

sexuality, responsibility, diversity. In contrast, the studied women have, unlike men, have inherently higher indicators of satisfaction, selectivity and sensitivity. Unmarried individuals, when compared to married persons, are characterized by higher permissibility indicators, sexual neuroticism, sacrifice and sexual modesty. Married persons, on the other hand, when compared to unmarried individuals, have inherently higher indicators of love as the highest value and aversion (disgust) toward sex.

Keywords: predispositions toward sex, early adulthood, the level of neuroticism, situational and personal anxiety, neurotic states.

Стаття надійшла до редколегії 09.02.2014 року.

УДК 371.123

ДОВГАНЬ Н. Ю., БИКОВСЬКА Л. Б., КОРОП М. Ю.

Київський національний торговельно-економічний університет

КОРОП О. М.

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті представлено комплексну програму корекції фізичного та психологічного стану студентів економічних спеціальностей. Розроблено та експериментально апробовано методики корекції фізичної підготовленості та психофізичних здібностей студентів.

Ключові слова: фізичний стан, морфо-функціональний статус, фізична працездатність, фізична підготовленість, психологічна підготовленість, психофізичні здібності, фізкультурно-оздоровчі заняття.

У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні фізична культура є важливим складовим елементом, що формує у студентської молоді основи здорового способу життя, а також сприяє їх успішній професійній адаптації. У цьому контексті актуальним питанням є вдосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз науково літератури достовірно висвітлює, що протягом навчання студентів у навчальних закладах спостерігається зниження рівня здоров'я, що обумовлюється низкою чинників: гіподинамія, яка виникає унаслідок великих навантажень, порушення харчування і режиму дня, нерациональний розклад занять, непрофесійна праця у різних галузях з метою матеріальної підтримки. Оздоровчий напрямок фізичного виховання можливий тільки при ефективному програмному забезпеченні. Рішення цієї проблеми, на наш погляд, дає перспективу формування позитивної мотивації до систематичних занять, що у подальшому буде основою підтримки професійної працездатності у період трудової діяльності.

Проблемами вдосконалення оздоровчого фізичного виховання студентської молоді займалися вчені різних напрямків (Г. Л. Апанасенко, 1992; О. С. Куц, 1995; В. И. Ільнич, 1999;

Т. Ю. Круцевич, 2003 і ін.). Значна кількість досліджень присвячена технологіям професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (Р. Т. Раєвський, 1985; Е. А. Ярмошук, 2002; А. Г. Підцубний, 2003; С. В. Халайджі, 2006; Р. В. Римик, 2006; О. В. Церковна, 2007 і ін.). Доповнено зміст оздоровчих програм для студентів з використанням індивідуального і диференційованого підходів у фізичному вихованні молоді (А. А. Малимон, 1999; І. Р. Боднар, 2000). Розроблено технологію формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами (Т. В. Бочарова, 1993; Ю. Г. Козловський, 1993). Пропонується поліпшити програмно-нормативне забезпечення (В. Д. Єднак, 1997; Е. В. Дрізд, 1998, Л. В. Домашенко, 2003; С. П. Козобродський, 2002). Розроблено оздоровчі програми спортивної спрямованості (А. И. Драчук, 2001; В. А. Ковтун, М. С. Співак 2003).

У той же час, незважаючи на широкий спектр дослідницьких напрямків, не розглядалися питання комплексної корекції фізичного та психологічного стану з урахуванням морфофункціональних особливостей організму студентів економічних спеціальностей.

З огляду на різнохарактерність впливу фізичних вправ на організм студентів, не знайшла необхідного рішення проблема кількісного кон-

тролю інтенсивності фізичних навантажень, оскільки оздоровчі програми містять вправи різної спрямованості, які виконуються різними за обсягом м'язовими групами та які відрізняються одна від іншої морфологічною структурою. Виникає необхідність наукової розробки критеріїв рухової активності з урахуванням морфофункціональних особливостей організму студентів.

