YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2014. V.3. P. 228-231

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2014. Т.3. С. 228-231

УДК 796.412:612.17-057.875

ПОКАЗНИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ІЗ КАРДІО-РЕСПІРАТОРНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

Андрій ЯВОРСЬКИЙ, Вікторія ІВАНОЧКО, Ірина ГРИБОВСЬКА, Ігор БЛАЩАК

Львівський державний університет фізичної культури
Львівська комерційна академія

Анотація. У статті наголошується на проблемі збільшення захворюваності серед студентської молоді. Розглянуто вплив нових форм та методів проведення занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах із студентками, які мають відхилення у стані здоров'я. Доведено поліпшення рівня їх психічного здоров'я завдяки застосуванню оздоровчих фітнес-програм із використанням базової аеробіки.

Ключові слова: студентки, здоровий спосіб життя, фізична активність, психічне здоров'я.

Актуальність. Основним завданням вищих навчальних закладів (ВНЗ) є збереження та розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації, що передбачає виховання повноцінної і гармонійно розвинутої людини, психічно і фізично здорової особистості [1]. Однак, на жаль, фізичне виховання як навчальний предмет не виконує повною мірою свою важливу функцію – формування позитивного ставлення у студентської молоді до власного фізичного вдосконалення та здорового способу життя.

Проблемою залишається збільшення чисельності студентів, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи (СМГ), що прогресує. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, психічні й ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 разу, бронхіальної астми – на 35,2 %. Нині в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію. Установлено, що у ВНЗ кількість підготовчих і спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому [2].

Низкою досліджень установлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Цій групі студентів властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють у роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають у контакти, більш винахідливі, тощо [7].

Правильна організація фізичної активності дозволяє суттєво вплинути на показники здоров'я та якості життя і, у зв'язку з цим, становитьосновний інтерес фахівців фізичного виховання. Проведені наукові дослідження [2, 5] свідчать, що дозоване фізичне навантаження протидіє не тільки низці функціональних порушень різних органів і систем, а і стресам, які отримує людина під час життя. Як свідчать дослідження [6], серед різноманітних засобів оздоровлення доступними й цікавими серед студенток є оздоровчі види аеробіки, але недостатньою мірою вивчено вплив таких занять на їхній організм.

Отже, є потреба у визначенні впливу занять оздоровчою аеробікою не тільки на фізичні показники, а й на психічний стан студенток, що займаються.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Львівської комерційної академії (ЛКА) на 2006 –2010 рр. в межах наукової теми кафедри фізичного виховання та спорту «Динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовки студентів Львівської комерційної академії і шляхи підвищення ефективності академічних занять зі студентами спеціального і основного відділень» (протокол № 5 від 3 березня 2006 року) та теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спо-

© Яворський А., Іваночко В., Грибовська І., Блащак І., 2014

рту України за темою 3.9 "Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації" (номер державної реєстрації 0111U001735).

Мета нашої роботи – визначити зміни показників рівня психічного здоров'я студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями під впливом занять базовою аеробікою.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу із проблеми дослідження.
2. Визначити рівень психічного здоров'я студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями.
3. З'ясувати вплив занять оздоровчою аеробікою на психічний стан студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, соціологічний метод, педагогічні спостереження. медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Для визначення психічного здоров'я студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями ми застосували методику діагностики оперативного оцінювання САН: самопочуття, активності та настрою. Характеристика самопочуття, активності та настрою кожної студентки є показниками її адаптованості до навчання, до його змісту, завдань та умов. Ця методика дозволила нам визначити емоційний стан студенток під час психічних і фізичних навантажень.

Організація дослідження. Дослідження проводилось упродовж 2010–2012 рр. на базі Львівської комерційної академії. У ньому взяли участь 53 студентки віком 17–18 років, які мали кардіо-респіраторні захворювання. Для проведення формувального педагогічного експерименту (ПЕ) із студентів СМГ було утворено дві групи: експериментальну (ЕГ, n = 25 осіб) та контрольну (КГ, n = 28 осіб). Студентки ЕГ займалися за фітнес-програмою з використанням базової аеробіки, в той час дівчата КГ займалися за традиційною навчальною програмою [3, 4].

Результати дослідження. Окрім визначення впливу занять за оздоровчою фітнес-програмою з використанням базової аеробіки на рівень фізичного здоров'я та фізичного стану студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями [3, 4], наше дослідження передбачало з'ясування впливу цих занять і на психічне здоров'я студенток.

Усі показники, які визначалися за методикою САН, тісно взаємопов'язані. Результати відповідей на 30 пар полярних або протилежних ознак, за якими студентки оцінювали свій стан, виявилися такими. Самопочуття студенток КГ та ЕГ у відсотковому співвідношенні до педагогічного експерименту було таким: більшість із них (49,4 % і 52,0 % респондентів КГ та ЕГ) мали задовільне самопочуття, відповідно 36,4 % та 32,0 % – незадовільне та 14,2 % і 16,0 % – добре. Головним показником до педагогічного експерименту було самопочуття, від якого залежать настрій та активність. Несприятливе самопочуття різко знижує настрій і активність, що у підсумку може спричинити повільну або негативну адаптацію до навчання.

Оцінюючи показник активності, ми дійшли до висновку, що більшість студенток КГ та ЕГ (50,0 % та 52,0 %) мали середню активність. Низьку активність, а це 46,4 % студенток КГ та 48,0 % дівчат ЕГ, виявлено у приблизно однакової кількості опитаних обох груп, а високу активність мала лише незначна частина студенток КГ (3,6 %).

Емоційний стан – це більш або менш стійкий характер реакції на ті чи інші життєві події, який, зазвичай, називається настроєм. Отже, оцінюючи настрій студенток КГ та ЕГ у відсотковому співвідношенні, було встановлено, що 39,3 % опитаних КГ та 36,0 % студенток ЕГ мали задовільний настрій, відповідно 35,7 % дівчат КГ та 36,0 % ЕГ – поганий настрій та 25,0 % респондентів КГ і 28,0 % студенток ЕГ – добрий.

З'ясовано, що оцінювання власного самопочуття, активності та настрою відповідає середнім показникам. Слід зазначити, що студентки як контрольної, так і експериментальної груп мали задовільне самопочуття і настрій та середню активність. Це доводить, що до початку педагогічного експерименту групи за станом психічного здоров'я були однорідними.

Дані табл. 1 свідчать, що під час педагогічного експерименту, який ми провели у показниках САН студенток відбулися зміни.

Аналіз змін показників самопочуття ($p < 0,05$), активності ($p < 0,001$) та настрою ($p < 0,01$) студенток ЕГ за шкалою методики САН дозволив визначити найбільше зростання у самооцінюванні самопочуття. Так, відповідей про незадовільне самопочуття після ПЕ не виявлено, задовільне відзначило 56,0 % респондентів, а відповідей, які свідчать про добре самопочуття, стало більше на 28,0 % (до ПЕ 16,0 %, а після ПЕ – 44,0 %). У студенток КГ ми спостерігали зміни у відповідях, які свідчили про незадовільне та задовільне самопочуття (0 % та 96,4 % відповідно), натомість кількість відповідей про добре самопочуття зменшилася з 14,2 % до 3,6 % ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Зміни показників САН у студенток КГ і ЕГ до та після педагогічного експерименту (%)

Показники		КГ		P	ЕГ		p
		до ПЕ	після ПЕ		до ПЕ	після ПЕ	
Самопочуття	незадовільне	36,4	-	$<0,05$	32,0	-	$<0,05$
	задовільне	49,4	96,4		52,0	56,0	
	добре	14,2	3,6		16,0	44,0	
Активність	низька	46,4	17,9	$>0,05$	48,0	-	$<0,001$
	середня	50,0	75,0		52,0	52,0	
	висока	3,6	7,1		-	48,0	
Настрій	поганий	35,7	-	$<0,05$	36,0	-	$<0,01$
	задовільний	39,3	75,0		36,0	36,0	
	добрий	25,0	25,0		28,0	64,0	

