

**ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Виявлено основні причини психосоматичних захворювань та розладів здоров'я студентської молоді під час навчання. Визначено засоби фізичного виховання спрямовані на профілактику психосоматичних розладів здоров'я студентів залежно від характеру їх захворювань.

Ключові слова: профілактика психосоматичних розладів, студентська молодь, засоби фізичного виховання.

Коломиец А.Ю., Золочевский В.В. Профилактика психосоматических расстройств здоровья студенческой молодежи средствами физического воспитания. Выявлены основные причины психосоматических заболеваний и расстройств здоровья студенческой молодежи во время обучения. Определены средства физического воспитания, направленные на профилактику психосоматических расстройств здоровья студентов в зависимости от характера их заболеваний.

Ключевые слова: профилактика психосоматических расстройств, студенческая молодежь, средства физического воспитания.

Kolomiets A., Zolochevsky V. Prevention of psychosomatic disorders student youth by means of physical education. In the modern socio-economic conditions of development of our country, the trend towards reducing young people's health. This, in particular, due to the great fatigue of student young people from significant academic load, the failure mode of the day, the distribution among them of bad habits, resulting in reduced levels of physical activity of students, leading to increased morbidity and psychosomatic disorders, which manifest themselves in poor health in the absence of structural changes in health. The results of the analysis of special scientific-methodological literature (Yu Antropov, Y. Shevchenko) allowed to conclude that the main causes of psychosomatic disorders health students (headache, insomnia, dizziness, disorders of the cardiovascular and respiratory systems, and so on) is moral and mental fatigue due to training perevantazhennya and complexity of the processes of adaptation during training. The results of the sociological survey among the students of I and II course teachers College showed that, on average, students complain of psychosomatic health problems (37 %) more than the first year students (33 %). That confirms the growth over the training of the negative impact of academic stress on health status of students. One of the most effective ways to prevent these negative phenomena scientists determined attract students towards physical education and physical culture and sports activities. The choice of means of physical education aimed at prevention of psychosomatic disorders health of students is determined by the nature of their diseases, in particular are the main sports games, swimming, athletics, exercises to develop endurance, hardening. Further research is to determine the effectiveness of application forms, methods and means of physical education aimed at prevention of psychosomatic disorders health students.

Key words: prevention of psychosomatic disorders, studentica youth, a means of physical education.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній Україні надзвичайно актуальною є проблема формування у молоді здорового способу життя. Проте, як засвідчує аналіз робіт провідних вчених (М. Булатова, В. Бальсевич, Ю. Васьков, Т. Круцевич, В. Салов, В. Сутула та ін.), в Україні зберігається тенденція до зниження рівня здоров'я дітей та молоді. Це, зокрема, зумовлено великою втомою студентської молоді від значних навчальних навантажень, недотримання режиму дня, поширення в їх середовищі шкідливих звичок тощо. Унаслідок, цього в них знижується рівень рухової активності, що призводить до зростання захворюваності і психосоматичних розладів, які виявляються у поганому самопочутті за відсутності структурних змін у здоров'ї. За даними державної медичної статистики психосоматичні розлади мають 1959,5 на 10000 населення молоді. Спеціалісти-медики називають факторами ризику виникнення психосоматичних розладів здоров'я людини невелику тривалість щоденного перебування на свіжому повітрі, гіподинамічний режим дня, малі фізичні навантаження та недостатні знання щодо ведення здорового способу життя. Позитивний ефект від перебування на свіжому повітрі простежується лише за умови тривалості прогулянок не менше 2-х годин (імовірність зниження адаптаційних резервів організму за відсутності прогулянок становить 1,47 рази). У випадках, коли студент не приділяє уваги зміцненню здоров'я засобами фізичної культури, імовірність зниження адаптаційних резервів організму у них підвищується у 1,23 рази; проте відвідування лише занять з фізичної культури та секційних занять не впливає на цей процес. Тільки в разі регулярних занять у спортивних секціях спостерігається оздоровчий ефект [6, 7]. Фахівцями фізичного виховання пропонується декілька шляхів подолання перевтомлюваності організму студентів. Перший шлях – відвідування студентами занять з фізичної культури, другий шлях – відвідування спортивних секцій, гуртків [3]. Питання профілактики захворювань, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання досліджували О. Александровська, Г. Волков, К. Гейхман, В. Платонов, С. Присяжнюк, А. Чоговадзе та інші. Проте незважаючи на велику кількість робіт присвячених цим питанням недостає досліджено проблему подолання психосоматичних розладів здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури що і обумовило **мету дослідження** – визначення засобів фізичного виховання щодо профілактики психосоматичних розладів здоров'я студентів.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати спеціальну науково-методичну літературу щодо профілактики психосоматичних розладів здоров'я студентів під час навчання. 2. Визначити засоби фізичного виховання, спрямовані на профілактику психосоматичних розладів здоров'я студентів у процесі навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтенсивний характер навчання у сучасній вищій школі вимагає від студентської молоді високого психофізичного та розумового навантаження, що призводить до зростання захворюваності і психосоматичних розладів їх здоров'я. Негативний вплив на стан здоров'я студентів навчальних навантажень, до яких вони ще не адаптувались на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі зумовлений тим, що студенти потрапляють в інші умови навчання, які характеризуються новими формами навчання, рівнем отриманих знань, зміною

