

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

---

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 19

Том 2

Вінниця – 2015

# ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕГУЛЮВАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Ніна Лавор

*Національний університет харчових технологій*

**Постановка проблеми.** Управління учбово-виховним процесом в вузі включає в себе постійне врахування умов життєдіяльності студентів, їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей. Оскільки студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, а також нестандартною реакцією на стреси, які студент отримує в екзаменаційний період, то виникає потреба у регулюванні психоемоційного стану студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Правильне формування навчально-виховного процесу у вузі залежить від обраної методики педагогічного регулювання. Правильно вибрана методика безпосередньо впливає на результат регулювання психоемоційного та функціонального стану студентів в екзаменаційний період. У психолого-педагогічній літературі (А.Я. Варга, М. Монтессорі, Р.В. Овчарова та ін.) під регулюванням розуміється створення певних умов, що сприяють придбанню життєвого досвіду, досвіду соціальної поведінки, і навчання на цій основі управління своєю поведінкою в відповідних до ситуаціях. Л.В. Байбородова досліджувала основи педагогічного регулювання соціальної взаємодії в різновікових групах

студентів. Вона визначає цей процес як створення умов для розвитку соціально обумовлених відносин, спрямованих на реалізацію значущих цілей у спільній діяльності студентів і освоєння ними системи соціальних ролей (з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, їх культурного рівня). Складовою частиною такого регулювання вона вважає сукупність цілей, які гармонують з мотивами учасників спільної діяльності. Принципами педагогічного регулювання (по Л.В. Байбородовій) є інтеграція і диференціація соціальних інтересів, варіативність вибору форм взаємодії, динамічність і поліваріативність рольової участі, референтність і нонконформізм у відносинах учасників взаємодії, саморозвиток і самоорганізація. Як вказує дослідник, ефективність процесу обумовлюється співтворчістю в соціумі і різновікових об'єднаннях, багаторівневим характером цілепокладання спільної діяльності, включенням студентів у діяльність. Педагогічне регулювання розглядається Н.Б. Трофімовою, як спосіб впливу на особистість у процесі виховання. В основі педагогічного регулювання лежить наступна логіка подій: усвідомлення реальної ситуації очікування, оцінка дій своїх та інших, актуалізація суб'єктивного переживання, розуміння свого емоційного стану та інших, пошук нових способів вирішення ситуацій, суб'єктивний та об'єктивний намір сприяти вирішенню ситуації через образ, дію, слово. Метою є актуалізація позитивних компонентів соціальних очікувань і гальмування негативних; переведення їх з рівня вимог, норм, правил на рівень особистісного принципу. Кінцевим результатом педагогічного регулювання є саморегуляція очікувань. Методика педагогічного регулювання емоційного та функціонального стану студента за допомогою засобів фізичної культури розглядається в рамках психолого-акмеологічного підходу (К.А. Абульханова, О.С. Анісімов, С.А. Анісімов, А.А. Бодальов, А.А. Деркач, В.Г. Зазикін, Е.А. Климов, Р.Л. Кричевський, Н.В. Кузьміна, А.К. Маркова, І.М. Семенов, Е.А. Яблокова та ін.) де доцільно розглянуті особливості соціально-перцептивної компетентності особистості професіонала, як компонента його психолого-акмеологічної культури.

**Постановка завдання:** На основі викладеного матеріалу можна сформулювати методику висвітлення засобів фізичної культури, що використовуються у регулюванні психоемоційного та функціонального стану студентів за допомогою педагогічного регулювання, що являється соціально-педагогічною взаємодією зі студентом. В цілях визначення специфіки педагогічного регулювання процесу використання засобів фізичної культури виникає необхідність розробки соціально-педагогічного підходу, направлено на адаптивні можливості студента, насамперед в аспекті мотивації до професійної переорієнтації, дотримання рівня професіоналізму у період стресових ситуацій і профілактики професійної інерції. Використати засоби фізичної культури для регулювання психоемоційного стану студента, на перших двох етапах акмеологічної концепції Е.Ф. Зеєра.

