

Кузнецова О.Т., к.фіз.вих., доцент (Національний університет водного господарства і природокористування, м. Рівне)

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ З ВРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються результати проведеного дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів. Здійснений аналіз взаємозв'язку між фізичними якостями та індивідуально-психологічними особливостями студентів. Надаються рекомендації щодо впровадження особистісно-орієнтованого підходу у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, індивідуально-психологічні особливості, взаємозв'язок, оздоровчі технології.

Постановка проблеми. Успіх підготовки спеціалістів в освітніх закладах залежить від багатьох чинників, одним з яких є система професійно-прикладної фізичної підготовки у вищому навчальному закладі (ВНЗ), яку розглядають у контексті загальної системи формування висококваліфікованих фахівців (Р.Т. Раєвський, 2010; С. В. Романчук, 2015; А.В. Магльований, 2015).

При цьому розглядається необхідність диференціації фізичного виховання студентів різних спеціальностей. Це пов'язано з тим, що різні професії, припускаючи свою системно-функціональну специфіку, відрізняються, й іноді істотно, за психофізіологічними характеристиками і умовами праці, пред'являючи відповідні вимоги до організму фахівців, у тому числі до цілком певного рівня їх фізичної підготовленості. Це означає, що кожному фахівцю потрібні не лише гарне здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, але і володіння знаннями, уміннями і навичками, які забезпечують його високий професійний рівень [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особистісно-орієнтований підхід до студентів та диференціація як засіб його здійснення набувають нині особливого значення у процесі навчальних занять з фізичного виховання. Результати досліджень, що проведені у різний час (Г.Ю. Айзенк, 1952, 1973; А.Г. Ковалев, В.Н. Мясичев, 1957; Н.Д. Левитов, 1969; В.С. Мерлин, 1970, 1973; К.К. Платонов, 1974; В.Г. Асеев, 1976; М.К. Акімова, 1980; В.Е. Милерян, 1982 та ін.), та дослідження вітчизняних вчених (Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, Д.А. Дзензелюк, 2005; Г.П. Грибан, 2009, 2014 [2; 10]; О.В. Церковна, 2007 [7]; Ж.Л. Козина, Л.Н. Барыбіна, Л.В. Гринь, 2010 [3]; А.В. Магльований [4] та ін.) дають змогу встановити, що студенти характеризуються різним співвідношенням індивідуальних особливостей, які суттєво впливають на результати їх фізичного стану. Знання цих індивідуальних особливостей допомагає викладачу успішно вирішувати питання оптимізації рухової активності та оздоровлення, підготовки до кваліфікованої професійної праці запроваджуючи особистісно-орієнтований підхід до кожного студента.

Таким чином, узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що добре продумані прийоми диференціації та індивідуалізації дають змогу врахувати можливості студентів, значною мірою сприяють активізації рухової діяльності та впливають на розвиток фізичних якостей кожного студента.

Мета дослідження. Виявити вплив індивідуально-психологічних особливостей на фізичну підготовленість студентів спеціального навчального відділення.

Організація дослідження. У нашому дослідженні підсумком теоретичного обґрунтування основ формування професійних компетентностей майбутніх фахівців, став констатувальний експеримент. Він передбачав визначення рівня фізичної підготовленості, психофізіологічного стану, мотиваційних чинників до щоденної оздоровчої рухової активності та готовності студентів до майбутньої трудової діяльності. Після статистичного опрацювання результатів тестування фізичної підготовленості та працездатності, психофізіологічних

особливостей студентів, які навчалися за різними спеціальностями, встановлено наявність негативної динаміки рівня фізичної підготовленості студентів упродовж навчання та незадовільний рівень готовності до майбутньої професійної діяльності.

Крім того, негативна динаміка від 1 до 4 курсу деяких професійних умінь (зниження показників розподілу, концентрації та об'єму уваги, психічної витривалості, втомлюваності тощо), вимагає адаптованої педагогічної дії на студентів з метою підготовки до обраного виду професійної діяльності. Також результати наших досліджень, які проведені зі студентами різних навчальних відділень свідчать, що швидкість перебігу пізнавальних процесів залежить від рівня фізичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності.

Після проведення множинного кореляційного аналізу була побудована кореляційна матриця. Отримана інформація аналізувалася з урахуванням характеру, кількості й рівня статистично достовірних взаємозв'язків.

Приватним **завданням** даного етапу було дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів, встановлення характеру взаємозв'язку між результатами рухових тестів та індивідуально-психологічними особливостями. В експерименті були задіяні 388 студентів I–IV курсів чоловічої (175 осіб) та жіночої (213 осіб) статі. Для вирішення завдань, що передбачені у рамках наукової статті, здійснений аналіз кореляційних зв'язків вищезгаданих показників студентів I–II курсів, що взяли участь у першому етапі формувального експериментального дослідження за результатами застосування у навчальному процесі традиційних оздоровчих технологій.

Результати дослідження. Будь-яка фізіологічна функція, яка впливає на рухову діяльність, тією чи іншою мірою регулюється та контролюється нервовою системою (Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл, 2003). Властивості типу нервової системи складають фізіологічну основу, на якій розвиваються психологічні якості людини. Розвиток психологічних

властивостей обумовлений фізіологічними особливостями і умовами життя людини [1, с. 8–9].

Жодна психологічна властивість студента не може розглядатися як просте відображення фізіологічних проявів його нервової системи, хоча остання накладає свій відбиток на розвиток всіх психологічних властивостей: одних – в більшій, других – в меншій мірі. Звідси виникає проблема вивчення залежності результатів діяльності студентів від їх психологічних властивостей.

Кількісні показники індивідуально-психологічних особливостей студентів спеціального навчального відділення характеризують те, що в жінок екстравертированість (направленість особистості на зовнішнє оточення) та інтроверсія (внутрішнє переживання) проявляється сильніше, особливо в студенток четвертого курсу (табл. 1). В жінок екстравертированість і невротизм (рівень нервового збудження) більш виражені. Високий рівень невротизму в жінок I–II курсів характеризує їх емоційну нестійкість. Тому вони легко збуджуються, для них властива мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, підозріливість, нерішучість, повільність. Чоловіки відрізняються урівноваженістю, спокоєм, рішучістю, виваженістю дій і вчинків.

Аналіз середніх показників індивідуально-психологічних особливостей студентів підтвердив наявність гендерних та вікових відмінностей (табл. 2). Показники невротичності у жінок – вищі. Показники невротизму (емоційної стійкості), як у чоловіків, так і у жінок, мають середній ступінь стійкості (стабільність) до різних відволікаючих чинників, крім даних студенток III–IV курсу, в яких середній показник характеризує високу інтроверсію. Рівень відвертості (самокритичність) у жінок в межах норми, в чоловіків результати були недостатньо відвертими.

Таблиця 1

**Кількісні показники індивідуальних проявів
характерологічних властивостей студентів спеціального
навчального відділення**

(n = 388, жінки – 213, чоловіки – 175)

Властивості темпераменту за ступенем психічної активності	Стать	Рік навчання			
		I	II	III	IV
Висока інтроверсія <i>0–6 балів</i>	чол.	9/16,07*	8/16,00	6/15,38	4/13,33
	жін.	4/12,5	17/18,68	16/29,62	11/30,55
Середня інтроверсія <i>7–12 балів</i>	чол.	13/23,21	21/42,00	10/25,64	9/30,00
	жін.	11/34,37	22/24,17	14/25,92	7/19,44
Середня екстраверсія <i>13–18 балів</i>	чол.	33/58,92	20/40,00	22/56,41	3/10,00
	жін.	17/53,12	39/42,85	14/25,92	7/19,44
Висока екстраверсія <i>19–24 бала</i>	чол.	1/1,78	1/2,00	1/2,56	14/46,66
	жін.	–	13/14,28	10/18,51	11/30,55
Низький невротизм <i>0–12 балів</i>	чол.	38/67,85	33/66,00	28/71,79	23/76,66
	жін.	12/37,5	40/43,95	32/59,25	24/66,66
Високий невротизм <i>13–24 бала</i>	чол.	18/32,14	17/34,00	11/28,20	7/23,33
	жін.	20/62,5	51/56,04	22/40,74	12/33,33
Відвертість <i>0–4 бала</i>	чол.	26/46,42	21/42,00	12/30,76	14/46,66
	жін.	16/50,00	51/56,04	32/59,25	30/83,33

* кількість осіб / %

Примічання: Визначення характерологічних властивостей у студентів здійснювалося за методикою Айзенк-тест [Н.І. Ейзенк, 1052, 1973 [8; 9]].

Таблиця 2

**Показники індивідуальних проявів характерологічних
властивостей студентів спеціального навчального
відділення**

$(\bar{X} \pm \sigma_x ; n = 388, \text{ жінки} - 213, \text{ чоловіки} - 175)$

Властивості темпераменту	Стать	Рік навчання			
		I n = 88	II n = 141	III n = 93	IV n = 66
Екстраверти- рованість	чол.	14,91±1,65	15,23±2,09	15,08±1,41	15,7±1,96
	жін.	15,29±2,05	16,15±3,23	17,91±3,42	18,27±3,35
Інтровертиро- ваність	чол.	7,36±3,01	8,34±2,86	8,62±2,94	7,38±4,25
	жін.	8,06±2,63	6,07±3,81	5,96±3,89	4,5±4,99
Невротичність	чол.	10,78±3,85	10,48±4,79	10,64±4,14	9,6±3,78
	жін.	14,31±5,39	13,14±4,53	11,64±3,51	11,19±4,67
Рівень відвертості	чол.	4,35±1,67	4,74±1,78	5,1±1,63	4,76±2,06
	жін.	4,5±2,19	4,27±1,84	4,22±1,81	2,47±1,90

Представлені відмінності визначають різний рівень фізичної працездатності, час формування рухових навиків і висувають проблему індивідуалізації та диференціації фізичного виховання. Для цього викладачу необхідно визначити критерії за допомогою яких можливий розподіл студентів однієї статі і віку на схожі типологічні групи.

Однією із найбільш важливих структурних одиниць психодинамічної організації людини є темперамент. Темперамент належить до первинних форм вищого психологічного синтезу. Його фізіологічною властивістю є тип вищої нервової діяльності, визначений співвідношенням сили, врівноваженості, рухливості процесів збудження та гальмування. Але співвідношення між типом вищої нервової діяльності і типами темпераменту, що традиційно виділяються, далеко не однозначні [6, с. 110]. Темперамент може піддаватися формуванню у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Засоби фізичної культури впливають на функціональні особливості діяльності нервової системи як основи специфічних проявів темпераменту. Так одні види фізкультурної діяльності можуть розвивати силу і швидкість протікання психічних

процесів, емоційну збудливість, інші, навпаки, діють гальмуючим чином, пригнічують активність і сприяють розвитку повільності психічних проявів [2, с. 239]. Результати визначення типів темпераменту студентів спеціального навчального відділення подано у табл. 3.

Таблиця 3

Результати визначення типів темпераменту студентів спеціального навчального відділення
(n = 388, жінки – 213, чоловіки – 175)

Типи темпераменту	Стать	Рік навчання			
		I n = 88	II n = 141	III n = 93	IV n = 66
Холеричний	чол.	9/16,07*	10/20,00	4/10,25	2/6,66
	жін.	6/18,75	22/24,17	8/14,81	3/8,33
Сангвінічний	чол.	26/46,42	11/22,00	15/38,46	16/53,33
	жін.	10/31,25	23/25,27	18/33,33	15/41,66
Меланхолічний	чол.	12/21,42	8/16,00	7/17,94	5/16,66
	жін.	14/43,75	30/32,96	16/29,62	9/25,00
Флегматичний	чол.	14/25,00	21/40,00	13/33,33	7/23,33
	жін.	2/6,25	16/17,58	12/22,22	9/25,00

* кількість осіб / %

Примічання. Визначення типів темпераменту у студентів здійснювалося за методикою Айзенк-тест [Н.І. Ейзенк, 1952, 1973 [8; 9]].

За результатами дослідження виявлений достовірний зв'язок в парних коефіцієнтах кореляції індивідуально-психологічних особливостей студентів з показниками рухових тестів. В чоловіків першого курсу взаємозв'язок на високому рівні був встановлений між екстраверсією та інтроверсією – $r = -0,894$. «Міжсистемні» статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки на середньому рівні встановлені між інтроверсією та підтягуванням – $r = 0,634$.

В студентів другого курсу встановлено сім статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків на середньому рівні: між типом темпераменту «флегматик» й невротизмом – $r = -0,600$, типом темпераменту «меланхолік» та невротизмом –

$r = 0,610$, типом темпераменту «холерик» та інтроверсією – $r = -0,521$, типом темпераменту «флегматик» та інтроверсією – $r = 0,593$, самопочуттям й екстраверсією – $r = -0,545$, типом темпераменту «холерик» та екстраверсією – $r = 0,608$, типом темпераменту «флегматик» та екстраверсією – $r = -0,689$. Тобто встановлені взаємозв'язки між темпераментом та його основними властивостями, що виявляється природнім.

«Міжсистемні» статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки на високому рівні в студентів другого курсу не встановлені, на середньому рівні – між інтроверсією і підтягуванням на перекладині – $r = 0,593$, на слабкому рівні – між екстраверсією і тестом «піднімання тулуба в сід» – $r = 0,417$, нейротизмом і бігом на 100 м – $r = 0,216$, нейротизмом і вправою «нахил тулуба вперед» – $r = 0,281$, нейротизмом і присідом на одній нозі з опорою на руку – $r = 0,218$.

Кореляційний аналіз показників жінок першого курсу виявив статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки на високому рівні між типом темпераменту «сангвінік» та невротизмом – $r = 0,700$, типом темпераменту «меланхолік» та екстраверсією – $r = -0,922$, інтроверсією й типом темпераменту «меланхолік» – $r = -0,848$. «Міжсистемні» взаємозв'язки встановлені між невротизмом і вправою «одночасне піднімання рук, ніг, з в. п. – лежачі на животі» – $r = 0,216$.

В студенток другого курсу встановлені статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки на високому рівні між екстраверсією і інтроверсією – $r = -0,740$. «Міжсистемні» статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки на високому та середньому рівнях в студенток другого курсу не встановлені, на слабкому рівні встановлені між невротизмом й вправою «одночасне піднімання рук, ніг з в. п. лежачі на животі» – $r = 0,232$.

За результатами аналізу кореляційних матриць з'ясовано, що програма впровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів технічних спеціальностей повинна бути розрахована на розвиток рухових здібностей – сили, швидкості, гнучкості, основних функціональних систем організму – серцево-судинної, дихальної, нервової та

професійно значущих психофізіологічних властивостей – уваги, точності рухів, відчуття часу, швидкості реакції, емоційної стійкості.

Слід також зазначити, що існуючі результати сучасних вітчизняних та закордонних експериментальних досліджень, наявні експериментальні методики в галузі психології, фізіології, спортивної медицини та теорії і методики фізичного виховання малоприменні для практичного використання викладачем в сучасних умовах функціонування фізичного виховання у ВНЗ України. Процедура експертного оцінювання великої кількості студентів дуже трудомістка і не завжди може бути використана в реальних умовах сучасного ВНЗ.

В той же час викладач ВНЗ повинен вміти пояснити поведінку студента, опираючись на знання експериментальних досліджень та їх інтерпретації. Інтерпретація є характеристикою механізмів управління поведінкою окремих студентів і може бути використана для прогнозу і корекції індивідуального розвитку і підготовленості студента. При оцінці студента та наданні йому характеристики викладач повинен оперувати всією сумою отриманих педагогічних, психологічних, медичних, соціальних, біографічних та інших даних, а не тільки опиратися на результати тестування та обстеження студента. Більше того, дані тестування фізичної підготовленості повинні використовуватися як додаткові і допоміжні для пояснення і систематизації анамнестичної інформації.

Викладач ВНЗ також повинен враховувати всю суму психофізіологічних знань про чинники особистості студента і способи їх взаємодії при формуванні реальної поведінки під час проведення навчальних занять та при виконанні фізичних вправ. Наприклад, при розвитку фізичних якостей низький рівень оцінок за одним тестом може компенсуватися високими оцінками за іншими тестами. Уміння викладача дати глибоку змістовну інтерпретацію результатам оцінки студента, виявити причини та недоліки і визначити шляхи та засоби їх ліквідації розглядається як один із основних показників професійної кваліфікації викладача ВНЗ.

Практичні рекомендації. Вибір фітнесу за типом темпераменту [адаптовано 5, с. 60–61]

Сангвініки. Рухливі, життєрадісні, ініціативні, веселі. Їм підійдуть будь-які тренування, але особливо комфортні будуть групові: класична аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка, танцювальні класи, велотренування, а також активні спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол, регбі, водне поло). Сангвініки – ідеальні фітнес-новачки: вони швидко забувають свої невдачі й не переживають, коли щось не виходить.

Холерики. Швидкі, пристрасні, емоційні, неврівноважені. Холерики схильні до бурхливих емоційних спалахів, які їм потрібно чимось гасити. Наприклад, заняттями боксом, кікбоксингом, рукопашним боєм, карате, тейквондо, тенісом, сквош. Це з одного боку. З іншого – досвідчені тренери рекомендують темпераментним особам звернути увагу на розмірені тренування, під час яких можна заспокоїтися і побути наодинці з собою. Підійдуть плавання або заняття на біговій доріжці в комфортному темпі, обраному залежно від рівня фізичної підготовки, і під улюблену музику.

Флегматики. Спокійні, повільні, незворушні, зі стійкою психікою й стабільним настроєм. Тут недоречні швидкі, активні тренування – у флегматиків заняття повинно бути таким же розміреним, як їхнє життя. У цьому випадку ідеальні гольф, пілатес, йога, стретчинг (розтяжка), плавання, біг підтюпцем. Також підійдуть заняття на тренажерах за чітко розписаною програмою і, бажано, без наполегливих тренерів, які люблять усіх підганяти.

Меланхоліки. Сумні, ранимі. Меланхоліки важко переживають невдачі, тому краще за все їм займатися індивідуально з тренером, причому тренеру потрібно враховувати особливості цього темпераменту – тільки схвалення, оскільки меланхоліки болісно сприймають будь-яку критику. Саме тому їм не рекомендують групові заняття й командні види спорту. Винятки – біг, теніс, бадмінтон в компанії з гарним другом або розмірені тренування напряму Mind & Body (пілатес, йога), де ніхто нікого не оцінює. Танцям теж краще вчитися індивідуально.

Висновки. Ефективність індивідуалізації і диференціації в навчальному процесі може бути досягнута лише тоді, коли студенти з високими, середніми і низькими здібностями та різними індивідуально-психологічними особливостями підйдуть до фізичного удосконалення власними, найбільш придатними для них, шляхами і темпами. При цьому оцінка діяльності студентів повинна враховувати зрушення в індивідуальних показниках фізичної підготовленості. Врахування індивідуальних психофізіологічних можливостей кожного студента ставить в рівні умови всіх залежно від величини затрачених зусиль. Такий підхід стимулює фізично слабких студентів, ліквідує психологічні бар'єри для них. Для фізично підготовлених студентів і здібних створює умови для підвищення відповідальності і систематичного підвищення рівня фізичної підготовленості.

Ось чому новостворена методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних оздоровчих засобів, що використовуються як у ході основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей студентів різних спеціальностей. Отже, починати педагогічну дію необхідно з першого курсу, щоб до кінця навчання у ВНЗ студенти набули необхідних професійно важливих умінь та якостей.

Перспективи подальших досліджень. Особливе місце в організації індивідуальних занять з фізичного виховання повинні займати методи саморегуляції станів, які в сукупності з їх самооцінкою сприяють придбанню доцільного досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності та екстраполяцію результатів в життєву і професійну діяльність.

1. Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера / А. В. Батаршев // СПб. : Питер, 2007. – Серия «Практическая психология». – 368 с. 2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во “Рута”, 2009. – 594 с. 3. Козина Ж. Л. Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных специальностей / Ж. Л. Козина, Л. Н. Барыбина, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов. – 2010. –

№ 5. – С. 30–35. 4. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / А. В. Магльований. – Перший Незалежний Науковий Вісник. – Випуск № 2–1 / 2015. – С. 50–54. 5. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с. 6. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов // За ред. Т. І. Пашукової. – К. : Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с. 7. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : Автореф. дис... к. н.: 24.00.02. – Харків : ХДАФК, 2007. 8. Eysenck H. J. Personality, learning and anxiety / H. J. Eysenck // Handbook of abnormal psychology. London, 1973. – P. 40. 9. Eysenck H. J. The scientific study of personality / H. J. Eysenck. London, 1952. – 320 p. 10. Gryban G. Activation of sports and recreational activities of student with disabilities in health during the learning process in physical education / G. Gryban, O. Gusak // British Journal of Science, Education and Culture No.1(5), January-June, 2014. Volume III. – P. 132–136. 11. Kuznetsova O. Role of physical education of students in the formation of healthy lifestyles and prospects of improvement / O. Kuznetsova // Journal Association 1901 "SEPIKE", Ausgabe 12 Poitiers, Frankfurt, Los Angeles, den 31.03.2016 – P. 34–37.

Kuznetsova O. T., Candidate in Physical Education and Sport, Associate Professor (National University of Water and Environmental Engineering, Rivne)

APPLICATION OF HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

In the article the results of the conducted research of individual psychological features of students are given. The analysis of the relationship between the physical qualities and individual psychological features of students is realized. Recommendations for implementing individual approach in the process of physical education are given.

Keywords: students, physical education, individual psychological features, relationship, health technology.