

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯК ПРОГНОСТИЧНИЙ ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Подгорна В. В., Кокотєєва А. С., Бочков П. М.

Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі викладено результати досліджень, що характеризують адаптацію до навчального процесу осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Нами отримано дані, що студенти, які мають різнобічний спортивний досвід та добре фізично підготовлені, перевершували своїх однокурсників за рівнем адаптаційного потенціалу, а студенти, які не займаються спортом і взагалі не мають досвіду регулярних занять фізичними вправами, мають високі ризики психологічних захворювань, пов'язаних з депресивними станами та наявністю високої особистої тривожності.

Актуальність. Коли сьогодні говорять про Україну, зокрема, про українську освіту, перед очима виникає картина – тісне бомбосховище і велика кількість переляканих школярів або студентів, які годинами очікують завершення повітряної тривоги. Сукупний вплив навчальних труднощів в екстремальних умовах може призводити до певних функціональних та психічних розладів організму молодого людини.

У літературі є дані, що вказують на те, що високий та різнобічний рівень фізкультурно-спортивної підготовленості студентів значною мірою сприяє нейтралізації негативних змін, що відбуваються в їхньому організмі, і тим самим скорочує період адаптації до навчання [3]. Зустрічаються також посилення те, що раціонально організований процес фізичного виховання може активізувати міжособистісні відносини студентів на початковому етапі перебування у ЗВО і цим прискорити їх соціально-психологічну адаптацію умов професійного навчання [1].

Розглядаючи проблему виховання студентів з використанням засобів фізичної культури та спорту, важливо насамперед визначити ступінь та спрямованість впливу попереднього фізкультурно-спортивного досвіду студентської молоді на характер її адаптації до навчання в період військового стану.

У зв'язку з вищевикладеним, а також, виходячи із теми дослідження, необхідно розглянути цю проблему в умовах сьогодення, коли більшість ЗВО працюють в режимі он-лайн і студенти годинами обмежені в руховій активності, ховаючись в бомбосховищах.

Мета дослідження: дослідити показники психічного та адаптаційного стану студентів в залежності від їхньої фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу. В якості методів дослідження використовувалися загальновідомі психолого-педагогічні методи. Особливу увагу було привернуто на підбір та застосування спеціалізованих соціально-психологічних методів дослідження. Для швидкої діагностики депресивних

станів було використано Шкалу депресії DEPS – короткий опитувальник із досить високою чутливістю, що використовується серед інших для швидкої діагностики депресивних станів. Інтерпретація результатів відбувалась за підрахунком балів за кожну з 10 відповідей:

0-13 – варіації, які вважають нормою;

14-19 – легка депресія;

20-28 – помірна депресія;

29-63 – тяжка депресія

Для визначення стану особистої тривожності використовували Шкалу тривоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Для того, щоб оцінити вплив високого або низького рівня фізичної та спортивної підготовленості молодих студентів на характер їх адаптації до умов навчання у ЗВО, в якості основного методу було обрано метод визначення адаптаційного потенціалу, або індекс функціональних змін (ІФЗ), призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р. М. Баєвський, 1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях. Для розрахунку ІФЗ потрібні дані про частоту серцевих скорочень (ЧСС), розміри артеріального тиску (АТсист. – систолічний, АТдиаст. – діастолічний), зріст (З), масу тіла (МТ) та вік (В):

$$\text{ІФЗ} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{АТсист.} + 0,008\text{АТдиаст.} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{РЗ} - 0,27$$

Інтерпретація ІФЗ наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Інтерпретація індексу функціональних змін

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6 - 3,09
III	Незадовільна адаптація	3,1 - 3,49
IV	Порушення адаптації	>3,5

Результати дослідження. В дослідженні взяли участь 184 студента Національного університету «Одеська політехніка» першого року навчання (17-18 років).

Обробка результатів опитування по самооцінці депресії дозволила отримати дані про розподіл стану тривожності по відповідних зонах. У зоні низької тривожності знаходяться 9,8% відповідей всіх респондентів; в зоні середньої тривожності – 11,9%; в зоні високої тривожності з елементами депресії – 38,0 %; в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру – 25,0%; безпосередньо в діапазоні депресії – 15,2% відповідей.

Тенденція до розвитку депресивних станів підтверджується дослідженням особистої тривожності за методикою STAI. Під особистісною тривожністю мається на увазі стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією [2].