**Методи, організація досліджень:** Испити для студентів - це критичний момент у навчальній діяльності, коли підводяться підсумки навчальної роботи за семестр, рік. Екзаменаційна ситуація - це завжди якась невизначеність результату, що дозволяє оцінити її як сильний емоційний фактор. Неодноразово повторювані екзаменаційні ситуації супроводжуються емоційними переживаннями, індивідуально різними, що створює домінуючий стан емоційної напруженості. Испити - це певний стимул до збільшення обсягу, тривалості та інтенсивності навчальної праці студентів, мобілізація всіх сил організму. До того ж все це відбувається в умовах зміни життєдіяльності: різко скорочується фізична активність, до 30 хвилин в день вдається студентам побувати на свіжому повітрі, частково порушується режим сну, харчування. Комплексний вплив усіх цих факторів на студента призводить до

виникнення негативних емоцій, невпевненості у своїх силах, надмірного хвилювання і страху, і так далі. Саме в такий період виникає питання про стратегію поведінки педагога в умовах регулювання ним педагогічної взаємодії. У психологічній літературі виділяються три основні стратегії впливу педагога на студента : стратегія імперативного впливу, стратегія маніпулятивного впливу і стратегія розвивального впливу. При стратегії імперативного впливу основними функціями педагога є функції контролю поведінки і установки людини, їх підкріплення і спрямування в потрібне русло, а також функція примусу по відношенню до об'єкта впливів. Маніпулятивна стратегія має місце в практиці, так само як і перша, у випадках суто авторитарного і фронтального підходу. Найбільш цікавою і перспективною виявилася третя, розвиваюча стратегія. "Вона заснована на вірі в конструктивне, активне, творче начало людської природи, на його початкові норми моральності і доброти, його альтруїстичної спрямованості, які виступають в якості передумов і умов спільного існування і виживання людей". Найбільш послідовну розробку дана концепція отримала насамперед у теорії гуманістичної психології та педагогіки. Головним у даній доктрині є визнання неповторності й унікальності внутрішнього світу кожної окремої людини. Головною умовою реалізації такої стратегії розвитку, як ми вже підкреслювали, є діалог. Правильно вибрана методологія має враховувати соціально-психологічні та психофізіологічні особливості студентів. Всі три компоненти : соціальна, психологічна і біологічна піддаються стресу в період іспитів. При стратегії розвивального впливу педагог має прямий вплив на студента у формі діалогу. Стресові ситуації можуть суттєво впливати на професійну підготовку студента. Адже у період іспитів, при середній тривалості самопідготовки (8-9 годин на день) інтенсивність розумової праці зростає, по відношенню до періоду навчальних занять, на 85- 100%. Відзначимо, що напруга на іспитах у студентів зі слабкою успішністю вище, ніж у тих, хто мав хорошу успішність. У нетренованих студентів у міру наростання напруженого стану вегетативні зрушення посилюються. Разом з тим, при рівній успішності студенти, що володіють більш високим рівнем тренування, демонструють більш економічні функціональні зрушення, які швидше відновлюються. Таким чином, рівень фізичної підготовленості більшою мірою визначає стійкість організму до емоційно напруженому навчальній праці під час іспитів підвищується «вартість» навчальній праці студентів. Про це свідчать факти зниження маси тіла за період іспитів на 1,6- 3,5 кілограмів. Причому більшою мірою цей притаманно тим, студентам, активність яких на екзаменаційну ситуацію підвищена під впливом напруженої розумової діяльності, в умовах істотної перебудови життєдіяльності, відсутність у ній фізичних вправ, реакції активного відновлення, спостерігається послідовне зниження показників розумової та фізичної працездатності протягом усього періоду екзаменаційної сесії. У першокурсників спостерігається найбільш високий градієнт розумової працездатності. На наступних роках навчання його величина зменшується, що свідчить про кращу адаптацію студентів до умов екзаменаційного періоду. Професійність підготовки напряму залежить від вище вказаних факторів. Дослідження проблеми професійної підготовки показало, що в кожній країні провідні принципи навчання соціокультурної роботі відображаються у своїй адаптованості системи навчання, в її змісті, системі дидактичних методів і технологій, в освітніх структурах і організаційних формах навчання. Ця діяльність має свої особливості, зумовлені соціально-економічною та політичною ситуацією, національними, моральними, культурними та етичними традиціями. Є відмінності в державному статусі соціально-педагогічної діяльності з підготовки фахівців соціально-культурної сфери і в спеціалізаціях. Однак цілі, функції, принципи, призначення цієї діяльності, головне завдання якої - підготовка