Недостатність досліджень про вплив комплексних програм корекції фізичного та психологічного стану на рівень фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей визначає актуальність обраної теми.

Результати проведених досліджень мають теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання студентів економічних спеціальностей.

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити ефективність програми корекції фізичної та психологічної підготовленості і функціонального стану студентів економічних спеціальностей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретико-методичні аспекти оздоровчої фізичної культури студентів економічних спеціальностей.
2. Вивчити фізичний та психологічний стан організму і рівень фізичної підготовленості студентів економічних ВНЗ.
3. Розробити критерії інтенсивності тренувальних навантажень при виконанні фізичних вправ різної спрямованості.
4. Сформулювати зміст оздоровчої програми корекції фізичного та психологічного стану студентів економічних спеціальностей й експериментально перевірити її ефективність.

Тестування *фізичної підготовленості* проводилося з метою визначення рівня розвитку основних рухових здібностей, з використанням тестів, передбачених «Державними тестами й нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України».

Методи визначення *морфофункціонального стану організму* студентів включали: визначення *фізичного розвитку* – вимір обхватів і лінійних розмірів тіла; визначення *фізичної працездатності організму при виконанні навантаження різної спрямованості* – метод ергометрії (велоергометр, ручний ергометр); визначення *максимальних аеробних здібностей* – прогнозувалося за результатами подолання дистанції 3000м; *функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем* – вимір ЖЄЛ, ЧСС, АТ.

Методи визначення *психофізичних здатностей* студентів містили в собі: визначення *здатності до керування рухами по просторово-динамічних параметрах* – дозування м'язового зусилля (50%) від індивідуального максимуму; для визначення *здатності до керування рухами по просторово-тимчасових параметрах* – оцінка тимчасових інтервалів «7» і «49» секунд; для визначення *характеристик уваги* (обсяг, розподіл, концентрація) – корекційний тест Шульте-Платонова; для визначення рівня *простої зорово-моторної реакції* – тест із градуйованою шкалою; для визначення *інтегральної оцінки координаційних здібностей*: «човниковий» біг 4×9 метрів.

Дослідження проводилися на базі Київського національного торговельно-економічного університету. У них взяли участь 578 студентів 1 та 2 курсів.

Дослідження проводилося поетапно протягом 2009–2014 рр.

На *першому етапі (2009–2010)* проаналізовано й узагальнено дані науково-методичної літератури, які дозволили визначити предмет дослідження, його мету й основні завдання, розробити методичний апарат і схему пошуку. На цьому етапі аналізувалися особливості фізичного виховання студентів економічних спеціальностей; методологія складання оздоровчих програм різної спрямованості.

Другий етап дослідження (2010–2011) проведення констатувального етапу експерименту, у якому визначався рівень фізичного розвитку, фізична підготовленість, функціональний стан і психофізичні здібності студентів економічних спеціальностей, а також їх динаміка протягом трьох років навчання. Окремим дослідженням визначалася динаміка змін фізіологічних функцій організму студентів протягом навчального дня і тижня, а також чинники, їх визначаючи.

На цьому етапі розроблялися експериментальні методики:

- визначення критеріїв інтенсивності фізичних навантажень при виконанні вправ різної спрямованості;
- експрес-оцінки психофізичних здібностей студентів;
- удосконалювання психофізичних здібностей студентів засобами настільного тенісу.

На підставі результатів, отриманих в констатуючому експерименті, була розроблена експериментальна оздоровча програма корекції фізичного стану організму студентів економічних спеціальностей.

Мета третього етапу (2011–2012) полягала у проведенні психолого-педагогічного експерименту. В експерименті взяли участь студенти-юнаки віком 18–19 років основної групи, що навчаються за спеціальностями: маркетинг, міжнародна економіка, облік та аудит економічна кібернетика: 32 студента – експериментальна група, 31 студент – контрольна.