З усього контингенту студентів низький рівень особистої тривожності спостерігається лише у 10,9%, середній рівень мають 11,9%, високий рівень притаманний 77,2% із загальної кількості студентів.

Із загальної когорти нами виділено групу студентів, які регулярно займаються спортом – основна група (ОГ) – 30 осіб, та групу студентів, які не коли не займалися спортом та регулярними фізичними вправами – контрольна група (КГ) – 30 осіб.

Дані, які були отримані в результаті підрахунку ІФЗ, показали, що в ОГ задовільну адаптацію мають 26,6%, тоді як в КГ – 6,6 % студентів; зрив механізмів адаптації визначений у кожного третього студента КГ, в той же час в О така ситуація тільки у 10% студентів.

Показники напруги механізмів адаптації та незадовільної адаптації відрізняються не суттєво, але свідчать на користь студентів ОГ (рис. 1).

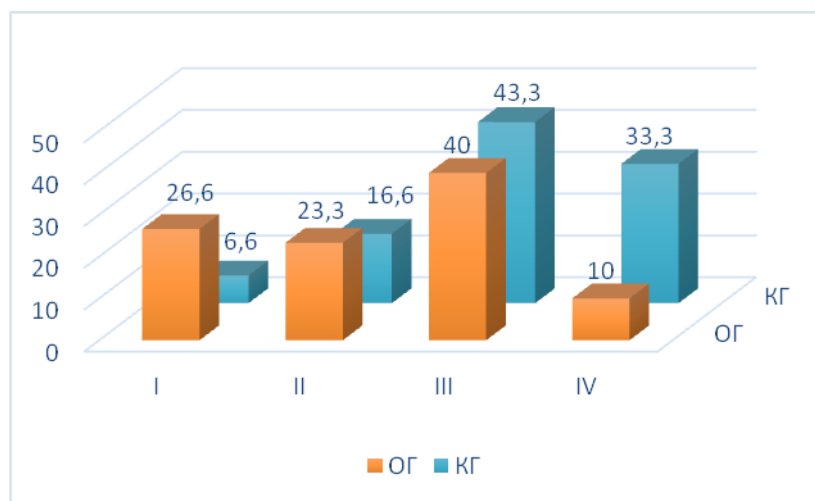


Рисунок 1. Показники Індексу функціональних змін у студентів ОГ і КГ у %; де I – задовільна адаптація, II – напруга механізмів адаптації, III - незадовільна адаптація, IV – зрив адаптації

Швидка діагностика депресивних станів за Шкалою депресії DEPS показала відсутність депресії у 30,0% випадків ОГ, тоді як в КГ цей показник дорівнює тільки 10%. Доречі, в ОГ жодного випадку безпосередньо депресії, в той же час в КГ майже кожний третій студент знаходиться в такому патологічному стані (рис. 2). Якщо звернутись до загальної когорти студентів, то нагадаємо, що стан депресії притаманний 15,2% випадків.

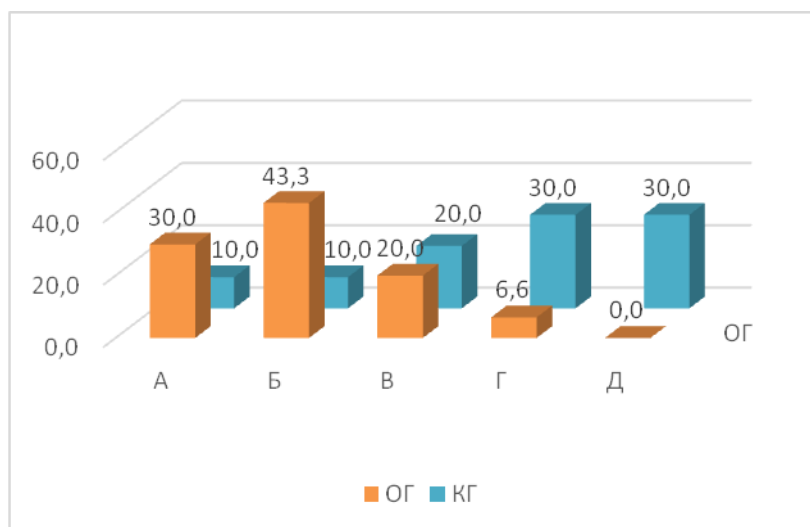
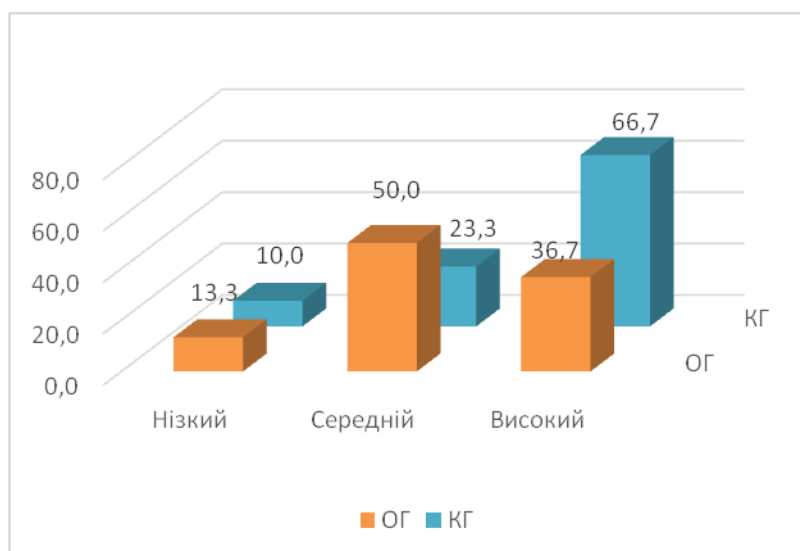


Рисунок 2. Дані депресивних станів за Шкалою депресії DEPS в ОГ і КГ, де А – зона низької тривожності, Б – зона середньої тривожності, В – зона високої тривожності з елементами депресії, Г – зона підвищеної депресивної акцентуації характеру, Д – безпосередньо діапазон депресії (%).

Слід звернути увагу на те, що в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру, в якій знаходяться 30,0% КГ та 25% загальної когорти студентів, потрапило тільки 6,6% ОГ.

Дослідження особистої тривожності показало, що високий рівень особистої тривожності притаманний 36,7% студентів-спортсменів (ОГ), майже вдвічі менше, ніж в КГ (66,7%) та в загальній когорті досліджуваних (77,2%). Схильність суб'єкта до тривоги, тобто середній рівень особистої тривожності був виявлений у 50,0% випадків ОГ, що значно вище, ніж в КГ – 23,3%, а безпосередньо рівень низької тривожності зустрічається рідко як в ОГ так і в



КГ (13,3% та 10,0% відповідно). Дані наведено на рис.3.

Рисунок 3. Порівняння результатів дослідження особистої тривожності ОГ і КГ (%)

Встановлений факт підтверджує думку ряду вчених про те, що фізична підготовленість сприяє забезпеченню тренування організму студентів і тим самим створює фізіологічну основу сталої професійної працездатності.

Висновки. Отримані результати до певної міри підтверджують наявну думку про зниження функціональної дієздатності систем організму в даному періоді під впливом адаптаційних процесів. При цьому можна стверджувати про сприятливий вплив високого рівня фізичної підготовленості на характер морфофункціональних змін в організмі студентів. Доведено, що студенти, які не займаються спортом і взагалі не мають досвіду регулярних занять фізичними вправами, мають високі ризики психологічних захворювань, пов'язаних з депресивними станами та наявністю високої особистої тривожності.

Результати проведеного дослідження переконливо свідчать про те, що попередній високий рівень фізичної та спортивної підготовленості студентської молоді, що надійшла до закладів вищої освіти, перебуває в числі важливих факторів, які впливають на перебіг адаптаційних процесів в організмі студентів та істотно впливають на самовизначення їх у навчальному колективі.

Виходячи з цього, можна вважати, що результати, показані студентами на перевірці фізичної підготовленості на початку навчання, доцільно розглядати як прогностичний показник успішності оволодіння обраною спеціальністю.

Література

1. Подгорна В., Смолякова І, Дроздова К. Вплив специфіки спортивної діяльності на виховання міжособистісного спілкування та колективної взаємодії студентів. *Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph.* Editors: Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, с. 286-293.

2. Слухенська Р. В., Пасько Т. В., Пашкова О. С. Роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2018. No 58-59. С. 198–206.

3. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів.

4. Шкала тривоги Спілбергера (STAI)
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>