

УДК 613.6.02

## ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ ПСИХО-ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ

Головченко О.І., Головченко Т.І.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав широку розповсюдженість емоційно-поведінкових порушень серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращення стану їх здоров'я. Це вимагає розробки засобів, які сприяли б профілактиці психосоматичних порушень. У студентів з низьким рівнем рухової активності встановлено низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про високий рівень нервово-емоційних зривів не залежно від життєвої ситуації і доводить необхідність впровадження в умовах навчального процесу додаткових фізкультурно-оздоровчих заходів.

**Ключові слова:** рухова активність, нервово-психічна стійкість, емоційний стан.

**Постановка проблеми.** Головним критерієм випускника вищого навчального закладу є знання і дотримання основ здорового способу життя, сформованість навички до щоденних занять з оздоровчою або спортивною спрямованістю. Сьогодні лише 4,4% чоловіків і 2,2% жінок мають високий та вище за середній рівень індивідуального здоров'я [1, с. 123].

У сучасному психолого-педагогічному й методичному аспектах знань існує багато концепцій і моделей становлення професійного образу майбутніх спеціалістів, серед яких проблема адаптації студентів, а потім і випускників ВНЗ до професійної діяльності висувається на перший план.

У молоді, яка після вступу до ВНЗ потрапляє в нове соціальне середовище, особливо актуальною є проблема адаптації, швидкість і ступінь якої в нових умовах впливають на успішність навчання, психологічний комфорт і в цілому на ефективність функціонування системи вищої освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомо, що життєдіяльність людини постійно супроводжується витратами енергетичних запасів, які і визначають важкість праці. Праця студента потребує розвиненої пам'яті, уваги, сприйняття і характеризується наявністю стресових ситуацій. На відміну від фізичної, розумова діяльність супроводжується меншими витратами

енергетичних запасів, але це не говорить про її легкість. Основним працюючим органом під час такого виду праці виступає мозок. При інтенсивній інтелектуальній діяльності потреба мозку в енергії підвищується і складає 15–20% від загального об'єму в організмі. При читанні в голос витрати енергії підвищуються на 48%; при виступі з публічною лекцією – на 94%; у операторів обчислювальних машин – 60–100% [9, с. 345].

За попередніми дослідженнями обстежений контингент студентів характеризується середнім рівнем фізичного стану (38,3%), що свідчить про задовільний стан фізичного розвитку та серцево-судинної системи студентів та рухова активність студентів за енерговитратами вища за вікову норму (2620,8±65,6 ккал) [3, с. 9].

У наукових роботах Даценко М.І. виявлено, що у будні дні обсяг та зміст рухової активності студентів не відрізняється ні за змістом, ні за обсягом. Однак, у вихідні дні студенти, які проживають у сільській місцевості, мають значну перевагу у обсязі та змісті рухової активності. Також, виявлено залежність між обсягом (і змістом) рухової активності та рівнем розвитку станової сили [5, с. 49]. Проблему залежності обсягу та змісту рухової активності від енергозатрат та віку розглянуто у вітчизняному навчальному посібнику Т. Круцевич та Г. Безверхньої [8, с. 234]. Раніше вплив рухової активності на захворюваність студентів вивчався Л. Долженко [6, с. 9].

Актуальність цієї проблеми підтверджується Концепцією Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір», яка передбачає розробку та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень (Розпорядження КМУ від 31 жовтня 2011 р. № 1164–р.).

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Вивчення проблеми підвищення психоемоційної стійкості майбутніх фахівців дозволяє розкрити особливості її формування в залежності від стану рухової активності людини.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є теоретична та експериментальна оцінка психоемоційного стану в залежності від виду рухової активності.

**Виклад основного матеріалу.** За даними О. Куц, А. Драчука (2004) тільки 42,7% студентів вважали себе практично здоровими, 39,9% мали незначні відхилення у здоров'ї і оцінювали його як задовільне, майже кожен 20-й студент заявляв, що у нього здоров'я погане.

Чамата О., Романова Л., Власенкова Л. визначають, що спостерігається стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям. Після 1998–1999 н. р., та в усі наступні роки, кількість студентів спеціального відділення та відділенні ЛФК зростає і залишається на досить високому рівні: з 22,0% – до 27,0% у 2003–2004 навчальному році [11, с. 157].

Згідно висновків О. Л. Михайлюк, В. І. Лозового (2001), у 2002–2003 навчальному році в учбових закладах м. Запоріжжя, найбільший відсоток студентів, віднесених до спеціальної медичної групи – 32,4%

Гордієнко І. А., Сердюк І. С., Муратова О. П. (2003), встановили, що у Криворізькому техніч-

ному університеті за період з 1992 р. по 2002 р., кількість студентів, що займалися у спеціальному відділенні збільшилась із 1,0% до 6,6%. І цей факт має тенденцію до зростання.

Аналіз результатів щорічних медичних оглядів різних вузів України, який був проведений І. Кравченко та В. Яцко, свідчить, що 70–80% першокурсників мають відхилення у стані здоров'я [7, с. 76].

Тривале обмеження рухливості викликає зниження функціонування рухових аналізаторів, що накладає відбиток на загальну психічну активність, а саме: з'являється сонливість, кволість, дратівливість, безсоння, відсутність апетиту, погіршення настрою, послаблюється емоційна стійкість, знижується розумова і фізична працездатність, настає втома, інколи спостерігається розлад мислення [9, с. 123].

Більшість дослідників вважає, що напружена розумова праця має змінюватися активним відпочинком, який уповільнює настання розумової і фізичної втоми. Виникненню втоми перешкоджає також перехід від одного виду розумової діяльності до іншого, особливо при чергуванні її з фізичними вправами і фізичною працею [4, с. 87].

Сучасні наукові дослідження рухової активності при різних психоемоційних станах свідчать про високий рівень досліджень психологічної надійності у спортсменів, корекції тривожності у школярів та оцінки соціально-психологічної адаптації у студентів.

Так, Ю. Ю. Мосейчук (2002) свідчить, що у 86% студентів різних років навчання наявні порушення соціально-психологічної адаптації, які виявляються емоційно-поведінковими порушеннями, більш вираженими на першому й п'ятому курсах, менше – на третьому курсі. Структура цих порушень різна і залежить від тривалості навчання у вищому навчальному закладі: для студентів I курсу характерні ознаки іпохондрії, депресії, психастенії, істеричних та шизоїдних реакцій; для студентів III курсу – схильність до шизоїдного та гіпоманічного типів поведінки; студентам V курсу притаманні депресивний, психастенічний та шизоїдний типи реагування на зовнішні чинники.

При цьому профілі настрою студентів I курсу характеризуються зниженням активності і підвищеним відчуттям втоми, а студентів III і V курсів – підвищенням тривожності, розгубленості, втоми і схильністю до депресії. У період екзаменаційної сесії відзначено збільшення психічної напруги, тривожності і втомлюваності, що поєднувалося зі зменшенням уваги і збільшенням кількості скарг соматичного характеру.

Дослідження свідчать, що студенти всіх років навчання, які мають емоційно-поведінкові порушення, характеризуються зниженням рівнем уваги, зменшеною стійкістю нервово-м'язового апарату і розумової працездатності. Вказані порушення найбільші у період екзаменаційної сесії, про що свідчить підвищення величини психічної напруги під час цього періоду навчального року [10, с. 145].

Наростання емоційно-поведінкових змін в обстежених студентів виникає на фоні зниження толерантності до фізичних навантажень і дисбалансу вегетативної нервової системи зі значною перевагою функції симпатичного відділу. Під

час екзаменаційної сесії активація симпатичної ланки вегетативної нервової системи у студентів з емоційно-поведінковими порушеннями була виразнішою, ніж на початку навчального року (О. В. Тімченко, 2003).

Рухова діяльність надає тонізуючий вплив на центральну нервову систему дитини. При рухах імпульси від працюючих м'язів по нервових волокнах досягають підкіркових центрів, а звідти відбувається активізація дії на клітини всіх областей кори головного мозку. У випадку зниження рухової активності вплив імпульсів від працюючих м'язів на кору відбувається недостатньо. Це в свою чергу призводить до порушень регулюючої функції мозку, зокрема порушується регуляція діяльності серцево-судинної системи та інших систем організму. І.Г. Гибадулін (2005) зазначає, що цілеспрямований підбір форм, засобів і педагогічних прийомів фізичного виховання під час проведення уроків по фізичній культурі сприяє зняттю психологічного стресу і підйому емоційного стану.

За даними спортивних психологів, до особливих рис спортсменів, що найчастіше зустрічаються, відносяться: високий рівень агресивності (який майже завжди знаходиться під контролем у спортсмена високого класу), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсія і твердість характеру, авторитарність, емоційна стійкість і самоконтроль.

Важливим показником спортивної досконалості є емоційна стійкість (витривалість) – спроможність в екстремальних умовах зберігати психоемоційний стан у припустимих межах, які дозволяють спортсмену повністю проявляти свою технічну майстерність. Уміння зберігати оптимальний психічний стан на весь період змагань є одним з найважливіших аспектів підготовленості спортсмена. Дуже важливим для людини в спорті, чи для тих, хто займається особистими психофізичними навантаженнями є виховання емоційної стійкості, основні напрямки якої передбачають наступне: зміцнення нервової системи; визначення у тренувальному та змагальному процесах зусиль, які доходять до межі фізичних та психічних можливостей; створення змагальних умов під час тренувальної діяльності.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав широку розповсюдженість емоційно-поведінкових порушень серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращення стану їх здоров'я. Це вимагає розробки засобів, які сприяли б профілактиці психосоматичних порушень. Науково доведені факти про низький рівень рухової активності студентів, а також про взаємозв'язок фізичної і психічної суті людини свідчать про необхідність розробки заходів корекції психоемоційного стану. В опрацьованій літературі ці питання висвітлені недостатньо, а виявлені відомості часто є суперечливими й неконкретними, що дозволяє констатувати наявність наукової проблеми, яка полягає у недостатньому науково-методологічному обґрунтуванні питань корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання [2, с. 34].

Для оцінки нервово-психічної стійкості студентів використана методика «Прогноз» роз-

роблена В.А. Бодровим. Визначення рухової активності студентів проведено за методом формалізованої самозвітності, як такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних. Розроблений опитувальник враховував особливості добового режиму студентів медичного коледжу та педагогічного вищого навчального закладу.

Методика дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні (за інтенсивністю) категорії рухової активності, визначити середні добові енерговитрати студентів. Категорії рухової активності («фонова», «сидяча», «низька», «середня», «висока») за інтенсивністю діяльності оцінювались у МЕТах (відношення енерговитрат протягом діяльності до енерговитрат у спокої): 1,5; 2,5; 4,0; 6,0; 10 відповідно.

На підставі отриманих даних розраховано енерговитрати за добу у цілому та середньодобовий показник енерговитрат студентів. Згідно нормативної шкали оцінки рівнів рухової активності (L. Cale, 1994) вважали дуже низьким рівень рухової активності із середньодобовими енерговитратами менше 33 кКал/кг, низьким – від 33 кКал/кг до 36,99 кКал/кг, середнім – від 37 кКал/кг до 39,99 кКал/кг і більше 40 кКал/кг – високим [3, с. 11].

Проведено аналіз нервово-психічної стійкості (НПС) в залежності від рівня рухової активності. Так, у студентів з високою РА переважає задовільний рівень НПС (55,6%) на відміну від хорошого рівня РА (44,4%). У студентів з середнім РА перше місце посідає хороший рівень НПС (50%), на другому місці – задовільний рівень НПС (30%) та на третьому місці – незадовільний рівень НПС (20%). У студентів з низьким рівнем РА вперше зафіксовано перевагу незадовільного рівня НПС (45,6%) над задовільним рівнем (36,4%) та хорошим (18,2%) рівнем НПС.

Студенти з дуже низьким рівнем РА мають максимальні показники незадовільного рівня НПС (58,3%), на другому місці знаходиться задовільний рівень НПС (41,7%).