У процесі фізичного виховання контрольна група займалася відповідно до навчальної програми кафедри фізичного виховання. В експериментальній групі реалізовувалася оздоровча програма корекції фізичного та психологічного стану студентів економічних спеціальностей. Так, для вдосконалення фізичних якостей студентів застосовувалася розроблена методика дозування фізичного навантаження з урахуванням спрямованості і характеру впливу вправи. Для вдосконалення психофізичних здібностей студентів застосовувалася розроблена нами методика експрес-оцінки, а також експериментальна методика вдосконалення психофізичних здібностей засобами настільного тенісу.

Четвертий етап (2013–2014) передбачав аналіз й узагальнення результатів експериментальної роботи, обробку матеріалів психолого-педагогічного експерименту, констатації висновків. За результатами досліджень були розроблені методичні рекомендації з удосконалення фізичного виховання студентів економічних спеціальностей.

Нами встановлено у ході експерименту, що:

1. Величина динамічних змін фізичного розвитку студентів є залежною від соматометричного статусу. У цілому динамічні зміни показників фізичного розвитку студентів економічних спеціальностей Київського національного торговельно-економічного університету відбуваються відповідно до основних закономірностей росту і розвитку для цієї вікової групи.
2. Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем у стані спокою (по даним ЧСС, АТ сист/діаст, ЖЄЛ) у 78% студентів перебувають у межах норми. Однак, реакція на стандартне фізичне навантаження, за результатами тесту Руф'є у 44% студентів незадовільна.
3. Фізична працездатність у 68% студентів КНТЕУ по даним відповідає «середньому» рівню (2,4 – 2,6 Вт/кг), при цьому зафіксовані значні розходження у динамічних реакціях організму студентів при виконанні фізичного навантаження на велоергометрі і ручному ергометрі ($p < 0,05$).
4. Результати дослідження фізичної підготовленості свідчать про «середній» рівень роз-

витку рухових якостей у 72% обстежених студентів. При цьому, об'єктивну складність у середньому у 67% студентів першого курсу, становить тестування витривалості і силових здатностей.

5. У середньому від 57% до 64% студентів мають незадовільні результати у тестах по визначенню здібностей до керування рухами по просторово-динамічним (дозування м'язового зусилля) і просторово-тимчасовим параметрам рухів (квантування тимчасових відрізків).
6. Недостатній рівень фізичної працездатності організму студентів економічних спеціальностей КНТЕУ відбивається на психофізіологічному стані організму протягом навчального дня. Установлено, що з 13.00 години дня у студентів фіксується підвищення артеріального тиску, ЧСС у стані спокою, що свідчить про вегетативну напругу організму, фіксується зниження функцій уваги, пам'яті, оперативного мислення ($p < 0,05$).
7. Дані анкетного опитування показали, що студенти наприкінці навчального дня відчувають стомлення центральної нервової системи (процеси обробки інформації), зорових аналізаторів, шийного і поперекового відділів хребта, локальне стомлення кистей і пальців рук. Студенти не володіють достатньою інформацією про вимоги майбутньої професійної діяльності до їх психофізіологічного стану, а також не мають теоретичних і практичних навичок у використанні засобів фізичної культури для профілактики гіподинамії і стомлення.

Таким чином, необхідність удосконалення фізичного стану організму студентів економічних спеціальностей стала основою при формуванні змісту оздоровчої програми корекції.

У розробленій програмі визначено класифіковані засоби настільного тенісу для вдосконалення психофізичних здібностей студентів економічних спеціальностей.

У програмі використовуються розроблені нами експериментальні методики:

- методика визначення інтенсивності тренувальних навантажень при виконанні вправ різної спрямованості (табл. 1);
- експрес-оцінки рівня розвитку психофізичних здібностей студентів економічних спеціальностей (табл. 2; 3);
- методика вдосконалення психофізичних здібностей студентів засобами настільного тенісу.

Методика визначення критеріїв інтенсивності навантаження розроблена на підставі рекомендацій (К. Купер, 1982; Я. М. Коц, 1989; А. С. Соенькин, 1989; М. М. Амосов, Franklin B., 1998; В. Н. Платонов, 2002).

Таблиця 1

Оцінка результатів тестування психофізичних здібностей студентів

Тест	Рівень розвитку, бали					
	Високий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький	
	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал	
Теплінг-тест (кільк. крапок)	57	53–56	48–52	44–47	40–43	
Біг «30» м сходу, с	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	
Проста зорово-моторна реакція (см)	1–3	4–6	7–10	11–14	15 і більше	
Дозування м'язового зусилля (ІТ)	0,92–1,08	0,84–1,16	0,76–1,24	0,68–1,32	0,6–1,4	
«Почуття часу» (ІТ)	7 с	0,85–1,15	0,71–1,28	0,57–1,42	0,42–1,57	0,28–1,71
	49 с	0,95–1,04	0,91–1,08	0,87–1,12	0,83–1,16	0,79–1,2
Оперативне мислення (ІТ)	1–0,9	0,88–0,80	0,78–0,70	0,68–0,60	0,58 і менш	
Шульте-Платонова (ІТ)	1–0,97	0,95–0,92	0,91–0,90	0,89–0,85	0,84 і менш	

Для одержання характеристик психомоторних функцій організму студентів ми використовували проби і тести, рекомендовані у подібних дослідженнях (Р.Т.Раєвський, 1985; А.С.Рівний, 2001; В.А.Романенко, 2005) (табл. 1).

Для оцінки результатів в еталонних тестах нами розраховувався індекс точності (ІТ) – відносна величина відхилення від еталону, що виражається рівнянням:

$$\text{Індекс точності (ІТ)} = \text{ІР} / \text{ЕТ}$$

де ІР – індивідуальний результат випробуваного, зафіксований у тесті; ЕТ – еталон – показник.

Для практичного використання розроблена бальна шкала оцінки рівня психофізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей КНТЕУ (табл. 2).

Таблиця 2

Шкала оцінки рівня психофізичних здібностей студентів

Рівень здатностей	Сума балів	Оцінка
Високий	32 і більше	Відмінно
Вище за середнє	23-31	Добре
Середній	14-22	Задовільно
Нижче середнього	5-13	Незадовільно
Низький	4 і менше	Погано

Подальший етап дослідження передбачав підбір засобів фізичної культури для корекції психофізичних здібностей студентів. Для перевірки гіпотези про ефективність настільного тенісу як засобу вдосконалювання психофізичних функцій студентів протягом навчального семес-

тру проведено попередній експеримент у вигляді динамічних спостережень у студентів, які займаються настільним тенісом. Оцінювався вплив засобів настільного тенісу на розвиток психофізичних здібностей. У результаті експерименту класифіковано засоби настільного тенісу за рівнем координаційної складності й характером впливу на окремі психофізичні функції студентів. За підсумками статистичної обробки результатів попереднього експерименту розроблено методику корекції психофізичних здібностей студентів засобами настільного тенісу.

Так, для вдосконалювання здібності до керування рухами по просторово-тимчасовим параметрам застосовувалися вправи: «подача на точність»; «удар на точність»; «серії ударів «підрізуванням» у парах по діагоналі; по лініях»; «серії ударів «накатом» у парах по діагоналі»; для вдосконалювання здібності до керування рухами по просторово-динамічних параметрах: «переміщення у трьохметровій зоні з торканням кутів стола»; «підбивання м'яча над собою на місці і у русі, з різних положень»; «підбивання м'яча зі зміною висоти відскоку»; «серії ударів «накатом» із середньої зони»; для вдосконалювання характеристик уваги, реакції й оперативного мислення: «дзеркальне повернення подачі»; «повернення подачі при двох альтернативах»; «прийом подачі з різних вихідних положень»; «серії ударів у тренувальній стінки».

Таким чином, основні розділи оздоровчої програми корекції психофізичного стану студентів економічних спеціальностей були сформовані. Зміст занять експериментальної програми на різних етапах реалізації наведено у табл. 3.