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

методів навчання, збільшенням обсягу інформації і кількості дисциплін, які раніше не вивчалися в школі, знайомством з викладачами та їх вимогами [1, 4, 5]. Аналіз спеціальної наукової літератури засвідчив, що термін «психосоматичні розлади» – характерується як порушення функцій органів і систем, які зумовлені розумовим перевантаженням, атмосферою в родині, статусом у колективі [4, 5, 8]. Психосоматичні розлади Ю. Антропов, Ю. Шевченко характеризують як розлади функцій органів і систем, які обумовлені психічними, зокрема афективними порушеннями, що виникають під час перевтоми організму та розумового перевантаження [1]. Вплив перелічених факторів призводить до різноманітних скарг студентів на стан здоров'я (головний біль, порушення сну, запаморочення тощо). З метою з'ясування рівня скарг студентів на стан свого здоров'я було проведено соціологічне дослідження серед 214 студентів різних факультетів (першокурсників – 107, другокурсників – 107 осіб) Харківського коледжу КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія». У процесі дослідження використовувалася скринінг-анкета закритого типу, що містила низку питань, які дали можливість з'ясувати наявність відповідних психосоматичних розладів здоров'я студентів. Результати соціологічного дослідження наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Найчастіші скарги студентів I-II курсу на стан свого здоров'я				
№	Нозологія	Скарги	I курс	II курс
1	2	3	4	5
1	Неврологія	Часті головні болі	58 %	55 %
2		Підвищення втоми в середині дня	51 %	56 %
3		Плаксивість	26 %	31 %
4		Дратливість	61 %	53 %
5		Підвищена пітливість	18 %	20 %
6		Порушення сну	41 %	42 %
7		Періодичні головокружіння при зміні положення тіла	23 %	39 %
8		Були струси мозку з запамороченнями	13 %	13 %
9		Періодичні судороги	32 %	31 %
10		Періодичні запаморочення	31 %	46 %
11		Підвищений тиск крові	26 %	38 %
12	ССС*	Болі у серці	30 %	32 %
13		Задишка	32 %	27 %
14		Болі у суглобах	30 %	35 %
15	Дихальна система	Часта ангіна	37 %	42 %
16		Частий нежить	55 %	61 %
17		Частий кашель	51 %	52 %
18		Часта хрипота	31 %	27 %
19		Важке дихання носом	20 %	26 %
20		Зниження слуху	26 %	9 %
21		Кровотечі з носа	19 %	27 %
22	Захворювання очей	Періодичне почервоніння очей	25 %	46 %
23		Періодична сльозотеча	24 %	33 %
24		Зниження бачення предметів	27 %	40 %

*ССС - Серцево-судинна система

Аналіз результатів соціологічного опитування студентів, показав, що найбільше скаржаться студенти на головний біль – на першому курсі 58 %, на другому 55%. На нашу думку, скарги викликані розумовим перевантаженням під час занять та підготовки до них. Це підтверджується також відповіддю на питання 2 та 7, а саме: втому в середині дня відчувають 56 % студентів першого курсу та 51 % - другого курсу; головокружіння 23 % студентів першого курсу та 39 % студентів другого курсу. Наслідком перевантаження, як засвідчує аналіз сучасної наукової літератури, можуть бути неврози, проявами яких є: плаксивість, дратівливість, підвищена пітливість, що наявні у відповідях дітей, відповідно – дратливість відчувають 61 % студентів першого курсу та 53 % - другого, плаксивість 26 % студентів першого курсу та 31 % - другого курсу; підвищення пітливості спостерігається у 25 % студентів першого курсу та у 20 % - другого курсу. Спостерігаються у студентів і фізичні симптоми первинних неврозів, такі як: порушення сну, яке у середньому складає 42 % у студентів першого та другого курсу, проте підвищення тиску крові у студентів другого курсу більше (40%) ніж у студентів першого курсу (26 %); періодичні запаморочення відмічають 31 % студентів першого курсу та 46 % - другого курсу. Щодо скарг студентів на серцево-судинну систему то на болі у серці скаржаться 30 % студентів першого курсу та 32 % - другого курсу, задишку, болі у суглобах відчувають 30 % студентів першого курсу та 35 % другого курсу. Крім того, відповіді студентів свідчать про часті скарги на захворювання дихальної системи. Що на нашу думку, на тлі слабкого імунітету студентів також пов'язано з їх психосоматичними розладами здоров'я. Так, на часту ангіну скаржаться у середньому – 37 % першого курсу та 42 % - другого; на частий нежить 55 % першокурсників та 61 % другокурсників; на частий кашель скаржаться 51 % студентів першого курсу та 52 % - другого; часта хрипота спостерігається у 31 % першокурсників та у 27 % другокурсників; кровотеча з носа буває у 19 % студентів першого курсу та у 27 % - другого курсу; зниження слуху у студентів першого курсу спостерігається більше (20 %) ніж у студентів другого курсу (9 %). Навчальні перенавантаження також ведуть до захворювання очей. Так, періодичне почервоніння очей спостерігали у себе 25 % студентів першого курсу та у 46 % другого курсу; періодична сльозотеча трапляється у 24 % студентів першого курсу та у 33 % другого курсу; на зниження бачення предметів скаржились 27 % студентів першого курсу та 40 % - другого курсу. Результати проведеного соціологічного опитування студентів I та II курсу показали, що в середньому студенти II курсу скаржаться на психосоматичні розлади здоров'я (37 %) більше ніж студенти I курсу (33 %). Тенденція збільшення протягом навчання кількості студентів, які

скаржаться на психосоматичні розлади здоров'я підтверджує негативний вплив зростаючих навчальних навантажень на стан їх здоров'я. Невід'ємною складовою загального розвитку особистості, ефективним засобом зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань та відновлення працездатності студентів є фізичне виховання [2, 3]. Фахівці фізичного виховання для профілактики перевтомлюваності від навчальних навантажень пропонують відвідування студентами занять фізичного виховання, спортивних секцій, гуртків тощо [3, 6]. Фізичне виховання студентів здійснюється у формі навчальних занять (теоретичні, практичні, контрольні), самостійної роботи студентів (за завданням викладача) та позааудиторних занять (оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я, спортивні змагання, ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилини, мікро паузи, заходи відновлення після навчального дня, супровідні вправи). Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг їх індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень [3, 9]. Вибір засобів фізичного виховання, спрямованих на профілактику психосоматичних захворювань у студентів визначається залежно від характеру їх захворювань [2, 3]. Так студентам, які скаржаться на захворювання невралгією, дискінезією (розлад координації рухів), болі у суглобах (міозити, бурсити, епіконділіти, тендовагініти, періартрити, легаментіти та ін.), корисно займатися гімнастикою та спортивними іграми (настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, волейбол, гандбол), у процесі яких розвивається динамічна координація та спритність [2, 3]. Вправи з передачі та ловлі м'яча відновлюють функцію зору, доцільно грати з приспущеним м'ячем, що знижує вірогідність отримання травми й розвиває силу та гнучкість кисті. Для студентів, які скаржаться на отоларингологічні, стоматологічні та простудні захворювання верхніх дихальних шляхів і легенів, фізіологічно обґрунтованими профілюючими видами спорту є плавання та легка атлетика. Заняття плаванням і легкою атлетикою підвищують функціональні можливості організму, позитивно впливають на роботу респіраторної системи, є засобом загартування та профілактикою емфізематозних захворювань [2, 3]. Враховуючи велику кількість часу, який студенти проводять в аудиторіях перебуваючи у гіподинамічному стані, важливого значення набуває розвиток такої фізичної якості як витривалість, яка розвивається у процесі занять плаванням, лижною підготовкою, аеробікою та легкою атлетикою (біг на середні та довгі дистанції) [3].

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу спеціальної науково-методичної літератури дозволили зробити висновки, що основними причинами психосоматичних розладів здоров'я студентів (головний біль, порушення сну, запаморочення, розлади серцево-судинної та дихальної систем тощо) є морально-розумове перевтомлення, зумовлене навчальними перенавантаженнями та складністю протікання процесів адаптації протягом навчання. 2. Результати проведеного соціологічного опитування серед студентів I та II курсу педагогічного коледжу показали, що в середньому студенти II курсу скаржаться на психосоматичні розлади здоров'я (37 %) більше ніж студенти I курсу (33 %). Що підтверджує зростання протягом навчання негативного впливу навчальних навантажень на стан здоров'я студентів. 3. Одним з ефективних шляхів профілактики вказаних негативних явищ науковцями визначається залучення студентів до занять фізичним вихованням та фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Вибір засобів фізичного виховання, спрямованих на профілактику психосоматичних розладів здоров'я студентів визначається залежно від характеру їх захворювань, зокрема основними є спортивні ігри, плавання, легка атлетика, вправи для розвитку витривалості, загартування.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: Подальше дослідження полягає у визначенні ефективності застосування форм, методів та засобів фізичного виховання, спрямованих на профілактику психосоматичних розладів здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропов Ю. Ф. Психосоматичні розлади: [лекція] [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1125>.
2. Коломієць А.Ю. Фізичне виховання як засіб профілактики захворювань студентської молоді під час навчання / А.Ю. Коломієць, В.В. Золочевський // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали I Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції, (Харків, 10–12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Х.: ХДАФК, 2014. – 197 с. – Режим доступу: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.Konf_10_12_2014.pdf.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. / [С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін.]. – К. : Центр учбов. літерат., 2008. – 504 с.
4. Смулевич А.Б. Органні невроты: клинический подход к анализу проблемы / А. Б. Смулевич, С. И. Раппопорт, А. А. Сыркин // Журн. неврол. и психіатр., 2002. – № 2. – С.15–22.6.
5. Levenson, James L. (2006). Essentials of Psychosomatic Medicine. American Psychiatric Press Inc. ISBN 978-1-58562-246-7.
6. Pasko, V., Kovalenko, N. (2014). Physical education as a base of healthy way of life. Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya : materialy I vseukrayinskoyi studentskoyi naukovoyi Internet-konferentsii, (Harkiv, 10–12 grudnya 2014 r.) [Electronic resource]. 197 c. - Access: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.Konf_10_12_2014.pdf.
7. Platonov, V. N. (2006). Sohranenie i ukreplenie zdorov'ya lyudey – prioretetnoe napravlenie sovremennogo zdavoohraneniya. Sportivnaya meditsina. 2. 3–14.
8. Wang, L., Myers, D., & Yanes, M. (2010). Creating student-centered learning experience through the assistance of high-end technology in physical education. Journal of Instructional Psychology, 37(4), 352-356.

УДК 378:373.3.091.12.011.3

Колосовська В.В.
Білоцерківський національний аграрний університет

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНИХ УМІНЬ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО