

# СТАН ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ КОНДИЦІЙ СТУДЕНТІВ

Присяжнюк С.І., Краснов В.П.  
Національний аграрний університет, м. Київ

**Актуальність.** Здоров'я населення є одним із найважливіших показників умов праці, життя, побуту, якості харчування та фізичної активності людей, показником рівня національного добробуту, економічного і культурного потенціалу суспільства. Це процес збереження і розвитку фізіологічної, біологічної та психічної функції, оптимальної працездатності, соціальної активності, спроможності організму адекватно змінювати свої функціональні параметри в залежності від навколишнього середовища. Негативний вплив середовища на людину в сучасних умовах постійно посилюється. Одним із чинників, за допомогою якого її можна протистояти, є необхідність у постійному підвищенні адаптаційних можливостей людини, що забезпечать стан здоров'я на відповідному рівні, зменшать зростання захворюваності, збільшать середню тривалість життя. З метою профілактики захворювань та підвищення адаптаційних можливостей засобами фізичної культури та спорту займається тільки близько 10,0% населення [1].

Сьогодні не може не турбувати стан здоров'я шкільної та студентської молоді. Так, за попередніми результатами на 1 грудня 2006 року студентської поліклініки із загальної кількості до спеціальної медичної групи віднесено 29,8% студентів – першокурсників НАУ. Статистика медичного огляду свідчить, що 90,0% студентів мають порушення постави, 15,9% – гінекологічні захворювання, 27,0% – захворювання ендокринологічної системи, печінки та шлунково – кишкового тракту, 14,7% – захворювання серцево – судинної та дихальної систем, 119,5% – хірургічні втручання.

Разом з тим, проведене анкетування студентів показали, що 30,4% студентів I – II курсів НАУ оцінюють своє здоров'я добрим, 58,6% – задовільним, 10,6% – поганим і ще 0,4% загальної кількості опитаних вважають своє здоров'я дуже поганим [2].

*Особливості пізнання людиною навколишнього середовища безпосередньо пов'язані з мотивацією та емоціями, тому що усвідомлене сприйняття не буває емоційно нейтральним.* Найбільш суттєвими з огляду на це є мотивація професійної діяльності, яку вибирає молода людина відповідно до своїх здібностей, поради батьків та друзів, значимості даної професії у суспільстві, а також своїх індивідуальних особливостей та емоцій. Найбільш специфічним є стресовий стан, який переживається як реакція на дію стресора окремою особистістю типово, і саме тому є визначальним [3].

**Мета дослідження:** виявити ступінь стресостійкості та схильності до стресів студентів I – II курсів Національного аграрного університету, а також, чи впливають показники стресостійкості та схильності до стресів на їх хронотип.

**Методи, організація та результати дослідження.** Проведено експериментальне дослідження студентів I – II курсів (n - 363) протягом 2004 – 2005 навчального року.

Необхідно відмітити дію стресів на студентів, що виникають під час навчальних занять та в процесі екзаменаційної сесії: прихований конфлікт між досить високою самооцінкою та реальним оцінюванням їх знань та умінь викладачами.

Для вирішення мети досліджень нами були використані тести оцінки рівня стресостійкості та схильності до стресів Ч. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна.

Отримані результати свідчать, що 85,2% юнаків – першокурсників в силу зміни звичного для них способу життя та умов навчання надто схильні до стресових ситуацій і подальше підвищення стресового напруження може призвести до розвитку коронарної хвороби серця, виразки шлунку та розладів психіки. У першокурсниць даний показник становить 70,6 %, що на 14,6 % менше, ніж у юнаків. Подібна тенденція спостерігається і при визначенні схильності досліджуваних до стресів. Отримані результати мають деяку відмінність. Так, якщо під постійною загрозою стресу знаходиться 55,8% першокурсниць, то юнаків - першокурсників тільки 41,0%. Разом з тим здоров'я 47,5% юнаків – першокурсників знаходиться під загрозою стресу проти 42,3% дівчат. Діаметрально протилежна ситуація спостерігається ситуація серед студентів – другокурсників. Так, 82,3% дівчат проти 77,8% юнаків схильні до стресових ситуацій і 78,4% дівчат проти 59,3% юнаків схильні до стресів.

При визначенні хронотипу (для визначення хронотипу студентів була використана міжнародна анкета Остберга) виявилось:

1. переважна більшість студентів (70,5% хлопців та 66,7% дівчат першого курсу та 66,7% хлопців та 58,8% дівчат другого курсу були віднесені до „голубів”, які характеризуються ранковому підйому о 7 – 8 годині ранку, а лягають спати приблизно о 22 – 23 годині. Їх активність відзначається із 10 до 12 та з 15 до 18 години. Це представники денного хронотипу);

2. якщо тільки 3,3% юнаків та 1,9% дівчат першого курсу були віднесені до „сов”, то на другому курсі ці показники суттєво збільшились – у юнаків до 11,1% і 7,9% серед дівчат. Хронотип „сов” характеризується тим, представники цього хронотипу люблять довго спати, а у ранкові години прокидаються з великим небажанням. Зато у вечірні години їх активність підвищується, вони можуть не лягати спати до 2 – 3 години ранку. У ранкові години вони менше уважні і роблять у 1,5 рази більше помилок, ніж „жайворонки”, які у свою чергу, у вечірні години роблять помилок значно більше, ніж „сови”. **Висновки.**

1. Внаслідок зміни виду навчальної діяльності („учень” – „студент”) та збільшення розумового навантаження у студентів I курсу організм зазнає значних стресових ситуацій.

2. У юнаків – першокурсників погіршення стресостійкості та схильності до стресів більша, ніж у дівчат (85,2% проти 70,6% та 47,5% проти 42,3%).

3. Збільшення розумового напруження на II курсі викликає підвищення реакцій організму студентів на погіршення стресостійкості та підвищення схильності до стресів, де показники у дівчат становлять 82,3%, що на 11,7% більше у порівнянні з першокурсницями. Організм юнаків II курсу навпаки швидше адаптувався до підвищення розумового навантаження, про що свідчить підвищення стресостійкості на 7,4 % та схильності до стресів на 11,8%, проти відповідно 11,7% та 36,1% дівчат.

4. Одним із чинників, що виконує „амортизаційну” дію на зменшення впливу напруженої розумової діяльності на організм юнаків - це систематичні спеціально організовані і самостійні заняття фізичною культурою і спортом якими систематично займаються 77,5% юнаків та 49,7% дівчат.

#### Література:

1. Мурза В.П. Стан здоров'я населення у вікових аспектах та причини, що зумовлюють його погіршення /Збірник наукових матеріалів Міжнародного симпозіума „Фізична підготовленість та здоров'я ” (9 – 11 липня 1998 р.). – Одеса, 1998. – С. 27.
2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження біологічного віку студентів I курсу Національного аграрного університету //Фізичне виховання в школі. – К.: 2004, № 1. – С. 50 – 53.
3. Шапошникова В.И., Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.

## **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-МАРКЕТОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СУСПІЛЬСТВІ ІЗ РИНКОВОЮ ЕКОНОМІКОЮ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Ребрина А.А.

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка  
Теплий А.М., Русанюк М.Д.

Тернопільський державний технічний університет імені І.Пулюя

Мета статті - виявити фізичні та психофізичні якості футболіста та теоретично обґрунтувати використання засобів спортивної гри футбол у професійній підготовці студентів-маркетологів. У доступних науково-методичних публікаціях ми не знайшли робіт, присвячених засобам спортивної гри футбол, які використовуються для