

*A. F. Kiselev, A. A. Rudenko, N. A. Boretska, A. V. Demidova, A. A. Tvelina,
A. A. Zacharova*

PSYCHO-PEDAGOGICAL ORIENTATION OF REHABILITATION OF THE YOUTH WITH DEFECTS OF POSTURE AND SCOLIOSIS

The article focuses on the activities of the regional specialized boarding school of rehabilitation of the youth who suffer from scoliosis. The submitted data of scoliosis disease, its physical rehabilitation, psychological-pedagogical and social education using individual adaptation possibilities is also.

Key words: physical rehabilitation, youth, poor posture boarding school.

УДК 613.9:378.091.212

*I. I. Кладікова, А. О. Жиденко, В. О. Скребець
(Україна, м. Чернігів)*

УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО СПРЯМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ВУЗІВСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті оцінюється рівень розуміння поняття «здоров'я» студентами другого та п'ятого курсів факультету фізичного виховання по відношенню до самого себе, пересічної людини та висококваліфікованого спортсмена.

Ключові слова: здоров'я, уявлення про здоров'я, студент, висококваліфікований спортсмен, звичайна людина.

Актуальність. Проблема здоров'я людини, особливо молодого покоління за своєю практичною значимістю і актуальністю вважається однією із найскладніших проблем сучасної науки, не поступаючись таким напрямом, як проблема охорони природи, довкілля [3].

У нашій країні ця проблема є дуже гострою. Студенти, як невід'ємна та значна частина суспільства, мають різне уявлення про здоров'я та по різному тлумачать його. Це веде до того, що вони не правильно ставляться як до свого здоров'я так і до здоров'я оточуючих.

У будь-якій соціальній практиці, що має пряме або непряме відношення до здоров'я людини, фахівцеві неминуче доводиться стикатися з фундаментальними питаннями: що таке здоров'я і яке найзагальніше визначення хвороби? Навряд чи ми знайдемо остаточну і найбільш коректну відповідь на це питання. Проблема в тому, що

будь-які уявлення про здоров'я і хворобу завжди відносні, як і зумовлюючі їх соціокультурні норми і стереотипи. Яким би повним не було пропоноване будь-ким формулювання здоров'я, воно є продуктом наукового дискурсу (тобто певним чином структурованої «картини світу» або системи інтерпретацій, відзеркаленої в специфічній мові), головуючого в даний момент у конкретному науковому або професійному співтоваристві [1].

Реалії сьогоденного дня свідчать, що навіть найвищий рівень розвитку медичних технологій не в змозі забезпечити людині здоров'я, якщо вона не візьме на себе відповідальність за те, що все відбувається з нею (Васильєва О. С., Філатов Ф. Р., 2001) [2]. Завдання викладача донести до кожної молодої людини, що вона і лише вона самостійно творить своє благополуччя і здоров'я, і відповідає за нього.

Тривалий час здоров'я трактувалося як проблема індивідуально-особового буття, що має значення, головним чином, для виживання і розвитку окремого індивіда. В даний час здоров'я у зростаючій мірі осмислюється як значимий феномен соціального буття, як «структуротворний чинник соціальності» [4].

Мета — емпірично дослідити уявлення про здоров'я, як психологічний феномен, по відношенню до самого себе, пересічної людини і висококваліфікованого спортсмена з точки зору студентів другого та п'ятого курсів факультету фізичного виховання.

Завдання: 1. Проаналізувати літературні джерела та визначити загальні уявлення про здоров'я. 2. Провести емпіричне дослідження серед студентів 2 та 5 курсів по визначенню уявлення студентів про здоров'я (своє, звичайної людини і висококваліфікованого спортсмена). 3. Провести аналіз результатів та формулювання висновків.

Методика. Для дослідження було використано методику визначення уявлень про здоров'я (автор — В. О. Скребець). У дослідженні брали участь студенти факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка 2 та 5 курсів в кількості 50 та 35 осіб відповідно. Випробовуваному пропонувалось 5 тлумачень поняття «здоров'я», з яких необхідно було вибрати два.

Ніхто не знає звідки походить слово «здоров'я». Але, якщо його розкласти на кореневі складові, то получится ряд цікавих асоціантів, кожен з яких натякає, так чи інакше характеризує, вказує на сутність категорії здоров'я:

а) *здор* — скорочене «задор», завзяття, запал, що пов'язується, скоріш, з певним емоційним тоном, тонусом і відповідним до нього настроєм, напруженням, задиркуватістю, готовністю до дій, активністю спрямувань у досягненні життєвих цілей;

б) *дор* — від слова «дорога», відстань, шлях, який (що напрошується) треба пройти, подолати. А це передбачає: сили, рухи, здатності до переміщень, або просто звичайна активність у просторі і часі;

в) *ор* — від слова «орати», кричати, горланити, репетувати, а це означає напружувати сили до максимуму (здійснювати зусилля), емоційно і з пристрасстю на чомусь наполягати, відстоювати, досягати. У слові «спорт» також є корінь «ор» — досягати, перемагати у спорі, боротьбі;

г) *ров* — з російської «канава», рівчак, яр, який треба перейти, подолати, звичайно, приклавши певні зусилля, навички та вміння. Певно, що корінь «ров», може вказувати на можливість подолання труднощів чи перешко;

д) *в'я* — буквально прямим текстом вказує, що усе це знаходиться в «Я», тобто у власному організмі, в мені, в «Я».

Отже, по відношенню до звичайної, пересічної людини, які із наведених кореневих основ слова Ви віднесете до характеристики «здоров'я» (вибрати 2 індекси, наприклад, — а, г; чи б, д, а може а, д і так далі). А тепер зробіть те саме для характеристики здоров'я висококваліфікованого спортсмена і ще раз — по відношенню власне до самого (самої) себе.

Результати досліджень та їх обговорення. Відношення до здоров'я є дуже різнобічним. Одним з найбільш впливових факторів цього, на нашу думку, є нерозуміння понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та прямого зв'язку між цими поняттями. Підтвердженням цього є проведені нами дослідження, результати якого показали, що більшість студентів 2 і 5 курсів асоціюють «своє здоров'я» з «мобілізаційною готовністю» 28 % і 57 %, відповідно (табл. 1., табл. 2).

Високий відсоток студентів 2 курсу (22 %) характеризують «своє здоров'я» (табл. 1) як «відчуття власної дієспроможності» і жоден респондент 2 курсу не пов'язує «своє здоров'я» з «усвідомленням своїх можливостей» — 0 %, 10 % студентів уявляють «своє здоров'я» як «спроможність, подолання перешкод»; 12 % опитуваних пов'язують «своє здоров'я» зі «схильністю до завищеної активації»; інші 12 % — «активністю рівня повсякдення»; 8 % респондентів усвідомлюють «своє здоров'я» як «спроможність до максимальних ресурсних ви-

трат»; 4 % — як «відчуття власного життєвого тону» і по 2 % студентів асоціюють його зі «спроможністю до силового (спортивного) суперництва» і «самовідчуттям в собі ресурсного енергетичного потенціалу».

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення уявлень про здоров'я студентів 2 курсу

Відповідь № питання	2 курс	аб	ав	Аг	ад	бв	бг	бд	Вг	вд	гд
№ 1	%	28 %	10 %	12 %	22 %	8 %	12 %	4 %	2 %	2 %	0 %
№ 2	%	12 %	22 %	6 %	0 %	16 %	16 %	6 %	18 %	4 %	0 %
№ 3	%	18 %	12 %	10 %	16 %	8 %	0 %	16 %	4 %	4 %	12 %

«Здоров'я висококваліфікованого спортсмена» (№ 2) студенти 2 курсу розуміють так: 22 % респондентів пов'язують його зі «спроможністю, подоланням перешкод»; 18 % опитуваних усвідомлюють «здоров'я спортсмена» як «спроможність до силового (спортивного) суперництва»; по 16 % випробовуваних асоціюють «здоров'я спортсмена» зі «спроможністю до максимальних ресурсних витрат» і «активністю рівня повсякдення»; 12 % — з «мобілізаційною готовністю»; по 6 % студентів вбачають у «здоров'ї спортсмена» «схильність до завищеної активації» і «відчуття власного життєвого тону» і 4 % респондентів бачать його як «самовідчуття в собі ресурсного енергетичного потенціалу». Варіанти «відчуття власної дієспроможності» та «усвідомлення своїх можливостей» не вибрав жоден студент цього курсу.

Аналіз результатів дослідження респондентів 2 курсу щодо «здоров'я звичайної людини» (№ 3) показує, що 18 % респондентів вбачають «здоров'я людини» як «усвідомлення своїх можливостей»; 16 % опитуваних — як «відчуття власної дієспроможності» і «відчуття власного життєвого тону»; 12 % — пов'язують «здоров'я людини» зі «спроможністю, подоланням перешкод» і «усвідомленням своїх можливостей»; 10 % — асоціюють зі «схильністю до завищеної активації»; 8 % студентів бачать «здоров'я людини» як «спроможність до максимальних ресурсних витрат»; 4 % — як «спроможність до силового (спортивного) суперництва» і «самовідчуття в собі ресурсного енергетичного потенціалу».

Для студентів 5 курсу уявлення про «своє здоров'я» (№ 1) має наступний розподіл: ніхто з респондентів не бачить у «своєму здоров'ї»

«активність рівня повсякдення», «відчуття власного життєвого тону», «спроможність до силового (спортивного) суперництва», «самовідчуття в собі ресурсного енергетичного потенціалу» — 0 %; по 2,9 % опитуваних пов'язують «своє здоров'я» зі «спроможністю до максимальних ресурсних витрат» та «усвідомленням своїх можливостей»; 8,6 % обстежуваних уявляють «своє здоров'я» як «спроможність, подолання перешкод»; 11,4 % випробовуваних асоціюють «своє здоров'я» зі «схильністю до завищеної активації»; 17,1 % респондентів усвідомлюють «своє здоров'я» як «відчуття власної дієспроможності»; і найбільший відсоток опитуваних, а саме 57,1 %, уявляють «своє здоров'я» як «мобілізаційну готовність».

Таблиця 2

Відсоткове співвідношення уявлень про здоров'я студентів 5 курсу

Відповідь № питання	5 курс	аб	Ав	аг	ад	бв	бг	Бд	вг	Вд	гд
№ 1	%	57,1%	8,6%	11,4%	17,1%	2,9%	0%	0%	0%	0%	2,9%
№ 2	%	17,1%	37,1%	11,4%	2,9%	5,7%	0%	5,7%	11,4%	0%	8,6%
№ 3	%	5,7%	5,7%	25,7%	17,1%	5,7%	0%	8,5%	25,7%	0%	5,7%

Результати опитування з уявлень про «здоров'я висококваліфікованого спортсмена» (№ 2) виглядають таким чином: жоден з респондентів не усвідомлює «здоров'я спортсмена» як «відчуття власної дієспроможності» — 0 %; по 5,7 % обстежуваних уявляють «здоров'я спортсмена» як, відповідно, «спроможність до максимальних ресурсних витрат», «відчуття власного життєвого тону»; 8,6 % випробовуваних побачили «здоров'я спортсмена» як «усвідомлення своїх можливостей»; по 11,4 % респондентів пов'язали «здоров'я спортсмена» зі «схильністю до завищеної активації» та «спроможністю до силового (спортивного) суперництва»; 17,1 % опитуваних бачать «здоров'я спортсмена» як «усвідомлення своїх можливостей»; і найбільша частина респондентів вважає, що «здоров'я спортсмена» — це «спроможність, подолання перешкод».

Про «здоров'я людини» (№ 3) п'ятикурсники мають такі думки: ніхто з них не уявляє «здоров'я людини» як «активність рівня повсякдення» і «самовідчуття в собі ресурсного енергетичного потенціалу» — 0 %; по 5,7 % респондентів вбачають у «здоров'ї людини» «усвідомлення своїх можливостей», «спроможність, подолання перешкод»,

«спроможність до максимальних ресурсних витрат», «усвідомлення своїх можливостей»; 8,5 % – пов'язують «здоров'я людини» із «відчуттям власного життєвого тону»; по 25,7 % – розуміють «здоров'я людини» як «схильність до завищеної активації» та «спроможність до силового (спортивного) суперництва» відповідно.

Висновки. Домінуючим уявленням про «своє здоров'я» у студентів 2 і 5 курсів є «мобілізаційна готовність» до подолання скрути і перешкод в життєвих умовах середовища. Однак студенти п'ятого курсу показали більш чітке розуміння цього поняття, у них менш різноманітні відповіді.

«Здоров'я висококваліфікованого спортсмена» опитані переважно асоціюють із «спроможністю до подолання перешкод», що напевне можна пояснити тим, що з образом спортсмена, вони пов'язують психотип, який повинен вміти долати перешкоди як на змаганнях, так і в житті.

Уявлення про «здоров'я людини» респондентів 2 і 5 курсів різко відрізняються один від одного, за виключенням, «активності рівня повсякдення», яка у обох випадках рівна 0.

Література

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 352 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2011. — 950 с.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.
4. Сайко Э. В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции / Э. В. Сайко // Мир психологии. — 2000. — № 1(21).

И. И. Кладикова, А. А. Жиденко, В. А. Скребец

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ФИЗИКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье оценивается уровень понимания представлений о «здоровье» студентами факультета физического воспитания с точки зрения своей, обычного человека и высококвалифицированного спортсмена.

Ключевые слова: здоровье, представления о здоровье, студент, высококвалифицированный спортсмен, обычный человек.

I. I. Kladikova, A. O. Zhydenko, V. O. Skrebets

PICTURE OF HEALTH BY STUDENTS OF PHYSICAL TRAINING IN THE COURSE OF HIGH SCHOOL PREPARATION

The article assesses the level of understanding the concept «health» by students of physical training in terms of their own, the ordinary man and highly skilled sportsman.

Key words: health, picture of health, student, highly skilled sportsman, ordinary man.

УДК 612.172.2

*С. О. Коваленко, Л. І. Кудій, А. В. Рибалко, С. І. Токар
(Україна, м. Черкаси)*

ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ В УМОВАХ РЕГЛАМЕНТОВАНОГО ДИХАННЯ У СПОРТМЕНІВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНІСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

На 92 молодих чоловіках визначали вплив дихання з частотою 6 цикл./хв на прояв варіабельності серцевого ритму. Встановлено, що в стані спокою спортсмени незалежно від спрямованості тренувального процесу мають більшу варіабельність ритму серця у порівнянні з контрольною групою. В умовах регламентованого дихання поряд із нівелюванням міжгрупових відмінностей за амплітудою дихальних хвиль серцевого ритму його варіабельність залишається більшою у спортсменів.

Ключові слова: *варіабельність серцевого ритму, частота дихання, спрямованість тренувального процесу.*

Постановка проблеми. Аналіз наукових публікацій. Відомо, що спрямованість тренувального процесу впливає не лише на функції систем організму, а першочергово відображається у змінах механізмів регуляції [1, 2], які можна оцінити методом варіабельності серцевого ритму (ВСР). Для контролю та корекції стану регуляторних систем організму доцільно застосовувати природний і ефективний вплив регламентованим диханням [4]. При цьому встановлено, що найбільші зміни потужності коливань серцевого ритму проявляються при так званій резонансній частоті дихання (ЧД) 6 цикл./хв.