати прояви зниження адаптаційних можливостей та відхилень у стані психосоматичного здоров'я студентської молоді. На підставі оцінки індивідуальних властивостей нервової системи за превалюванням процесів збудження чи гальмування, а також визначання стану психомоторики і перцептивно-когнітивних функцій у обстеженого контингенту розробляються орієнтовані заходи адаптивної корекції.

Таким чином, розробка, опрацювання та впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів комплексних програм психофізіологічного обстеження студентів з використанням авторських, інформативних та об'єктивних скринінгових методик оцінки психофізіологічного стану дозволяє індивідуалізовану оцінку стану психосоматичного здоров'я студентської молоді, що має особливе значення при організації занять з фізичної культури. Вищезазначене є вельми актуальним для оцінки адаптаційних резервів студентської молоді та вдосконалення педагогічного процесу у ВНЗ. Доці-

льним слід вважати використання з цією метою об'єктивних психофізіологічних параметрів оцінки ПФС студентів при медико-педагогічному супроводі занять з фізичної культури. Представлена комплексна програма індивідуалізованої оцінки стану психосоматичного здоров'я студентів має практичну спрямованість і в теперішній час є реальні перспективи для її використання з метою своєчасного виявлення їх адаптаційних резервів, визначення стану когнітивних функцій і психомоторних якостей, а також запровадження орієнтованих заходів фізичної реабілітації.

Висновки

1. Термінологічно поняття «психофізіологічний стан» визначається як – складна ієрархічна система, що має оптимальні механізми саморегуляції і самовдосконалення та являє собою динамічну за складовими і своєрідно розгорнуту в часі єдність внутрішніх компонентів індивіду - біоенергетичного, нейрофізіологічного, психофізичного, поведінкового, особистісного та соціально-психологічного. Вищезазначені компоненти, що організовані за холархічною стратегією забезпечують досягнення бажаних цілей певної діяльності і при цьому майбутнім результатом і системно утворювальним фактором такої психофункціональної системи індивіда є досягнення суб'єктом корисного пристосувального (адаптивного) результату.
2. Представлена програма комплексного психофізіологічного обстеження, що адаптована для студентів вищих навчальних закладів дозволяє здійснювати прогнозування індивідуальних траєкторій їх подальшого психофізичного розвитку і сприяє запровадженню індивідуалізованого підходу до організації та проведення занять з фізичної культури з врахуванням особливостей психофізичного стану студентів, зокрема психомоторних якостей особистості.

Перспективи подальших досліджень. Подальша розробка такого наукового напрямку як комплексна діагностика стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ передбачає наступне: 1) застосування інноваційних теоретико-методологічних підходів до організації занять з фізичного виховання для вищезазначеної категорії молоді; 2) розробку комплексних програм психофізіологічного обстеження для визначення адаптаційних можливостей студентів з використанням об'єктивних діагностичних критеріїв; 3) своєчасне впровадження в практику роботи освітніх установ адекватних методів медико-педагогічного супроводу студентів, на підставі врахування стану їх психосоматичного здоров'я.

