

УДК 378.371.134

Ліана Бурчак, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри біології та основ сільського господарства

Світлана Тарасенко, магістрант
Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАННЯ

У статті представлено динаміку розвитку складових індивідуального здоров'я студентів I та IV курсів педагогічного університету в умовах навчання. Описано функціональний стан студентів за всіма складовими індивідуального здоров'я: фізична, психічна, соціальна, особистісна, духовна, репродуктивна, інтелектуальна.

Ключові слова: здоров'я, адаптація, першокурсник, складові здоров'я, функціональний стан.

Рис. 3. Літ. 5.

Ліана Бурчак, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры биологии и основ сельского хозяйства

Светлана Тарасенко, магистрант
Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ

В статье представлена динамика развития составляющих индивидуального здоровья студентов I и IV курсов педагогического университета в условиях обучения. Описано функциональное состояние студентов по всем составляющим индивидуального здоровья: физическая, психическая, социальная, личностная, духовная, репродуктивная, интеллектуальная.

Ключевые слова: здоровье, адаптация, первокурсник, составляющие здоровья, функциональное состояние.

Liana Burchak, Ph. D.(Pedagogy), Associate Professor of the Biology and Basics of Agriculture Department
Svitlana Tarasenko, Master Student
Hlukhyv Oleksandr Dovzhenko National Pedagogical University

AN EVALUATION OF INDIVIDUAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF STUDYING

The article presents the dynamics of the individual components of health of students the first and fourth courses of the Pedagogical University in terms of training. The authors describe the functional status of students according to all components of individual health: physical, mental, social, personal, spiritual, reproductive, and intellectual.

Keywords: health, an adaptation, a freshman, the components of health, the functional status.

Постановка проблеми. У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді: загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Така ситуація зумовлює потребу у поглибленому вивченні індивідуального здоров'я студентства, аналізі причин погіршення стану фізіологічних систем, відборі ефективних профілактичних методів і засобів.

Умови вищого навчального закладу мають безпосередній вплив на розвиток студентства та стан його здоров'я. Першокурсники, зокрема, стикаються з рядом проблем, що пов'язані з

недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням вироблених раніше установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, втрати закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також з невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Але з часом студенти все більше пристосовуються до умов навчання, формуючи в собі особистість майбутнього педагога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема індивідуального здоров'я студентів опікуються М. Амосов, Д. Венедиктов, В. Казнадчєєв, Б. Коган, І. Мураєв та ін. Вплив адаптації на здоров'я студентів розглядаються в наукових пошуках Т. Алексєєвої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченко, О. Кузнєцової, Л. Литвинової, І. Соколової та ін. Однак

дискусійним все ще залишається проблема вивчення складових індивідуального здоров'я студентів в умовах навчання у виші.

Формулювання цілей статті. Визначити сутність складових індивідуального здоров'я та показати динаміку їх розвитку у студентів I та IV курсів педагогічного університету в умовах навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен здоров'я в силу своєї універсальності виступає предметом дослідження медиків, соціологів, філософів, педагогів, економістів.

Так, Д. Венедиктов зазначає, що здоров'я – це динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем (природним і соціальним), при якому всі закладені в біологічній і соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, загальний стан цих функцій підтримується на рівні, а також швидкістю і адекватністю пристосованості (адаптації) до безупинно мінливих умов зовнішнього середовища [1].

Здоров'я, на думку Е. Булича та І. Муравова, це динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності [2].

Індивідуальне здоров'я розглядається науковцями (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, А. Міненко, С. Страшко та ін.) як генетично й екологічно визначений потенціал життєвої енергії, що забезпечує тривале виживання й соціальну активність людини в різних умовах життя і трудової діяльності [5].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виокремити такі складові індивідуального здоров'я: *фізична* (функціонування організму, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації); *інтелектуальна* (можливість засвоювати інформацію, користуватися нею, поширювати необхідні уміння щодо здобуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму); *психічна* (розуміння людиною своїх почуттів і вмінням їх виражати); *соціальна* (усвідомлення людиною самої себе як особистості з урахуванням статі і взаємодії у сучасному суспільстві); *особистісна* (усвідомлення і розуміння того, як розвивається наше "Я", чого

намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом); *репродуктивна* (залежить від репродуктивного потенціалу людини, сумісності партнерів, статевої культури, розуміння феномену чоловіка та жінки, вмілого регулювання дітородіння); *духовна* (відбиває суть життя, забезпечує цілісність особистості і дає можливість зрозуміти інші аспекти здоров'я, і на основі цих знань реалізовувати принципи здорового способу життя) [4, 60].

Виходячи з вищесказаного, нами було проведено діагностику індивідуального здоров'я студентів факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (50 респондентів, студенти I і IV курсів навчання). Їм було запропоновано пройти декілька тестувань, результати яких дозволили виявити динаміку розвитку складових індивідуального здоров'я студентів в умовах навчання. Нами враховано всі складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна, особистісна, духовна, репродуктивна, інтелектуальна.

Так, з метою дослідження психічної та фізичної складових індивідуального здоров'я студентів в умовах навчання, нами було проведено Гессенівське психосоматичне опитування, що дозволило оцінити інтенсивність емоційно забарвлених скарг студентів з приводу фізичного самопочуття, що є наслідком появи втоми і перевтоми. Дане опитування проводилось у вигляді анкети, в якій було наведено 24 симптоми, що можуть відчувати студенти в умовах навчання.

Результати психосоматичного опитування першокурсників представлено на рис. 1.

З діаграми видно, що студенти I курсу скаржаться здебільшого на виснаження в умовах навчання, тобто мають знижені показники життєвих сил, потребують допомоги, а це в свою чергу, свідчить про низький рівень адаптації.

Результати психосоматичного опитування студентів IV курсу представлено на рис. 2.

Отримані результати показують нам, що старшокурсники скаржаться більше на болі в різних частинах тіла і менше на виснаження, що в порівнянні з першокурсниками свідчить про покращення. Але виникає потреба у перегляді умов навчання в зв'язку з погіршенням стану травної та серцево-судинної системи.

Для додаткового вивчення фізичної складової індивідуального здоров'я студентів, нами проведено дослідження за такими показниками: вимірювання тиску, кількості дихальних рухів (в умовах спокою та після фізичних навантажень).

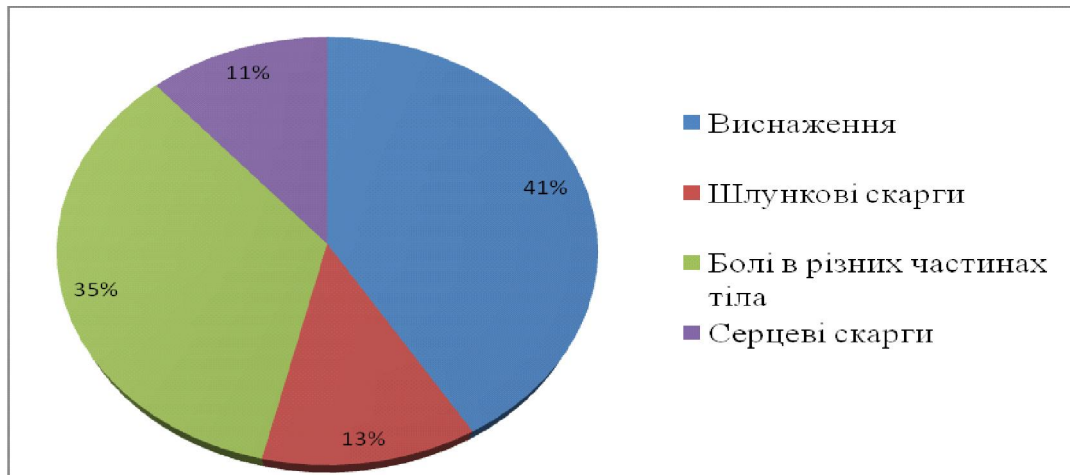


Рис. 1. Результати Гессенівського психосоматичного опитування студентів I курсу

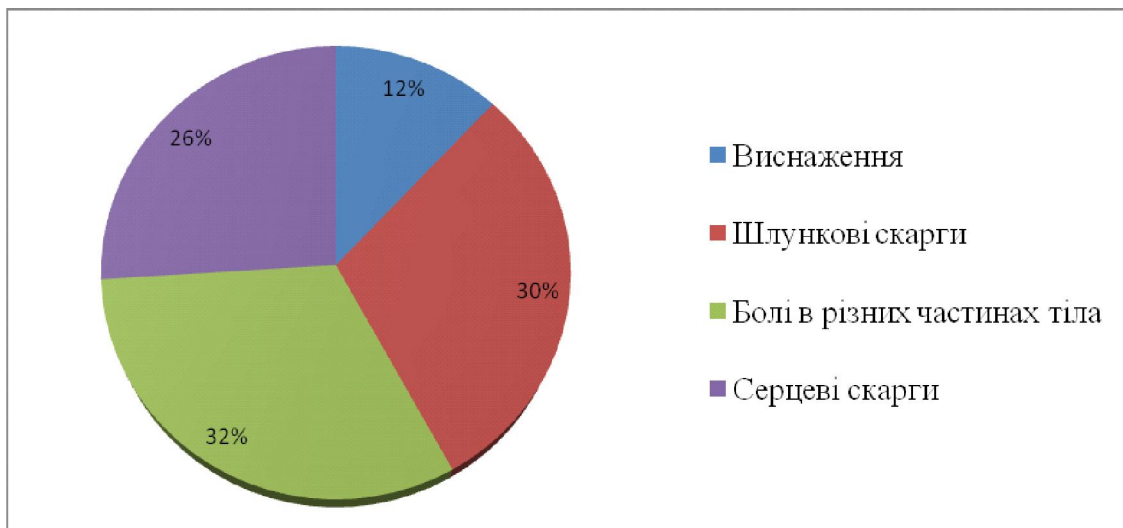


Рис. 2. Результати Гессенівського психосоматичного опитування студентів IV курсу

Результати даного дослідження показали, що артеріальний тиск респондентів варіює від 100/60 до 148/79 мм.рт.ст. у стані спокою, але під час фізичного навантаження ці показники підвищуються до 164/84 мм.рт.ст., що свідчить про певні відхилення в роботі серцево-судинної системи. Лише 12 першокурсників (30%) та 8 старшокурсників (18%), мають незначні зміни показників, що характеризує достатню фізичну підготовку.

Щодо показників дихальних рухів студентів I курсу, то в стані спокою 5 студентів мають відхилення від норми кількості дихальних циклів. У той же час у студентів IV курсу відхилень від норми не було (норма від 15 до 20 циклів за 1 хвилину) [3, 39]. Після фізичного навантаження тільки у 7 (17,5%) першокурсників були відхилення від норми за показниками дихальних рухів. У свою чергу в старшокурсників лише 3 студента (8%) мали відхилення від норми.

Можемо констатувати, що значна частина першокурсників має скарги на самопочуття та зміни у фізіологічних функціях організму, які посилюються під час фізичного навантаження. Це пояснюється тим, що студенти першого курсу, як фізично так і психологічно, не підготовлені та не досить пристосовані до умов навчального процесу. Зміна клімату, звичайних умов проживання, тривалість пар, стреси та харчування негативно впливають на стан їхнього індивідуального здоров'я. Студенти IV курсу не мають значних скарг у стані здоров'я під час фізичного навантаження, що показує їх пристосованість до умов навчального процесу та середовища перебування.

Для визначення репродуктивної складової здоров'я студентів нами проведено анкетування "Моє репродуктивне здоров'я", яке показало нам епізодичну обізнаність студентів I курсу щодо репродуктивного здоров'я. У цілому, вони

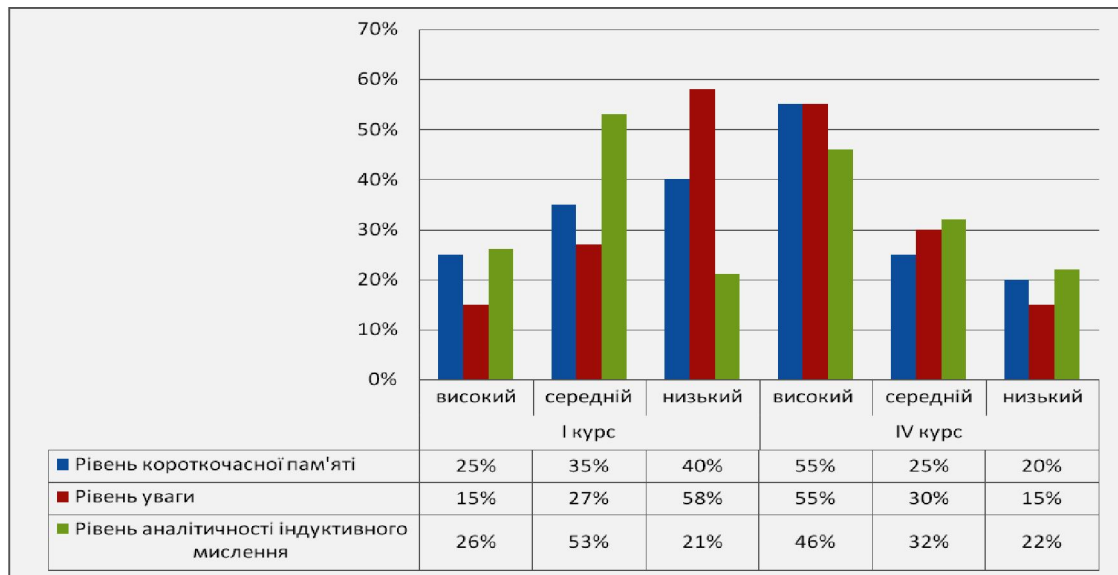


Рис. 3. Результати діагностичного дослідження інтелектуальної складової здоров'я студентів I та IV курсів

розуміють поняття статевих інфекцій, механізми їх передачі та можливі контрацептиви. Але жоден з них ще повністю не розуміє, які можуть бути наслідки від ранніх статевих стосунків та абортів, як створити сім'ю на взаємному коханні, значення родини тощо.

Старшокурсники розуміють проблему статевих інфекцій, шляхи їх передачі, профілактичні методи попередження виникнення. Окрім того, вони впевнено йдуть до мети та чітко усвідомлюють необхідність збереження та зміцнення здоров'я як важливої складової успішного дорослого життя, формування відповідального ставлення та мотивації до збереження сімейних цінностей, закладання основ відповідального батьківства.

Тест "Чи знаєте ви себе?" дозволив визначити розвиток мотивації самопізнання, формування інтересу до вивчення своєї особистості в ігровій формі владних уявлень про себе, що краще б розкрило соціальну, особистісну складову здоров'я першокурсника.

Результати тесту показали, що студенти IV курсу визначають себе як особистість у суспільстві, якій відведена певна роль; передбачають усвідомлення і розуміння того, як розвивається власне "Я", знають свою ціль та вважають успіхом свої наукові досягнення. Студенти першокурсники намагаються досягти певних цілей, але повністю не розуміють, що таке успіх. Однак, кожен студент реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від цінностей і мотивів для себе й суспільства.

Діагностику інтелектуальної складової здоров'я студентів було спрямовано на вивчення рівня короткочасної слухової та зорової пам'яті, уваги (тест П'єрона-Рузера) та визначення рівня розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

Результати діагностичного дослідження інтелектуальної складової здоров'я I та IV курсів представлено на рис. 3.

З діаграми видно, що студенти першого курсу в умовах навчання відчують певний дискомфорт, мають знижені показники короткочасної пам'яті, уваги, аналітичності мислення. Причина цього нам вбачається у змінах звичних умов, як-то тривалість пар, змісту навчального матеріалу, збільшення самостійної роботи, зміна звичайного повсякденного режиму дня. На відміну від I курсу, старшокурсники вже призвичаїлись до тривалості проведених пар, об'єму навчального матеріалу, протягом навчання покращили свої знання, чим зменшили затрати на підготовку, адаптувалися до умов вишу.

Висновки і перспективи подальших розвідок. У зв'язку з цим, нами запропоновані рекомендації щодо покращення складових індивідуального здоров'я студентів I курсу та для підтримки здоров'я студентів IV курсу. Вважаємо, що дотримання розроблених нами рекомендацій забезпечить покращення процесу адаптації студентів до умов навчання, сприятиме підвищенню показників здоров'я та позитивно вплине на подальшу професійну діяльність як студентів, так і майбутнього покоління нашої країни.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються нам у вивченні динаміки розвитку складових індивідуального здоров'я студентів усіх курсів навчання.

1. Бенедиктов Д.Д. Социологический подход к изучению здоровья / Д.Д. Бенедиктов. – Москва “Астрель”, 1979. – 93 с.

2. Булич Е.Г. Валеология: Теоретичні основи валеології: [Навч. посібн. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.

3. Бурчак Л.В. Фізіологія людини і тварин:

Навчально-методичний посібник / Л.В. Бурчак. – Суми: Видавництво “Ярославна”, 2014. – 172 с.

4. Рачкова С.О. Система роботи школи щодо формування навичок здорового способу життя: методичний посібник / С.О. Рачкова, А.М. Кушнірчук. – Хмельницький, 2012. – С. 60.

5. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів] / [С.В. Страшко, Л.А. Животовська, О.Д. Гречишкіна, та ін.]. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.

Стаття надійшла до редакції 13.01.2017

УДК 78.071.2(477)

Олександра Німилевич, доцент кафедри музикознавства та фортепіано Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

СЛОВО ІВАНА ФРАНКА В МУЗИЧНОМУ ТРАКТУВАННІ БОГДАНИ ФІЛЬЦ

Стаття подає історію створення та музично естетичний аналіз хорових творів і солоспівів Богдани Фільц на слова Івана Франка задля їхнього творчого використання в процесі музичного виховання молоді.

Ключові слова: Іван Франко, Богдана Фільц, поезія, музика, хоровий концерт, романс, співак, педагогічний і концертний репертуар.

Літ. 15.

Александра Нимилович, доцент кафедри музикознавства та фортепіано Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

СЛОВО ИВАНА ФРАНКА В МУЗЫКАЛЬНОЙ ТРАКТОВКЕ БОГДАНЫ ФИЛЬЦ

В статье представлены история создания и музыкально-эстетический анализ хоровых произведений и романсов Богданы Фильц на слова Ивана Франко для их творческого использования в процессе музыкального воспитания молодежи.

Ключевые слова: Иван Франко, Богдана Фильц, поэзия, музыка, хоровой концерт, романс, певец, концертный репертуар.

Oleksandra Nimylovysh, Associate Professor of the Musicology and Piano Department Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

THE WORD OF IVAN FRANKO IN THE MUSICAL INTERPRETATION BY BOHDANA FILTS

The article presents the story of creation and the musical-aesthetic analysis of choral works and romances by Bohdana Filts on lyrics by Ivan Franko with the aim of their creative using in the course of the musical education of young people.

Keywords: Ivan Franko, Bohdana Filts, poetry, music, choral concert, a romance, a singer, the concert repertoire.

Постановка проблеми. Ювілейний 2016 рік для “велета розуму і духу” Івана Франка (160-річчя від дня народження поета і 100-річчя його відходу у вічність) став доброю спонукою і для митців у поповненні музичної, художньої (образотворчої), літературознавчої, перекладацької франкіани новими шедеврами. Коштовним доробком стало видання хорових і вокальних композицій на вірші Івана Франка видатної композиторки сучасності Богдани Фільц.

Ще від кінця XIX ст. поетичні та прозові твори

І. Франка проникали у творчість українських композиторів. Найчисленнішими і найпопулярнішими є, звичайно, камерно-вокальні композиції, де зв'язок музики зі словом поета є найтіснішим. Жанрове розмаїття музичної франкіани налічує й чимало хорових творів на вірші Каменяра.

“Зрозуміло, що для українських, а особливо, галицьких музикантів поезія І. Франка, хоча загалом і визнана менше музикальною, ніж Шевченкова, мала неперехідне значення. Він значно рідше вдавався до типових пісенних рим, суто фольклорних образів і уявлень, натомість