

производственной практики опыта партнерского взаимодействия с разными категориями работников на основе проявление способности к децентрации. Проанализированы ход и результаты экспериментальной работы по реализацию этих условий на практике.

Ключевые слова: партнерское взаимодействие, будущий специалист, автомобильно-дорожная отрасль, готовность, экспериментальная работа.

Demjanenko M. S. Experimental Work Aimed to Form the Readiness of Specialists-to-Be of the Automobile and Road Branch for the Partnership Interaction in the Professional Activities

The essence of the readiness of a specialist for the partnership interaction as an integrative personal feature that appears in his (her) ability to create such business relations with other people is presented in this article. It is established that these relations help to soften the contradictions in the professional activities and provide optimal balance of common actions on the basis of mutual consideration of every participant interests. Pedagogical conditions of the formation of this specialists'-to-be readiness are defined: the acquirement of knowledge and skills to provide the interaction on the basis of partnership during collective decision of the complex problematical educative and professional and educative situations; accumulation of partnership interaction experience with different categories of employees by students during field trips. The process and results of these conditions realization in the experimental work are analyzed.

Key words: partnership interaction, specialist-to-be, automobile and road branch, readiness, experimental work.

Стаття надійшла до редакції 09.01.2013 р.

Прийнято до друку 24.01.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ткачова Н. О.

УДК 378.015.31:613:378.091.322

В. В. Жмурко, В. М. Бадьїн

**ФОРМУВАННЯ ЗСЖ СТУДЕНТІВ В ПОЗААУДИТОРНІЙ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ**

Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення. На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалася увага до формування здорового способу життя студентів. Це пов'язано із

занепокоєнням суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі їх професійної підготовки з наступним зниженням працездатності [1].

Освітній процес у вищих навчальних закладах супроводжується високою інтенсивністю праці, вимагає значного інтелектуального та психоемоційного напруження, що може сприяти розвитку психосоціальної дезадаптації та виникненню різних захворювань у студентів. В існуючій системі освіти питанням збереження і поліпшення стану здоров'я, також формування у молоді мотивації на здоровий спосіб життя приділяється недостатня увага. Одним із шляхів успішного вирішення цього завдання є активізація індивідуальної роботи студента над собою за межами вищого навчального закладу, яка включає в тому числі інтенсивні заняття фізичною культурою.

Результати дослідження. Було проведено дослідження яке включало в себе експрес-оцінку фізичного стану людини та „Валеотест”. Для дослідження було взято групу паркурістів-акробатів які займаються в „Ars Nova parkour trainings школа паркура в Харькове”, так само для порівняння ми досліджували студентів валеологів. Досліджуванним, був запропонований: тест кольорових вибірок (М. Люшера) та тест на реагування.

Обстеження у групи спортсменів-акробатів, які займаються паркуром проводилось 11.03.2012 року. Обстеження студентів валеологів проводилося 17.04.2012 року.

Група спортсменів-акробатів була досліджена в кількості 15 чоловік, віком від 18 до 23 років. Група студентів-валеологів була досліджена в кількості 15 чоловік, віком від 20 до 23 років.

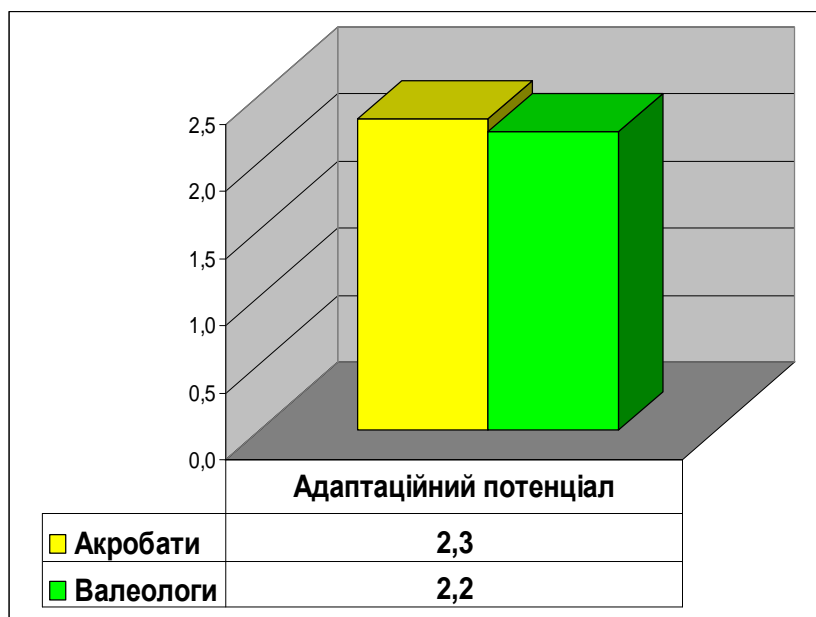


Рис. 1. Адаптаційний потенціал

Форма розподілу послідовних значень часу простої рухової реакції (ЧПРР) і положення варіаційної кривої в системі координат варіює відповідно до зміни функціонального стану ЦНС. Це відповідність дозволяє визначити три кількісних критеріїв, що характеризують з різних боків теоретично можливі варіанти форм кривої, і отже, відображають різні сторони функціонального стану ЦНС.

Перший критерій – функціональний рівень системи. Його величина визначається головним чином абсолютним значеннями ЧПРР, тобто становищем варіаційної кривої щодо абсциси. Другий критерій – стійкість реакції. Величина цього показника тим більше, чим менше варіабельність значень ЧПРР, тобто він орієнтований на координату. Оскільки різноманітність значень ЧПРР пов'язано з безперервними флуктуаціями станів ЦНС, показник УР розглядається як критерій стійкості станів ЦНС. Третій критерій – рівень функціональних можливостей – є найбільш повною характеристикою стану ЦНС і дозволяє судити про її здатність формувати і досить довго утримувати відповідну функціональну систему.

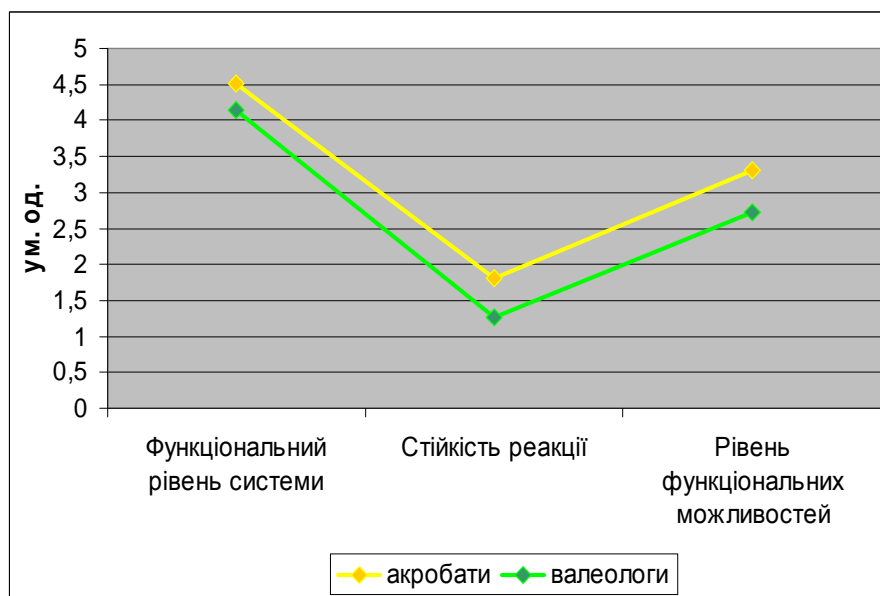


Рис. 2. Загальний висновок (Функціональний рівень системи, Стійкість реакцій та Рівень функціональних можливостей)

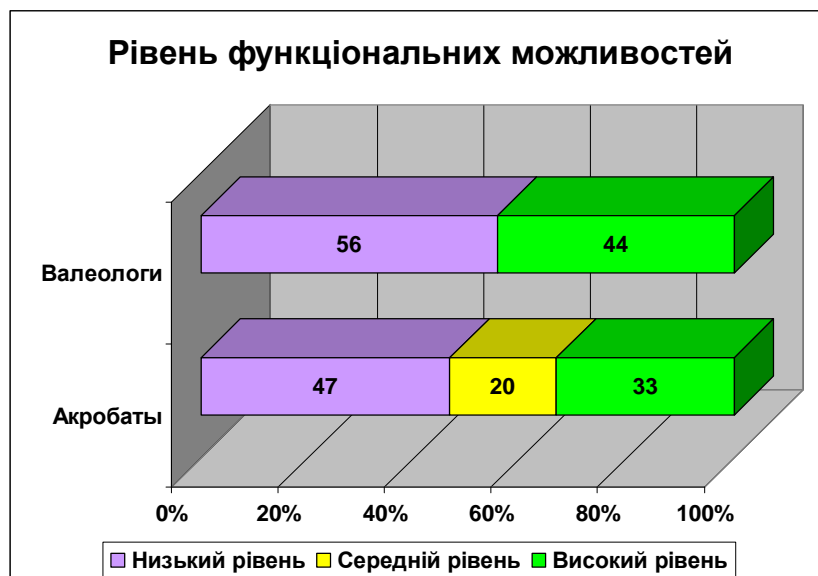


Рис. 3. Рівень функціональних можливостей

Показники психодіагностики за кольорами (тест М. Люшера)

Методика виявляє не усвідомлене, суб'єктивне ставлення випробуваного до колірних еталонів, але в основному його неусвідомлені реакції, що дозволяє вважати метод глибинним, проективним. Основними показниками є: рівень тривожності (рис. 4.), емоційна стабільність (рис. 5.) та здатність до подолання стресових ситуацій.

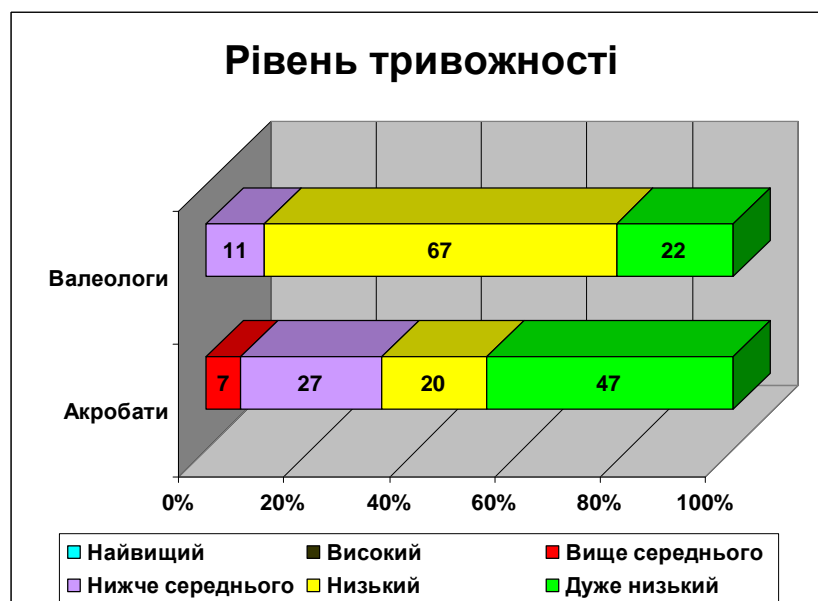


Рис. 4. Рівень тривожності

В більшості обстежених переважає низький та дуже низький рівень тривожності, лише у сим процентів спортсменів-акробатів він вище за середній.

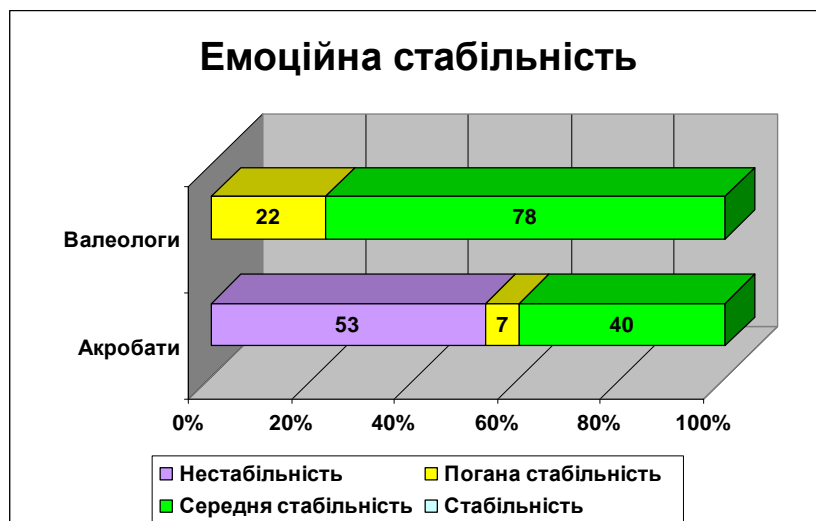


Рис. 5. Емоційна стабільність

Таблиця 1

Середні показники складових здоров'я в обстежених групах

№	Групи обстежених	Функціональні резерви ЦНС	Рівень тривожності	Емоційна стабільність	Здатність до подолання стрес. сит.
1	Акробати	0,681 ± 0,063*	0,279±0,044	0,431±0,061*	-0,334±0,110*
2	Валеологи	0,513±0,910	0,240±0,047	0,574±0,040	-0,132±0,069

Примітки: * – статистично значимі розходження показників між групами за t- критерієм Стьюдента при $p \leq 0,05$.

Порівняльний аналіз отриманих результатів складових здоров'я обстежених.

Порівняльний аналіз показав статистичне значиме розходження за показниками емоційної стабільності та здатністю до подолання стресових ситуацій між групами студентів-валеологів та спортсменів-акробатів.

Можливо це пов'язано з тим, що в курсі навчання студентів валеологів велику увагу приділяють інноваційним технологіям, які допомагають формувати складові психологічного здоров'я.

Висновки. Згідно з отриманих даних між групами студентів-валеологів та спортсменів-акробатів ми з'ясували, що більше половини учасників в обох групах мають високий рівень здоров'я. Не виявлено жодного обстеженого з низьким індексом здоров'я. В обох обстежених групах спостерігається напруга адаптаційних механізмів та мобілізація функціональних резервів (рис 1.).

Порівняння функціональних можливостей ЦНС виявило тенденцію до статистичної значимості за всіма вимірними показниками між обстеженими групами. Притому у групі спортсменів-акробатів спостерігається середній рівень функціональних можливостей, а у валеологів низький (рис. 2).

В групі студентів-валеологів за головним критерієм ЦНС рівень функціональних можливостей розподілився на низький п'ядесят шість процентів та високий сорок чотири проценти (рис. 3.).

Функціональний резерв ЦНС показав статично значимі розходження між групами за t-критерієм Стьюдента (табл. 1).

В більшості обстежених переважає низький та дуже низький рівень тривожності, лише у сим процентів спортсменів-акробатів він вище за середній (рис. 4.).

Показники емоційної стабільності кращі у студентів-валеологів. Більше половини спортсменів-акробатів нестабільні. Студенти-валеологи також мають кращу здатність до подолання стресових ситуацій (рис. 5.).

При проведенні кореляційного аналізу було досліджено взаємозв'язків розглянутих компонентів здоров'я (табл.1). Кореляційні залежності за коефіцієнтами Пірсона та Спірмена встановлені лише для групи спортсменів-акробатів. У групі студентів-валеологів не встановлено жодної статистичної залежності.

Таким чином, в ході обстеження нами виявлено дисбаланс досліджуваних складових здоров'я в обох групах. Для формування гармонічного здоров'я студентам-валеологам необхідна більша фізична активність в позааудиторний час. Водночас в розклад занять спортсменів-акробатів слід ввести валеопсихологічні тренінги.

Список використаної літератури

- 1. Гоголев Ю.В.** Сохранение и укрепление здоровья школьников и студентов через формирование мотивации здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие. Ярославль. 2005 г. – 143 с.
- 2. Гончаренко М. С.** Безпека життєдіяльності та основи валеології : навч. посіб. / Гончаренко М. С., Коновалова О. О., Васильєва Л. В., Самолова Н. В., Тимченко Г. М. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2006. – 96 с.
- 3. Апанасенко Г. Л.** Медицинская психология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова // Серия „Гиппократ”. – Ростов-н/Д :

Феникс, 2000. – 248 с. 4. Гончаренко М. С. Валеологічний інструментарій апаратно-програмної діагностики й моніторингу здоров'я: методичний посібник. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. – 148 с.

Жмурко В. М., Бад'їн В. М. Формування ЗСЖ студентів в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі

У статті розглядаються особливості, такі як: фізичний і психологічний компоненти здоров'я, рівень здоров'я учнів-валеологів і спортсменів-акробатів, оцінка стану здоров'я, виявлення функціональних резервів центральної нервової системи, емоційна стійкість, рівень тривожності і здатність долати стресові ситуації, а також виявлення фізичного стану з швидкою оцінкою „Valeotest”.

Ключові слова: здоров'я студентів, спортивна робота, здоровий спосіб життя.

Жмурко В. В., Бад'їн В. Н. Формирование ЗОЖ студентов во внеаудиторной физкультурно-спортивной работе

В статье рассматриваются особенности, такие как: физический и психологический компоненты здоровья, уровень здоровья учащихся-валеологов и спортсменов-акробатов, оценка состояния здоровья, выявление функциональных резервов центральной нервной системы, эмоциональная устойчивость, уровень тревожности и способность преодолевать стрессовые ситуации, а также выявление физического состояния быстрой оценкой „Valeotest”.

Ключевые слова: здоровье студентов, спортивная работа, здоровый образ жизни.

Zhmurko V. V., Bad'in V. M. Promoting Healthy Lifestyles Students in after Academic Cryptography Sports Work

This paper deals with features such as: physical and psychological component of health, the level of health of students valeologists and athletes acrobats, health assessment, identification of functional reserves of the central nervous system, emotional stability, level of anxiety and ability to overcome stressful situations, as well as identifying physical condition with a rapid assessment „Valeotest”.

Key words: health, students, sports work, healthy lifestyles.

Стаття надійшла до редакції 09.01.2013 р.

Прийнято жо друку 24.01.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бойчук І. Б.