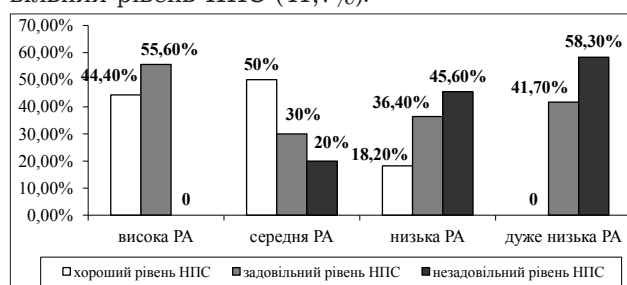


Рис. 1. Рівні нервово-психічної стійкості студентів в залежності від рівня рухової активності

Таким чином, студенти з низьким рівнем РА мають низький рівень НПС, що свідчить про високий рівень нервово-емоційних зривів не залежно від життєвої ситуації.

**Висновки і пропозиції.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав широку розповсюдженість емоційно-поведінкових порушень серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращення стану їх здоров'я. Це вимагає розробки засобів, які сприяли б профілактиці психосоматичних порушень.

У студентів з низьким рівнем РА встановлено низький рівень НПС, що свідчить про високий рівень нервово-емоційних зривів не залежно від життєвої ситуації і доводить необхідність впровадження в умовах навчального процесу додаткових фізкультурно-оздоровчих заходів.

### Список літератури:

1. Березовський А. П., Бондаренко Л. В., Кайда Е. О. Стан здоров'я студентів, які навчаються у навчальних закладах освіти II–IV рівня акредитації / Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації // Зб. наук. пр. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2008. – 144 с.
2. Бойчук Т. Програма корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. – 54 с.
3. Головченко О. І. Психологічний стан організму майбутніх педагогів як прогноз успішності професійної діяльності на етапі підготовки / О. І. Головченко, І. Ф. Востоцька // Актуальні питання охорони праці у галузі освіти. I Всеукраїнська науково-практична конференція – Суми, 2016. – С. 9–13.
4. Гуменюк М. М. Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
5. Даценко М. І. Аналіз розвитку станової сили у студентів з різними рівнями рухової активності / М. І. Даценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2011. – № 1. – С. 48–50.
6. Долженко Л. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Людмила Долженко. – // ТМФВ. – 2004 – № 1 – С. 9–11.
7. Кравченко І., Яцко В. Заняття на відкритому повітрі як засіб загартування і підвищення фізичної підготовленості студентів / Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. наук. пр. – Випуск 5. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 76–78.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
9. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: Особливості навчальної роботи студентів і передумови її ефективності. Навч. посіб. – К.: Знання, 2005. – 486 с.
10. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности. – М., 2005. – 251 с.
11. Чамата О., Романова Л., Власенкова Л. Про стан здоров'я студентської молоді в сучасних умовах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. наук. пр. – Випуск 5. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 154–158.

**Головченко А.И., Головченко Т.И.**

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренка

## ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

### Аннотация

Анализ специальной научно-методической литературы показал широкую распространенность эмоционально-поведенческих нарушений среди студенческой молодежи и отсутствие устойчивых положительных тенденций к улучшению состояния их здоровья. Это требует разработки средств, которые способствовали бы профилактике психосоматических нарушений. У студентов с низким уровнем двигательной активности установлен низкий уровень нервно-психической устойчивости, свидетельствующий о высоком уровне нервно-эмоциональных срывов независимо от жизненной ситуации и доказывающий необходимость внедрения в условиях учебного процесса дополнительных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Ключевые слова:** двигательная активность, нервно-психическая устойчивость, эмоциональное состояние.

**Holovchenko O.I., Holovchenko T.I.**

Sumy State A.S. Makarenko Pedagogical University

## CHARACTERISTICS OF MOVEMENT ACTIVITY OF STUDENTS WITH VARIOUS PSYCHO-EMOTIONAL STATE

### Summary

The analysis of special scientific and methodological literature showed the widespread prevalence of emotional and behavioral disorders among student youth and the lack of stable positive tendencies to improve their health. This requires the development of tools that would contribute to the prevention of psychosomatic disorders. Low levels of neuropsychic stability have been established for students with low levels of motor activity, which indicates a high level of neuro-emotional breakdown, regardless of the situation of life, and proves the need to introduce additional physical culture and recreational measures in the educational process.

**Keywords:** motor activity, neuromuscular stability, emotional state.