Таблиця 3

**Зміст занять студентів експериментальної групи
 на різних етапах реалізації програми**

Тиждень	№ заняття	Зміст заняття	Прим.
4	7	1. Удосконалювання витривалості (біг 10–12 хв). 2. ОФП (спец. вправи легкої атлетики, вправи на розвиток силових здатностей, гнучкості) 3. Спеціальна спрямованість: <ul style="list-style-type: none"> • Навчання техніці пересувань тенісиста; • Тестування рівня технічної підготовленості. 	Контроль ЧСС, корекція техніки рухів
	8	1. Удосконалювання витривалості (біг 12 хв). 2. ЗФП (вправи на розвиток: гнучкості, швидкісних здібностей і координації); 3. Спеціальна спрямованість: <ul style="list-style-type: none"> • Удосконалювання техніки пересувань; • Навчання техніці виконання удару «підрізування» ліворуч, імітаційні вправи. 	
8	15	1. Удосконалювання витривалості (біг 15 хв). 2. ЗФП (спец. вправи л/а, вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей, гнучкості) 3. Спеціальна спрямованість: <ul style="list-style-type: none"> • Удосконалювання техніки виконання удару «накат» праворуч; • Навчання техніці виконання переводу ударів з нижнім обертанням м'яча (контратака). • Удосконалювання техніки виконання подач із облудним рухом руки. Подачі на точність. 	Контроль ЧСС, корекція техніки рухів
	16	1. Удосконалювання витривалості. 2. ОФП (спец. вправи л/а, вправи на розвиток силових здатностей, гнучкості; координації); 3. Спеціальна спрямованість: <ul style="list-style-type: none"> • Удосконалювання техніки виконання удару «накат» праворуч; • Удосконалювання техніки виконання переводу з ударів з поступальним обертанням м'яча. 	

Апробована у психолого-педагогічному експерименті програма корекції відрізнялася тим, що на тлі однакових параметрів тривалості (70хв) і кратності (2 рази на тиждень) застосовувалися різні параметри інтенсивності (% від МСК) і співвідношення засобів фізичного виховання загальної і спеціальної спрямованості (% до обсягу) залежно від рівня фізичного стану.

Апробація розробленої програми показала, що динамічні зміни рівня розвитку рухових якостей студентів контрольної й експериментальної груп у цілому характеризуються позитивно, при цьому мають ряд особливостей.

Розходження між темпами приросту показника швидкості обробки інформації у студентів експериментальної групи порівняно зі студентами групи контролю дозволяє зробити висновок про те, що чим складніший моторний компонент реакції, тим більший резерв для вдосконалювання його надійності і швидкості переробки інформації в еферентному компоненті реакції.

Таким чином, у результаті спрямованого використання засобів настільного тенісу значно змінюються показники тих психічних функцій, які були прийняті як визначальні психофізичні чинники професійної працездатності економічних спеціальностей у КНТЕУ. Ці зміни в більшості випадків мають позитивний знак і свідчать про ефективність психолого-педагогічного експерименту. Одночасно результати його показують, що існує «перенос» психофізичних здібностей зі специфічної сфери в неспецифічну, оцінка рівня розвитку досліджених у цьому експерименті функцій досить прогностична для виявлення цих здібностей у студентів економічних спеціальностей.

ВИСНОВКИ

1. Дослідженнями фізичного розвитку встановлено, що студенти економічних спеціальностей, як експериментальної, так і контрольної груп, мають середній рівень психофізичного