References

1. Aleksandrov Yul. *Psychophysiology [Psykhofyziolohyya]*. St Petersburg: Piter, 2006. 464 p. [Russian].

2. Bosenko AI, Verzhychovska OM, Gavrylov OV, Gurskiy VA. *Naukovo-doslídna díyal'níst' v galuzí osvítí: navchal'no-metodichniy posíbnik [Research activities in the field of education: tutorial]*. Kamyanets-Podilskiy: PP "Medobori-2006", 2014. 160 p. [Ukrainian].
3. Degtyarenko TV. *Psikhofiziologicheskaya paradigma v reshenii aktual'nykh problem rekreatsionnoy psikhologii [psychophysiological paradigm in solving urgent problems of recreational psychologists]*. Nauka í osvítá. Odesa: PNPÚ ím. K. D. Ushinskogo. 2011; 11: 42-6. [Ukrainian].
4. Degtyarenko TV. Korelyatsiyniy analíz mízh pokaznikami psikhomotoriki í pertseptivno-kognítivnogo za rezultatami kompleksnogo neyropsikhologíchnogo ta psikhofizichnogo obstezhennya dítey z ríznim rívnem ínteletal'nogo rozvitku [Correlation analysis between the psychomotor performance and cognitive-perceptual on the results of neuropsychological and psychophysical study of children with different levels of intellectual development]. *Materiali VII Mízhnarodnoí zaochnoí konf. «Psikhologo-pedagogíchní ta mediko-bíologíchní aspekti fizichnogo vikhovannya í sportu»*, Odesa, PNPÚ ímení K. D. Ushins'kogo. 2016. p 276-83) [Ukrainian].
5. Dehtyarenko TV, Kodzhebash VT. *Antropohenetyka dlya psikhologov: uchebnyk [Anthropogenetics for psychologists: tutorial]*. Odesa: Bondarenko MA, 2016. 268 p. [Russian].
6. Il'in YeP. *Differentsialnaya psikhofiziologiya [Differential psychophysiology]*. St Petersburg: Piter, 2005. 432 p. [Russian].
7. Il'in YeP. *Psikhofiziologiya sostoyaniy cheloveka*. St Petersburg: Piter, 2005. 412 p. [Russian].
8. Kokun OM. *Optimization of adaptive human capabilities, psychophysiological aspects of activity*: Monograph. K: Millennium, 2004. 265 p. [Ukrainian].
9. Korobeynikov HV, Dudnik OK, Konyaev LD. *Díagnostyka psikhofiziologíchnykh staniv sportsmeniv [Diagnostics psychophysiological state of sportsmen]* Method. manual. K, 2008. 64 p. [Ukrainian].
10. Makarenko MV, Lízogub VS. *Ontogenez psikhofiziologíchnikh funktsíy lyudini*. Cherkasi: Vertikal, PP Kardich SG, 2011. 256 p. [Ukrainian].

УДК 796

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Яготин Р. С., Дегтяренко Т. В., Босенко А. И.

Резюме. Авторами обоснована целесообразность комплексной оценки состояния психосоматического здоровья студентов вузов с учетом их адаптационных возможностей по объективным психофизиологическим параметрам. Разработана адаптированная для этой категории молодежи программа психофизиологического обследования, которая позволяет реализовать индивидуализированный подход к организации и проведению занятий по физической культуре. На основании предложенной программы осуществляется объективное распределение контингента в основной и специальной групп при организации педагогического процесса, то есть комплектация их состава с учетом состояния психосоматического здоровья студентов.

Ключевые слова: диагностика, психофизиологическое состояние, студенты, здоровье, физическая культура.

UDC 796

Complex Examination of University Students' Psychosomatic Health *Iagotin R., Dehtyarenko T., Bosenko A.*

Abstract. The purpose of the article is to analyze the necessity of implementation of complex programs for psycho-physiological examination of university students, using objective psycho-physiological parameters. Current examination is aimed to determine their adaptive capacity and psychosomatic health.

The list of problems, which have been solved during the research, includes: 1) to highlight the psycho-physiological state concept as an integral human characteristic in the process of performing certain activities that certainly applies to assessment of students' psychosomatic health and adaptive capabilities during the learning process; 2) to create a program of psycho-physiological survey of students to determine their adaptive capacity and psychosomatic health state. The authors emphasize that during physical education classes in organized students groups with different state of psychosomatic health it is advisable to introduce the psycho-physiological diagnostics implementation, which provides an objective and comprehensive information about the students' psycho-functionality state and the physical preparedness level, and allows to evaluate their adaptive capacity dynamics during physical education.

From the authors' perspective, psycho-physiological condition is a complex hierarchical system with mechanisms of self-regulation and self-development, which is a dynamic by components and an originally deployed by

time unity of the individual components: bioenergetic, neurophysiological, psychological, behavioral, personal, social, psychological. The abovementioned components organized in accordance with the holarhick strategy provide the desired aims achievement.

The complex psychophysiological examination program created by the authors is adapted for university students and has real prospects for implementation in high schools. It allows determining students' adaptive capacity and their physical health condition. Comprehensive program includes the following major sections: I – General data; II – Physical development; III – Physical preparedness; IV – Properties of the nervous system; V – Psychomotor quality; VI – Level of attention; VII – Thinking activity. Implementation of an integrated psychophysiological examination for university students enables forecasting individual trajectories of their further mental and physical development, and facilitates the individualized approach taking into account the particularities of their psycho-physiological condition including the person's psychomotor qualities.

Keywords: diagnostics, psycho-physiological condition, students, health physical education.

Стаття надійшла 26.08.2017 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування