

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОГО УЧИЛИЩА

Качан О. А.

Краснолиманське професійно-технічне училище

Анотація. Розглянуто та проаналізовано стан психофізіологічного та фізичного здоров'я учнів професійно-технічного училища. Встановлено, що психофізіологічний та фізичний стан учнів професійно-технічного училища у переважній більшості є зниженим, що створює несприятливий фізіологічний фон для успішного навчання, занять спортом та в цілому здоров'я підлітка.

Ключові слова: психофізіологічне здоров'я, розумова працездатність, мотивації, емоційний стан, самосвідомість.

Постановка проблеми. Серед загальнолюдських цінностей питання здоров'я займає провідне місце. Актуальність проблеми обумовлена скрутним станом здоров'я населення, особливо дітей і підлітків.

Відомо, що одним з провідних негативних станів учнів є синдром хронічної втоми, який проявляється у надмірному роздратуванні, порушеннях апетиту та сну, підвищенні захворюваності, низької працездатності і постійне відчуттям нездужання [6].

Психофізіологічне здоров'я учнів при їх адаптації до освітнього простору визначається рівнем розвитку функцій мислення, які визначаються показниками: розумової працездатності, зрілості мотиваційної, емоційної й психосексуальної сфер, самосвідомості й морального розвитку зрілості, а також — міжособистісних взаємовідношень з їх вчителями [3].

Фізичний розвиток складається з морфологічних і функціональних ознак, які визначають фізичну працездатність людини на певному етапі його життя. У процесі зростання організму на фізичний розвиток істотно впливають умови харчування і побуту, а також виховання, навчання, заняття фізичною культурою і спортом [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стану психофізіологічного здоров'я виникла в результаті необхідності пояснити психічні явища за допомогою фізіологічних процесів. В ній співставляються складні форми поведінкових характеристик людини з фізіологічними процесами різного ступеня складності (А.Р. Лурия, 1973).

Витоки цих уявлень можна знайти в працях Л.С. Виготського, який першим сформулював необхідність досліджувати проблему співвідношення психологічних і фізіологічних систем, передбачивши

таким чином основну перспективу розвитку психофізіології (Л.С. Виготський, 1982).

Теоретико-експериментальні основи цього напрямку складає теорія функціональних систем П.К. Анохіна (1968), що базується на розумінні психічних і фізіологічних процесів як складних функціональних систем, в яких окремі механізми об'єднані загальним завданням в цілі, спільно діючі комплекси, направлені на досягнення корисного, пристосовного результату.

З ідеєю функціональних систем безпосередньо пов'язаний і принцип саморегуляції фізіологічних процесів, сформульований у вітчизняній фізіології Н.А. Бернштейном (1963) задовго до появи кібернетики і відкриття абсолютно нового підходу щодо вивчення фізіологічних механізмів окремих психічних процесів. У результаті розвитку цього напрямку в психофізіології привів до виникнення нової області досліджень, іменованою системною психофізіологією (В.Б. Швірков, 1988; Ю.І. Александров, 1997).

Проблема стану фізичного здоров'я також набуває актуальності, оскільки велика кількість даних свідчить про участь фізичних та психоемоційних факторів у виникненні та розвитку захворювань (Д.І. Захаров, 1986; С.М. Громбах, 1988; Ю.В. Попов, 1991).

Мета дослідження — надати оцінку стану психофізіологічного та фізичного здоров'я учнів професійно-технічного училища.

Методи та організація досліджень. Дослідження стану психофізіологічного та фізичного здоров'я проводилося на базі Краснолиманського професійно-технічного училища з 200 учнями 16—17 років.

При аналізі психофізіологічного стану було використано такі методи: дано оцінку розумової працездатності за методикою дозованого п'ятихвилинного завдання по коректурних таблицях «кільця з роз'ємом»; оцінка мотивацій; оцінка

емоційного стану; оцінка самосвідомості; оцінка ціннісної орієнтації; оцінка статевої самосвідомості за тестами на сексуальну аутоідентифікацію.

Фізичний стан здоров'я було оцінено за допомогою методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я підлітків за Г.Л. Апанасенко, (2002).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Розумова діяльність, пов'язана з навчанням, відноситься до найважчої діяльності дітей. Нервові клітини їх головного мозку, володіючи відносно низькими функціональними можливостями, під впливом учбового навантаження можуть приходити в стан виснаження. Чим швидше розвивається стомлення, тим сильніше зменшується розумова працездатність. Розрахунок показників розумової працездатності після проведеного тестування учнів по коректурних таблицях «кільця Ландольта», проведеного по А.А.Гуминському (1992) проаналізовано та сформовано у вигляді таблиці 1.

для сповільненого або суперечливого, конфліктного розвитку особи. Так, явища тривалої депривації, тобто позбавлення ласки, уваги, індивідуальних контактів, веде до уповільнення розвитку дитини, як в плані інтелекту, так і в плані емоційно-вольової сфери мінімум на один-два роки.

Учням було запропоновано оцінити у себе присутність або відсутність симптомів тривожності, хвилювання за умов наступних ситуацій:

- 1) ситуації пов'язані з навчанням, спілкуванням з вчителями;
- 2) ситуації актуалізуючі уяву про себе;
- 3) ситуації міжособистісного спілкування.

Згідно результатів дослідження заняття в професійно-технічному училищі призводять до зросту рівня загальної тривожності, який виражається у хлопців 16—17 років. У дівчат до 17 років рівень загальної тривожності зменшується, що можливо оцінити як показник зменшення психоемоційного напруження. Потрібно зауважити, що навчання

Таблиця 1.

Розрахунок показників розумової працездатності.

Вік, років	Коефіцієнт точності виконаного завдання, (ум. од.)	Коефіцієнт розумової продуктивності, (ум. од.)	Обсяг зорової інформації, (біт)	Швидкість зорової інформації, (біт/сек)
16—17	0,87	1011	410	1,21

Встановлено, що рівень вищого аналізу зорової інформації та розумової продуктивності учнів у професійно-технічному училищі становлять нижче середніх показників, що характерні для даного віку. А обсяг і швидкість елементарного аналізу зорової інформації майже дорівнюють середнім показникам.

Вченими встановлено, що результативність діяльності людини на 20—30% залежить від інтелекту і на 70—80% від мотивів. Враховуючи це, в сучасній школі переходять від педагогіки заходів до педагогіки мотивів, базуючись на уявленнях про те, що «сформована мотивація — це енергетичний фундамент педагогічної дії, і ефективно діє той педагог, який спочатку мотивує, а тільки потім виховує» (Г.А.Карпова, 1996).

Згідно проведеного опитування учнів «Учбова мотивація» було одержано наступні результати (рисунк 1).

Емоційне благополуччя є найважливішим чинником розвитку особи, емоційний стан учнів підлягає особливому осмисленню з боку педагогів і батьків.

Від емоційного стану залежить позитивна/негативна самооцінка дитини, його гармонія/дисгармонія зі світом і собою. Психологи (С.Л.Рубинштейн, 1964; Л.И.Божович, 1968; Г.А.Карпова, 1997) [2, 4] відзначають, що емоційний дискомфорт є базою

в училищі, яке враховує інтерес підлітків та вибір ними профіля навчання, дозволяє зменшити рівень міжособистісної тривожності, особливо у дівчат.

Позитивна самооцінка — важливий чинник соціально-психологічної рівноваги особи, її емоційної комфортності, необхідної для гармонійного розвитку (Г.А.Карпова, 1996 і ін.)[4]. У свою чергу переживання і усвідомлення своїх недоліків є пізнавально-емоційною основою готовності до самовиховання, саморозвитку. Характер самовідношення виявляється в такій властивості самооцінки, як рівень — високий, середній, низький (за методикою «Коло»).

Аналізуючи результати візуально-образного вираження учнями своєї концепції «Я», встановлено, що більшість учнів (56%) мають середній рівень самооцінки; 23% вважають, що мають недостатню (низьку) самооцінку, і лише 21% визначають свій рівень самооцінки як високий.

Етичні ідеали відносяться до групи етичних цінностей, які прийнято вважати вищими життєвими цінностями людини. Для вивчення етичних ідеалів учням була запропонована анкета: «Що таке добре і що таке погано?» (Г.А. Карпова, 1997). Якісний аналіз відповідей учнів дозволив визначити ступінь сформованості у них понять про деякі етичні якості (чуйність, принциповість, чесність, справедливість, дисциплінованість, відповідальність): 48% мають

Мотиваційна формула учнів ПТУ

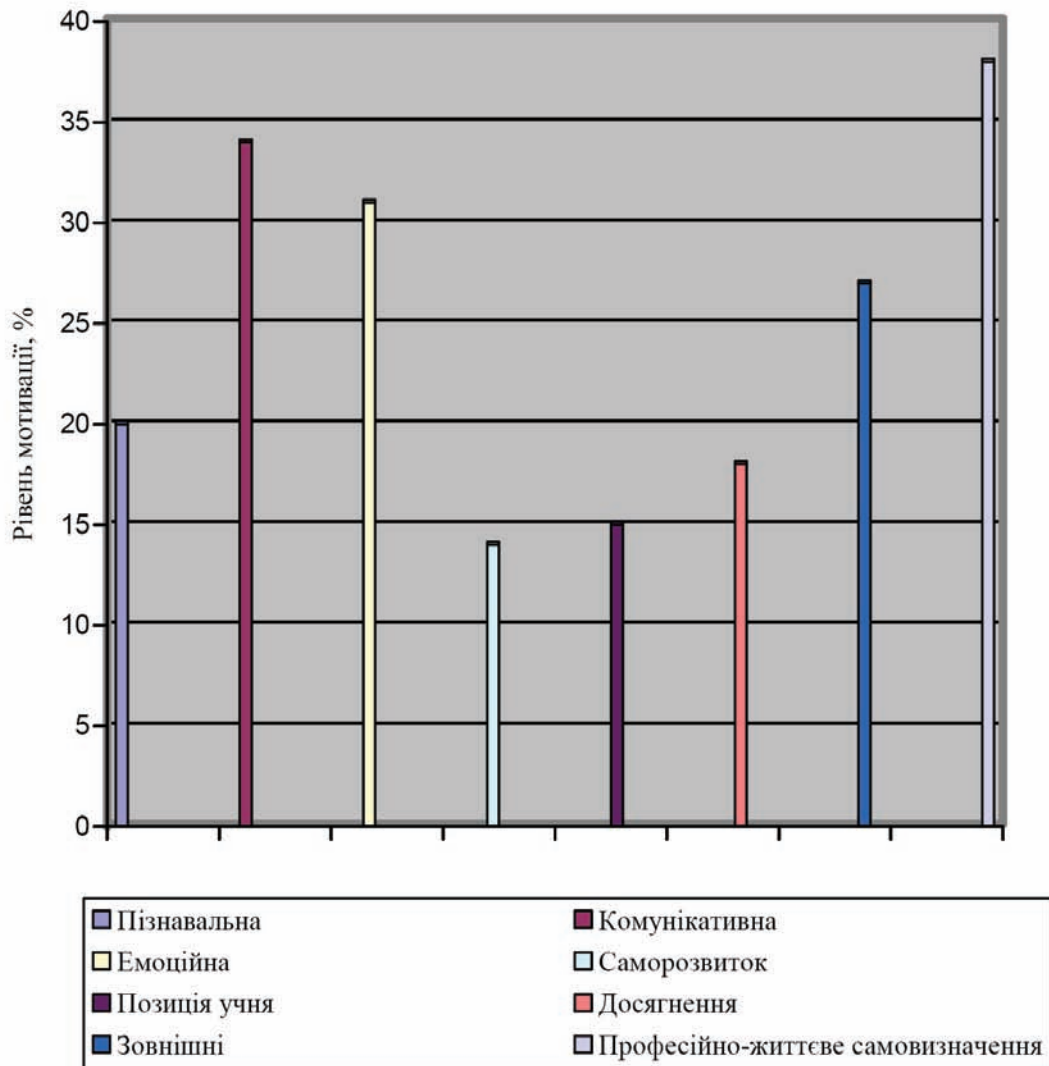


Рис. 1. Мотиваційна формула учнів ПТУ

неправильне уявлення; 31% мають правильне, але недостатньо повне і чітке; 21% — повне і чітке уявлення про етичну якість.

Статева самосвідомість — це осмислення всіх компонентів психосексуальної сфери. Статева самосвідомість виражається, перш за все, в сексуальній ідентифікації, тобто в ототожненні себе з певною статтю і поведінкою відповідно статі. У зв'язку з цим проведено анонімне тестування підлітків на предмет виявлення у них рівня сексуальної аутоідентифікації (І.І. Соковня-Семенова, 1997) [5].

Отримані результати тесту свідчать про те, що 54% учнів не готові до серйозних відносин, їм недо-

статньо життєвого досвіду; 27% учнів беруть відповідальність за себе і своїх партнерів на себе, завжди готові прийти на допомогу своєму партнеру; 19% учнів вважають, що самоствердитися можна лише при наявності друга (подруги), тому вже мають та готові мати постійного партнера.

За допомогою методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я підлітків, розробленою Г.Л. Апанасенко, (2002) можна визначити обсяг фізичних резервів та економізації функцій організму, що росте. Для експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я вивчали наступні індекси: ваговий, дихальний, силовий, подвійного добутку, а

також частоти серцевих скорочень після навантаження — індекс Руф'є [2].

За результатами запропонованої методики учні розділилися на дві групи:

- 1) група ризику з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я;
- 2) група безпеки з середнім та вище середнього рівнями фізичного здоров'я.

До групи ризику потрапило 54% учнів, що свідчить про незадовільний стан здоров'я, з великою долею ймовірності можна говорити про присутність у них хронічних захворювань. Такі учні потребують поглибленого медичного обстеження.

Висновки

Таким чином, психофізіологічний та фізичний стан учнів професійно-технічного училища у переважній більшості є зниженим, що створює несприятливий фізіологічний фон для успішного навчання, занять спортом та в цілому здоров'я підлітка.

У роботі проаналізований комплекс методів, який дозволяє отримати цілісне уявлення про стан психофізіологічного та фізичного благополуччя учнів. Зміст фізичної культури повинен наповнюватися новими формами фізичного виховання оздоровчого спрямування з використанням сучасних оздоровчих систем, спеціальних комплексів, фізичних вправ, які надають змогу цілеспрямовано впливати на стан фізичного здоров'я:

- по-перше, масове обстеження оздоровчої готовності учнів і вчителів з метою вияв-

лення рівня їх обізнаності і володіння ними навиками здорової творчості і корекції способу життя;

- по-друге, скринінг і моніторинг психологічної і фізичної складових здоров'я учнів, направлені на виявлення його загальних і індивідуальних особливостей у обстежених у віковому аспекті;
- по-третє, дослідження зовнішніх чинників здоров'я для встановлення відповідності / невідповідності гігієнічним нормативам організації освітнього процесу.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья // Валеология. — 2002. — № 2. — С. 27—31.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. — 1986. — №4 — С. 29—31.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. — М., 2003. — С. 351.
4. Карпова Г.А. Педагогическая диагностика эмоционального самочувствия школьников. Методические рекомендации. — Екатеринбург, 1997. — 35 с.
5. Соковная-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. — М. 1997. — 2006 с.
6. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. — М., 1998. — С. 218—221.

Надійшла до редакції 26.07.2009

Качан А.А. Особенности психофизиологического и физического здоровья учащихся профессионально-технического училища.

Рассмотрено и проанализировано состояние психофизиологического и физического здоровья учащихся профессионально-технического училища. Установлено, что психофизиологическое и физическое состояние учащихся в большинстве снижено, что создает неблагоприятный физиологический фон для успешного обучения, занятий спортом и в целом здоровью подростка.

Ключевые слова: психофизиологическое здоровье, умственная трудоспособность, мотивации, эмоциональное состояние, самосознание.

Kachan A.A. Features psychophysiological and physical health of pupils of technical training college.

The condition psychophysiological and physical health of pupils of technical training college is considered and analysed. It is established, that psychophysiological and physical the condition of pupils in the majority is lowered, that creates an adverse physiological background for successful training, playing sports and as a whole to health of the teenager.

Key words: psychophysiological health, intellectual work capacity, motivations, an emotional condition, consciousness.