

## ОСВІТНЬО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕКТОРА БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

УДК 355.085.5

DOI: 10.31733/15-03-2024/2/576-577

**Галина ОХРОМІЙ**

професор кафедри  
психології та педагогіки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ,  
доктор медичних наук, професор

### ЕКСПРЕС ДІАГНОСТИКА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Збереження здоров'я молодого покоління на сучасному етапі, в умовах війни, є одним із пріоритетних напрямків, оскільки погіршення стану здоров'я молодого покоління може привести до регресу у різних сферах діяльності. Викликає необхідність дослідження психофізіологічного стану та адаптаційні можливості студентів вищих навчальних закладів до навчального процесу.

Оптимізація навчального процесу у вищих навчальних закладах в Україні сьогодні є край необхідними

Дуже гостро переживають особливості навчання у вищій школі студенти-першокурсники, які адаптуються до нових умов, в умовах війни. Тим паче, що адаптивні можливості студента-першокурсника прямо залежать від активності роботи його нервової системи, лабільності і сили.

Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є вирішальним чинником вдалого розвитку молодого людини, а в майбутньому - фахівця з вищою освітою.

Діагностика стану здоров'я студентів для покращення їх учбової діяльності, правильного фізичного розвитку дають змогу констатувати, що психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання дуже важлива, тому що дезадаптації погіршують роботу пізнавальної сфери (зосередження уваги, пам'яті, мовлення), змінами в емоційно-почуттєвій сфері (відчуття тривоги, поганого настрою, страху, неадекватності само сприйняття і самооцінки тощо).

Саме методики «Спосіб визначення толерантності людини до розумових навантажень» та «Спосіб визначення фізичної витривалості людини» допомагають вирішенню багатьох проблем, які виникають під час навчання студентів у вищих навчальних закладах.

Методика «Спосіб визначення толерантності людини до розумових навантажень», розроблена нами, допомагає виявити можливості студентів до розумових навантажень, здатність оволодівати знаннями. Дана модель незамінна для діагностики у студентів на початку та в кінці навчального семестру для відображення об'єктивної картини стану здоров'я, стану нервової системи студентів (прогрес або регрес). Цю модель також можна використовувати для визначення фізичних можливостей студентів та визначення їх реакції на фізичні навантаження. Модель допомагає визначити швидкість адаптації студентів до навчального процесу у вищих навчальних закладах, швидкість реакції на розумові навантаження та особливості роботи нервової системи [1].

Для визначення фізичних здібностей, швидкості реакції та успішності студентів на заняттях фізичної культури використовується методика «Спосіб визначення фізичної витривалості людини» [2].

Запропонована методика відноситься до медицини, психофізіології, зокрема, до

способу визначення фізичної витривалості людини за психомоторними показниками нервової системи, з урахуванням віку, статі, ваги та споживання кисню при підборі дозованих порогових фізичних навантажень.

Основою методики є завдання розробити простий та універсальний спосіб визначення фізичної витривалості людини за відповідністю показників лабільності та сили нервової системи, який відповідає одиниці виміру навантаження на велоергометрі (Вт).

Ця модель методики представлена у вигляді таблиці, що має дві шкали: зліва та з права шкалу лабільності нервової системи, зверху та всередині – шкалу сили нервової системи та показники належного фізичного навантаження (Вт) [2].

Зазначена модель можна використовувати у процесі формуванні академічних груп та спеціальних груп на заняттях з фізичної культури, під час розробки навчальних планів і програм. Модель є простою, універсальною та легкою у застосуванні, її можна використовувати як індивідуально, так і у великих групах.

Модель допомагає визначити особливості навчання студентів на заняттях з фізичної культури (звичайна або спеціальна медична група).

Застосування приведених вище корисних моделей допоможе викладачам правильно та грамотно розподіляти подачу навчального матеріалу, розподіляти студентів за групами, враховуючи індивідуально-типологічні особливості. Визначивши показники лабільності та сили нервової системи, можна припустити, якими можливостями володіє кожен студент для сприйняття, обробки та відтворення навчального матеріалу. Адже, маючи дані про індивідуальні особливості нервової системи та здоров'я кожного студента, можна створювати оптимальні умови для навчання та розвитку майбутніх професіоналів [1,2].

Для ефективної навчальної діяльності в умовах навчальних закладів бажано формувати навчальні групи за індивідуально-типологічними показниками, а також розробляти навчальні плани та програми за психофізіологічними показниками студентів. Своєчасна діагностика адаптивних можливостей студентів до навчального процесу дає можливість дозувати розумові та фізичні навантаження, розробляти програми навчання відповідно з можливостями нервової системи студентів для поліпшення й оптимізації засвоєння навчального матеріалу студентами протягом усього навчального періоду в вищій школі [1,2].

Необхідним є проведення просвітницької роботи серед студентів та викладачів за здоровий спосіб життя, організацію навчальної та трудової діяльності в умовах вищих навчальних закладів. Через недостатню освіченість молодь неграмотно та неправильно використовує свої можливості, розумовий та фізичний потенціал, особливості роботи нервової системи. Викладачам необхідно регулярно отримувати інформацію про новітні методи ведення педагогічної та професійної діяльності.

Таким чином, сучасні умови життя спонукають змінювати застарілі моделі навчальної діяльності у вищій школі, переглядати методи діагностики стану здоров'я людини та створювати новітні методи та програми для покращення життя молодого покоління в Україні.

Представлені моделі є легкими у використанні в діагностиці студентів вищих навчальних закладів як викладачами, так і спеціалістами-медиками або психологами».

Методичні рекомендації присвячені вирішенню важливого наукового завдання, а саме підвищенню ефективності навчального процесу у вищих навчальних закладах, покращенню фізичного здоров'я молодого покоління та створення нової та сучасної моделі організації навчального процесу у вищій школі з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студентів. Методичні рекомендації можуть бути корисними для викладачів, студентів, медичних працівників, психологів та інших фахівців [1,2].

Методичні рекомендації допомагають виявити можливості студентів до розумових навантажень, здатність оволодівати знаннями; визначити особливості навчання студентів на заняттях фізичною культурою (звичайна або спеціальна медична група) [1,2].

---

1. Пат. 75615 Україна, МПК51А61В 5/16. Спосіб визначення толерантності людини до розумових навантажень. Г.В. Охромій, С.В. Ноздрін. №201205608; заявл. 07.05.2012; опубл. 10.12.2012, Бюл. №23.

2. Пат. 77886 Україна, МПК51А61В 5/16. Спосіб визначення фізичної витривалості людини. Г. В. Охромій, Н.Ю. Макарова, С.В. Ноздрін. №201211305; заявл. 01.10.2012; опубл. 25.02.13, Бюл. №4.