

УДК 613,68-057,875:[375.016.796

Кудін С. Ф., Нестеров О. С., Артеменко В. В., Мілаєв О. І., Юцевич І. С.

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Робота присвячується вивченню впливу занять фізичними вправами на психічне здоров'я студентів. Психічне здоров'я розглядається як цілісний (холістичний), системно-структурний феномен, який асоціюється з такими станами (показниками), як гарне самопочуття, активна життєдіяльність, впевненість у собі, рівноваженість, комунікативність. Виявлено, що студенти, які регулярно займаються фізичними вправами (фізичне виховання, як навчальний предмет у вищій або спорт в позаурочній формі) мають більш високі показники психічного здоров'я, ніж ті студенти, що активно не займаються фізичними вправами. Дослідження показників психічного здоров'я студентів, що не займаються регулярними фізичними вправами, може служити орієнтиром для планування стратегії зміцнення психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, психічне здоров'я, показники психічного здоров'я, зміцнення психічного здоров'я, стратегія, студенти.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Аналіз статистичних даних стану фізичного і психічного здоров'я молоді показує, що докорінних змін на краще останнім часом не сталося [1; 2; 4; 8]

Особливе занепокоєння викликає поширення розладів психіки та поведінки серед молоді за останні роки. За результатами обстеження ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України», рівень психічних порушень у молоді старших класів має тенденцію до зростання. Психічні непсихотичні розлади реєструються у третині підлітків, що у 2,5 рази більше, ніж десять років тому (14,4 % у 1997 р. і 37,4 % у 2009 р.). У підлітків сільської та міської місцевості у 2009 р. встановлено високу питому вагу психічних (37,4 % і 44,3 %, відповідно) і донозологічних (26,9 % і 25,6 %, відповідно) розладів невротичного характеру. У структурі психічних непсихотичних розладів молоді міської місцевості переважають невротичні розлади (42,4 %), емоційно-лабільні розлади органічного генезу (17,8 %), розлади поведінки (26,1 %). У підлітків сільської місцевості домінують емоційно-лабільні розлади органічного генезу (38,4 %), невротичні розлади (23,2 %), розлади поведінки (23,6 %) [6, с. 92].

Щороку заклади вищої освіти країни поповнюються новим поколінням молоді, певна частина якого має проблеми з психічним здоров'ям. Психічне здоров'я нами розглядається як стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить упевненість у собі, що заснована на умінні управляти своїми почуттями та думками, стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Фахівцями встановлено, що на психічне здоров'я в першу чергу впливають система відносин людини до себе, інших людей, життя в цілому; її життєві цілі та цінності, особистісні характеристики. Оптиміальне формування і задоволення цих базових потреб складає основу нормального психічного здоров'я людини [5, с. 126].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показує, що в даний час недооцінюється роль занять фізичними вправами в зміцненні психічного здоров'я. Є дослідження, які доводять, що молодь, яка додержується активного способу життя, регулярно займається фізичними вправами, має фізіологічні переваги перед своїми однолітками, що ведуть малорухливий спосіб життя. Заняття фізичними вправами сприяє стресостійкості, поліпшенню самопочуття, настрою, позбавленню напруження тощо. Фізична активність сприяє збільшенню кількості ендорфінів, збереженню бадьорості, зниженню ймовірності виникнення депресій рахунком витрачання хімічних продуктів стресів, що накопичуються в організмі, профілактиці психічних розладів і ін. Висока фізична активність сприяє підвищенню загальної життєздатності, стійкості до стресу, зміцненню відновлювальних механізмів нервової регуляції вегетативних процесів і позитивно впливає на зниження рівня психічного стомлення, тривожності [3; 5; 7].

Актуальність цього дослідження полягає в тому, що в даний час кількість публікацій, присвячених особливостям психічного здоров'я студентів і стратегіям його поліпшення в контексті занять фізичними вправами обмаль, але в них відчувається велика потреба. Результати досліджень [3; 5] свідчать, що формування у молоді потреби до зміцнення психічного здоров'я має бути довгостроковим позитивним результатом всієї кропіткої роботи з фізичного виховання. Однак цю проблему в даний час не можна вважати достатньо вирішеною.

Формулювання мети статті (постановка завдання). Вивчити вплив занять фізичними вправами на показники психічного здоров'я студентів.

Завдання. 1. Організація дослідження. 2. Підбір методик для тестувань психічного здоров'я. 3. Математико-статистичні розрахунки результатів констатуючого дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь студенти денної форми навчання 2-го курсу технологічного та філологічного факультетів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченко. Загальна кількість учасників експерименту – 87 осіб, дівчата та юнаки. Середній вік студентів становив 19,7 років. Вік, зріст, маса тіла студентів були статистично недостовірними, отже, групи за цими показниками були однорідні.

До першої групи ($n = 46$) увійшли студенти, які регулярно займаються різними видами занять фізичними вправами (легка атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, туризм, плавання, веслування, ритмічна гімнастика) протягом $7,32 \pm 0,45$ років.

До другої групи ($n = 41$) увійшли студенти, що займаються фізичними вправами лише за програмою університету з дисципліни «Фізичне виховання», стаж занять дорівнює $0,58 \pm 0,12$ років. Представники цієї групи регулярно фізичними вправами не займаються.

Для оцінки психічного здоров'я респондентів застосовувався тест діагностики рівня психічного здоров'я за десятибальною шкалою, що включає 69 тверджень, які відносяться до психічного здоров'я [3, с. 485-491]. Математико-статистичні розрахунки результатів констатуючого дослідження проводилися на персональному комп'ютері за пакетом аналізу Microsoft Excel.

У таблиці 1 представлені результати статистичних порівнянь по двохвибіркового парному t-тесту для незалежних вибірок, що характеризують певні складові психічного здоров'я двох груп студентів, які займаються фізичними вправами на регулярній основі, і які не займаються.

У таблиці відображені тільки статистично достовірні показники відмінностей або показники, що мають близько до достовірних відмінностей показники.

Таблиця 1

Показники рівня психічного здоров'я студентів, що займаються і не займаються фізичними вправами (у балах)

Компоненти психічного здоров'я	Студенти		t	P
	що займаються фізичними вправами ($n = 46$)	що не займаються фізичними вправами ($n = 41$)		
1. Наявність стресогенних факторів	$6,72 \pm 0,39$	$7,87 \pm 0,28$	- 0,78	$> 0,40$
2. Зайве психічне напруження у повсякденному житті	$7,04 \pm 0,30$	$8,54 \pm 0,20$	- 2,10	$< 0,04$
3. Застосування заспокійливих ліків	$4,26 \pm 0,40$	$8,11 \pm 0,15$	- 2,12	$< 0,05$
4. Вразливість	$6,31 \pm 0,38$	$8,20 \pm 0,30$	-2,92	$< 0,01$
5. Самопочуття	$8,15 \pm 0,30$	$6,22 \pm 0,40$	2,60	$< 0,02$
6. Життєва активність	$8,16 \pm 0,28$	$6,14 \pm 0,38$	2,12	$< 0,04$
7. Енергійність	$8,24 \pm 0,25$	$7,20 \pm 0,30$	1,50	$> 0,15$
8. Здатність до соціальної адаптації	$7,12 \pm 0,30$	$6,12 \pm 0,32$	2,48	$< 0,02$
9. Упевненість	$8,19 \pm 0,20$	$6,10 \pm 0,30$	3,74	$< 0,01$
10. Урівноваженість	$8,11 \pm 0,24$	$6,13 \pm 0,30$	2,30	$< 0,04$
11. Уміння управляти почуттями	$8,43 \pm 0,30$	$6,15 \pm 0,28$	1,87	$> 0,08$
12. Комунікативність	$7,76 \pm 0,20$	$6,02 \pm 0,38$	3,32	$< 0,01$
13. Валеологічна (психовалеологічна) компетентність	$7,56 \pm 0,25$	$5,40 \pm 0,40$	4,19	$< 0,01$
14. Уміння протистояти стресу	$8,12 \pm 0,30$	$7,21 \pm 0,40$	1,30	$> 0,20$
Зальний рівень психічного здоров'я (сума балів за 69 показниками)	$482,18 \pm 9,26$	$475,29 \pm 7,63$	2,84	$< 0,01$

Примітка: t-критерій Стюдента для незалежних вибірок; P – рівень достовірності; $X \pm m$ – середнє значення \pm стандартна помилка; статистично значущі відмінності виділені жирним шрифтом. У таблиці представлено тільки 14 показників з 69.