- розвитку. Тестування рівня фізичної підготовленості показує, що у ряді випадків від 30 до 60% студентів-першокурсників не в змозі виконати програмні вимоги державних тестів. Особливо це стосується тестів на витривалість та силові якості. Між іншим, студенти не володіють необхідними знаннями і навичками для самостійних занять фізичною культурою.
- Для оцінки фізичної підготовленості було застосовано шість тестових завдань: біг на 100м; біг на 800 м; «човниковий» біг 4×9м; підтягування на перекладині; стрибок у довжину з місця і нахил тулубу вперед. Застосування програми корекції сприяло підвищенню рівня підготовленості. Наприкінці другого курсу більше 70% студентів виконали вимоги державних тестів на рівні «середній» і «вище середнього». Це свідчить, що побудова індивідуальних завдань сприяє значному підвищенню індивідуальних психофізичних можливостей.
 - Програма корекції психофізичної підготовленості в експериментальній групі доповнювалась спеціальними вправами, спрямованими на розвиток професійно важливих якостей і навичок. Вона включала спортивні ігри (настільний теніс), вправи на розвиток аеробної витривалості та вправи силової і швидко-силової спрямованості.
 - Цільове спрямування програми корекції сприяло підвищенню рівня психофізичних професійно-важливих якостей. У студентів з початковими показниками психофізичних здібностей рівня «вище середнього» та «високого» спостерігається підвищення тестових показників всього на 2–4%, що пояснюється недостатньою кількістю спеціальних вправ (20%) від загального об'єму. Більш вагомі зміни психофізичних показників спостерігаються у студентів із низьким та середнім вихідними показниками. Індивідуальний приріст показників психофізичних якостей

становив 7–12%. Підсумкові середньостатистичні показники експериментальної групи перевершували показники контрольної групи на 7,8% ($p < 0,05$).

Список використаних джерел:

- Бевзюк В. В., Степанюк С. І. Зміст та методика профілактики і рухової реабілітації при порушеннях постави (метод. рек. для курсу фіз. реабілітації) / В. В. Бевзюк, С. І. Степанюк — Херсон, 2002. — 20 с.
- Гореленко О. С. Формування у студентів ВНЗ культури здоров'я як складової частини загальної культури особистості / О. С. Гореленко // Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація: Матеріали Міжнародно-науково-метод. конф. — Вип.1. — Луганськ: Знання, 2003. — С. 99—102.
- Завійська В. М. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Метод. рек. для викладачів, тренерів, спортсменів, студентів із спорт. секцій ВНЗ / В. М. Захвацька, С. І. Серадзька. — Л.: Видавництво Львівської комерційної академії, 2005. — 42 с.
- Машкова С. Фізична активність як засіб підтримки та відновлення здоров'я / Машкова С., Галицька О., Дзібладзе Г. Проблеми активності рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали III Міжрегіональної науково-практ. конф. — Львів, 2002. — С. 61—62.
- Рибковський А. Г. Методологічні основи вивчення організації систем рухової активності / А. Г. Рибковський Слобожанський науково-спорт. вісник. — Х., 2004. — Вип. 7. — С. 148—155.
- Паффенбаргер Р. С., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. Переклад з англ. / Р. С. Паффенбаргер — К.: Олімпійська література, 1999. — 320 с.
- Про політику Всесвітньої організації охорони здоров'я. «Здоров'я для всіх до 2000 року» // Медичні новини. — 1997. — №1. — С. 22—23.
- Формування здорового способу життя студентів: Метод. рекомендації. (УДУФВС. Укл.: Г. Є. Верич, Р. А. Баннісова). — К.: Олімпійська література, 1996. — 25 с.
- Бурень Н. В. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у Вищих закладах освіти / Н. В. Бурень // Матеріали 4 міжнародної науково-практичної конференції: «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця, 2001. — С. 65—68.

ДОВГАНЬ Н.Ю., БЫКОВСЬКА Л.Б., КОРОП М.Ю., КОРОП О.М.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья посвящена проблеме коррекции физического и психологического состояния студентов технического специального средствами физической культуры. В статье представлены данные о положительном влиянии комплексной программы физического состояния поправочного до уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов технических специальностей. Там разработаны и экспериментально проверены методы коррекции физической подготовленности и психофизических способностей студентов технических специальностей.