фахівців з надання особливих послуг, адекватних специфіці того чи іншого соціуму або особливих груп населення, в основному збігаються.

На сьогоднішній день гостро позначені проблеми підготовки фахівців соціокультурної сфери, найбільш характерні тільки для України. З одного боку, у багатьох вузах професійна підготовка фахівців здійснюється об'єднаними кафедрами в структурі гуманітарних, психологічних та інших факультетів, що обмежує можливості поглибленої підготовки фахівців соціальної сфери, їх спеціалізації і звужує можливості вирішення кадрових проблем в системі соціального захисту населення.

Правильно вибрана методика педагогічного регулювання психоемоційного на функціонального стану студента у період, коли він піддається найбільшому стресу, мінімізує кількість проблем, що виникають у підготовці фахівців, а також підвищить рівень професійної адаптації. Професійна адаптація включає ідентифікацію самого студента з обраною спеціальністю, з соціальним запитом та завданням. Серед засобів адаптації до умов навчання у вищій школі значне місце належить фізичній культурі. Успішність дидактичної адаптації через фізичні вправи забезпечується такою організацією життєдіяльності, яка сприяє встановленню здорового способу життя, збереженню фізичного та соціального здоров'я. В повній мірі це належить і до формування професійної працездатності студентів, оздоровленню умов навчальної праці, регулюванню психоемоційного стану, керування ним. Пізнавальна активність студентів розвивається засобами фізичної культури через вдосконалення відчуття, сприйняття інформації, уваги, пам'яті.

Аналізуючи проблему професійної діяльності та професійного розвитку фахівця, необхідно знайти спільні підходи до опису і розуміння даного явища, з урахуванням специфіки праці дорослої людини. Дослідження проблем відхиленої (деформаційної) поведінки, співвідношення нормального і аномального у взаємодії людей, їх негативної поведінки на службі вимагає системного підходу до цих явищ, з'ясування процесу їх генезису, обліку особистого досвіду. Необхідно виділяти соціальну складову професійної діяльності, взаємозв'язок суб'єктної позиції фахівця і соціальних стереотипів, що впливають на здійснення і сприйняття професійної діяльності. Професіоналізм має широкий спектр проявів починаючи від дилетантства (тобто поверхневих професійних знань, умінь і навичок) і закінчуючи формуванням жорстких професійних стереотипів (тобто гіпертрофованим розвитком професіоналізму). У тих випадках, коли людина не здатна подолати професійні стереотипи в інших соціальних ролях, не перебудовує свою поведінку згідно мінливих умов і очікуванням оточуючих, професіоналізм переростає у професійну деформацію особистості. Даний феномен починається з дисгармонізації і деформації системи відносин, пов'язаних з ними особистісних смислів суб'єкта, після чого цей процес поширюється на індивідуально-психічне здоров'я, трансформуючи риси характеру і порушуючи соціальну поведінку людини в цілому. Розвиток професійних деформацій визначається багатьма факторами: різноспрямованими онтогенетичними змінами, віковою динамікою, соціальним середовищем, життєво важливими подіями і випадковими моментами. Саме педагог має великий вплив на зміну професійних деформацій, результат впливу залежить від використаної методики педагогічного регулювання.