Як бачимо з таблиці, студенти, що займаються фізичними вправами, в порівнянні з групою студентів, які не займаються фізичними вправами активно, достовірно ($t = 3,74-2,30$, за $P < 0,05-0,001$) мають більш високі бали психічного здоров'я за наступними компонентами: самопочуття, життєва активність, здатність до соціальної адаптації, упевненість у собі, урівноваженість психічних процесів, вміння спілкуватися з оточуючими людьми (комунікативність), урівноваженість функціонування психічних процесів, уміння управляти своїми почуттями, наявність валеологічної компетентності.

Студенти цієї групи мають достовірно низькі бали з таких компонентів психічного здоров'я, як психічне напруження, вразливість.

У той же час, студенти, які не займаються активно фізичними вправами, частіше відчувають зайве психічне напруження у повсякденному житті, частіше застосовують заспокійливі ліки, більш вразливі.

Також, слід зазначити, що студенти, які займаються фізичними вправами в порівнянні зі своїми ровесниками з іншої групи, достовірно мають більш високі значення за рівнем психічного здоров'я як інтегральної характеристики за всіма 69 показниками.

Отже, дослідження показало, що заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню психічного здоров'я студентів. Це ще раз підтверджує гіпотезу, що заняття фізичними вправами має позитивний вплив не тільки на фізичний стан і рухову підготовленість, але й впливає як на окремі компоненти психічного здоров'я, так і на психічне здоров'я людини в цілому.

Висновки. Студенти, що регулярно займаються фізичними вправами і студенти, які не регулярно (або зовсім) не займаються цим видом діяльності, виходячи з результатів дослідження, значимо ($p < 0,05$) відрізняються між собою за рівнем психічного здоров'я.

Більш високий рівень психічного здоров'я було виявлено у студентів першої групи. Достовірних відмінностей за рівнем психічного здоров'я між студентами обох груп не виявлено.

Таким чином, можна зробити висновок, що регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на психічне здоров'я студентів як в цілому, так і на окремі його компоненти.

Використані джерела

1. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Артюхін О. Р. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія. Київ, 2011. 172 с.
2. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях та відповідях: навчальний посібник. Одеса, 2010. 272 с.
3. Еганов А. В., Быков В. С., Черепов Е.А., Романова Л. А., Никифорова С. А., Кокин В. Ю. Психическое здоровье обучающейся молодёжи : монография. Ульяновск, 2015. 496 с.
4. Козерук Ю. В., Дейнеко С. М., Зуб В. О., Підпригора Н. В., Самійленко В. П. Формування тілесного образу «Я» в системі засобів фізичної культури та спорту як складова ЗСЖ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2017. Вип. 149. С. 39–42.
5. Кудін С. Ф. Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.02 / Наукова б-ка Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2016.
6. Носко М. О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ, 2014. 300 с.
7. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 160 с.
8. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Козерук К. В., Ващенко О. І. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2017. Вип. 149. С. 63–67.

Kudin S., Nesterov O., Yutsevych I., Artemenko V., Mylayv O.

STUDYING OF PHYSICAL CULTURE INFLUENCE ON PSYCHIC HEALTH OF STUDENTS

The article studies the influence of physical culture on the psychic health of the students. Young people are enrolled to higher educational establishments every year, however, part of them have some problems with psychic health. Psychic health is understood as a holistic, system-structural phenomenon associated with such indexes or states as well-being, activeness, self-confidence, even-temperedness, sociability. The urgency of the research is determined by the lack of publications dedicated to peculiarities of students' psychic health as well as the strategies to improve it in the context of physical education. 87 students of the full time departments (the faculty of technology and the faculty of philology, National T. Shevchenko University «Chernihiv Collegium»), 2-d year of studying, participated in the research.

The first group (n=46) included the students who have been regularly practicing different physical training activities (athletics, football, volleyball, basketball, tourism, swimming, rowing) during $7,32 \pm 0,45$ years.

The second group (n = 41) included the students who have been practicing physical training only according to the university «Physical Education» program, with the total training period $0,58 \pm 0,12$ year. The representatives of this group do not practice physical training regularly. For participants psychic health evaluation a diagnostic test was used which included 69 statements concerning psychic health. Mathematical and statistical calculations of the research results were performed through Microsoft Excel program.

The research has shown that physical training enhances psychic health of the students thus confirming the theory of physical education positive influence not just on physical state but also strengthening some components of psychic health as well as person's psychic health in general.

The analysis of psychic health indexes of the research participants concerning their attitude towards regular physical training exercises may be used for further strategies development on students youth psychic health strengthening.

Key words: *physical culture, psychic health, psychic health indexes, psychic health strengthening, strategy, students.*

Стаття надійшла до редакції 21.06.2018 р.