Ключевые слова: физическое состояние, морфо-функциональный статус, физическая работоспособность, психокоррекция, психологическая подготовленность, физическая подготовленность, психофизические способности, физкультурно-оздоровительные занятия.

DOUGAN N., AUTOGRAPH L., COROP M., COROP A.

THE PSYCHOCORRECTION PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE STUDENT TECHNICAL SPECIALTY BY PHYSICAL CULTURE AND SPORT

The article is devoted to the problem of correction of physical and psychological state of the students of technical specialty by means of physical culture. In the article there are represented data about positive influence of complex program of physical state correction to the level of physical preparedness and to organism functional state of technical specialty students. There developed and experimentally tested methods of physical preparedness correction and psycho-physical aptitudes of technical specialty students.

Keywords: physical state, morpho-functional status, physical ability to work, physical preparedness, healthy making exercise of physical culture, students of technical specialization.

Стаття надійшла до редколегії 02.02.2014 року.

УДК 159.9

ДРОБОТУН О. С.

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»,
Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СОМАТИЧНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ НА ОСОБИСТІСНІ ЗМІНИ ПІДЛІТКІВ

У статті проаналізовано психологічні особливості підлітків, зумовлені хронічними соматичними захворюваннями. Автором досліджено специфіку переживання соматичного захворювання у підлітковому віці, його вплив на формування самоідентифікації та самосвідомості особистості. Виділені психодіагностичні «симптомокомплекси», що вказують на відмінності механізмів контролю емоцій і стилів емоційного реагування у стані здоров'я і хвороби, дозволяють індивідуалізувати методи психологічної корекції і психопрофілактики підлітків та молоді з вадами здоров'я.

Ключові слова: астено-невротичний симптомокомплекс, внутрішня картина хвороби, депресивність, невротичність, підлітковий вік, самоідентифікація, хронічне соматичне захворювання, «Я»-концепція.

Питання вивчення психологічних особливостей підлітків з хронічними соматичними захворюваннями є актуальним у контексті сучасності, оскільки дослідження процесів переживання хвороби, становлення внутрішньої позиції особистості, самоідентифікації, «Я»-концепції тощо на тлі хронічного соматичного захворювання надає можливість розуміння особистісної специфіки та смислових змін у структурі особистості, викликаних захворюванням.

Як указують С. Д. Максименко та Н. Ф. Шевченко, соматичне захворювання належить до тих чинників, які впливають на зміну психічного стану людини, її ставлення до навколишнього середовища, на зміну структури її самооцінки, нерідко спричиняють передчасну як фізичну, так і психічну інвалідизацію. У ситуації захворювання людина формує своє власне ставлення до нових обставин життя і до самої себе у цих обставинах, тобто внутрішню картину хвороби [9].

Термін «внутрішня картина хвороби» визначає відображення хвороби у психіці людини (синонімічні терміни: апопластична картина хвороби, аутопластична картина хвороби, переживан-

ня хвороби, ставлення до хвороби, реакція адаптації тощо). Р. О. Лурія визнавав цей феномен як «усе те, що зазнає і переживає хворий, усю масу його відчуттів, не тільки хворобливий, але й його загальне самопочуття, самоспостереження, його уявлення про свою хворобу, її причини, усе те, що пов'язане з його приходом до лікаря, – весь той величезний внутрішній світ хворого, що складається з дуже важких поєднань сприйняття і відчуття, емоцій, афектів, конфліктів, психічних переживань і тривоги» [8].

Отже, внутрішня картина хвороби може розглядатися з позиції теорії ставлень і, відповідно, містить такі структурні компоненти, як когнітивний (знання про причини та наслідки захворювання, його клінічні прояви, способи лікування, супутні патології), емоційний (зміни психоемоційного фону, емоції, що виникають під час переживання захворювання) та мотиваційно-поведінковий (мотивація до подолання хвороби, дотримання поведінки самозбереження, адаптація та збереження соціальної активності тощо) [10].

С. Д. Максименко зазначає, що хвороба може змінити перспективу людського життя у цілому,