У процесі дослідження було використано ряд різних варіантів занять заліковий і екзаменаційний період, кожен з яких робить позитивний вплив на працездатність і психоемоційний стан студентів: 1-й варіант - заняття проводиться раз на тиждень після здачі іспитів. Тривалість - 90 хв. Зміст - плавання, спортивні ігри, легкоатлетичні і загально розвиваючі вправи помірної активності; 2-й варіант - два

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

заняття на тиждень по 45 хв. з наступною структурою: вправу на увагу - 5 хв., загально розвиваючі - 10 хв., рухливі та спортивні ігри - 25 хв., дихальні вправи - 5 хв. ; 3-й варіант - два заняття на тиждень по 45 хв. по можливості після іспиту. Їх зміст включає в себе загально розвиваючі вправи, різноманітні двосторонні і рухливі ігри, які обираються самими студентами. Заняття доповнюються щоденної УГГ, а після 55-60 хв. навчальної праці - фізкультурної паузою до 5-10 хв. ; 4-й варіант - щоденні заняття по 60-70 хв. помірної інтенсивності, у зміст яких включається плавання, міні футбол, спокійний біг, загально розвиваючі вправи. Після кожного іспиту тривалість занять збільшується до 120 хв. Крім того, через кожні дві години розумової роботи виконується 10-хвилинний комплекс вправ. Кожний із цих способів спрямований на регулювання психоемоційного та функціонального стану студентів у період іспитів,але його ефективність залежить від обраної методики регулювання педагогічним процесом.

**Висновки:** З наведеного вище можна зробити наступні висновки:

1. Існує суттєва необхідність у використанні засобів фізичної культури у регулюванні психоемоційного та функціонального стану студентів в період іспитів.
2. Професійна підготовка студента залежить від обраної методики педагогічного регулювання процесом використання засобів фізичної культури у регулюванні психоемоційного та функціонального стану студентів в період іспитів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. - Львів, 1997, 126 с.
2. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
3. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді.-Львів, 2001.-С.56-58.
4. Глазирін І.Д., Глазиріна В.М.,Середенко М.М. Особливості фізичного розвитку студентів / Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності.-Київ-Черкаси,2001. Матеріали наук.конф.-24 с

#### АНОТАЦІЇ

##### **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕГУЛЮВАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД**

Ніна Лавор

*Національний університет харчових технологій*

В даній статті розглянуто різні методи педагогічного регулювання навчально-виховним процесом. Розглянуто засоби фізичної культури у регулюванні психоемоційного та функціонального стану студентів у період іспитів, а також визначено результат впливу на професійну підготовку студента при використанні стратегії імперативного впливу і стратегії розвивального впливу. Проведено аналіз проблеми професійної діяльності і визначено важливість використання засобів фізичної культури під час стресових ситуацій, що виникають студентів протягом іспитів,які мають безпосередній вплив на рівень професійної підготовки.

**Ключові слова:** педагогічне регулювання,іспити,емоційний стан.

##### **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Нина Лавора

*Национальный университет пищевых технологий*

В данной статье рассмотрены различные методы педагогического регулирования учебно-воспитательным процессом. Рассмотрены средства физической культуры в регулировании

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменов, а также определен результат воздействия на профессиональную подготовку студента при использовании стратегии императивного воздействия и стратегии развивающего воздействия. Проведен анализ проблемы профессиональной деятельности и определены важность использования средств физической культуры при стрессовых ситуациях, возникающих у студентов в течении экзаменов ,которые имеют непосредственное влияние на уровень профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** педагогическое регулирование, экзамены, эмоциональное состояние.

#### MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN REGULATION PSYCHO-EMOTIONAL AND FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS IN THE EXAM PERIOD

Nina Lavor

*National University of Food Technologies*

This paper considers different methods of teaching regulate the educational process. The means of physical culture in the regulation of emotional and functional status of students during exams, and also the result of the impact on training students in the use of influence strategies imperative of developing strategies and influence. The analysis of the problem of professional activity and determine the importance of the use of physical training during stressful situations for students vynykayutu ispytiv.yaki have a direct impact on the level of training.

**Key words:** pedagogical regulatory ,examinations ,emotional state.