Примітка. кр = 2,064

Кількість відповідей, які свідчать про низьку активність у студенток, після педагогічного експерименту в ЕГ не виявлено, а в КГ цей показник зменшився до 17,9 %, проте кількість відповідей, що свідчать про високу активність, збільшилася серед представниць ЕГ до 48,0 % ($p < 0,05$), а КГ – до 7,1 % ($p > 0,05$). Після педагогічного експерименту добрий настрій мали 64,0 % студенток ЕГ ($p < 0,05$) та 25,0 % КГ ($p < 0,05$). Натомість відповідей про поганий настрій у представниць обох груп не виявлено.

Таку різницю в показниках доброго настрою респондентів ЕГ можна пояснити тим, що заняття в межах фітнес-програми відбувалися під музичний супровід. Наші дані підтверджують дослідження [1, 6] про те, що музичний супровід під час виконання фізичних вправ є одним із ефективних засобів досягнення взаємозв'язку фізичного й естетичного виховання, а також підвищує настрій та стимулює студентів до відвідування занять із фізичного виховання.

Таким чином, виявлено позитивний вплив занять за оздоровчими фітнес-програмами з використанням базової аеробіки на психічне здоров'я студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями.

Висновки:

1. За допомогою засобів і методів фізичного виховання, які було використано в запропонованій фітнес-програмі, стало можливим поліпшення психічного здоров'я студенток.
2. Самопочуття, активність і настрій студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями ЕГ за шкалою методики САН за період експерименту суттєво поліпшилися.
3. Загалом, отримані результати свідчать про ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм на заняттях із фізичного виховання зі студентками, які мають кардіо-респіраторні захворювання.

Список літератури

1. *Архипов О. А.* Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства / О. А. Архипов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конф. – К., 2005. – С. 880.

2. *Дубогай О. Д.* Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східно-європейський національний університет ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

3. *Іваночко В.* Вплив оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки на рівень здоров'я студенток із захворюванням кардіо-респіраторної системи / Вікторія Іваночко // Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – С. 134 – 140.

4. *Іваночко В.* Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюванням кардіо-респіраторної системи / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 92 – 97.

5. *Мордвінова А.* Програма фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, хворих на вегето-судинну дистонію / А. Мордвінова, О. Бурла // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 169 – 175.

6. *Фалькова Н. І.* Психофізична підготовка студентів економічних спеціальностей засобами фітнес-аеробіки : метод. рек. / Н. І. Фалькова – Донецьк : Дон НТУ, 2002. – 30 с.

7. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів : метод. рек. / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, В. П. Хомишин, О. А. Дзівенко. – Л., 2006. – 17 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК С КАРДИО-РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Андрей ЯВОРСКИЙ, Виктория ИВАНОЧКО,
Ирина ГРИБОВСКАЯ, Игорь БЛАЩАК

Львовский государственный университет физической культуры,
Львовская коммерческая академия

Аннотация. В статье отмечается проблема увеличения заболеваемости среди студенческой молодежи. Рассмотрено влияние новых форм и методов проведения занятий физическим воспитанием в высших учебных заведениях со студентками, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Доказано улучшение уровня их психического здоровья благодаря применению оздоровительных фитнес-программ с применением базовой аэробики.

Ключевые слова: студентки, здоровый образ жизни, физическая активность, психическое здоровье.

MENTAL HEALTH INDICES OF WITH STUDENTS CARDIO-RESPIRATORY DISEASES UNDER THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING AEROBICS

Andriy YAVORSKYU, Viktoriya IVANOCHKO,
Iryna HRIBOVSKAYA, Ihor BLACHSHAK

Lviv State University of Physical Culture,
Lviv Commercial Academy

Abstract. The article emphasizes on the problem of increasing sickness among students. The influence of new forms and methods of physical education in higher educational on institution the students who have in health problems have been studied. The improvement of their mental health through of recreation fitness programs implementation with aerobics basics has been proved.

Key words: student, healthy lifestyle, physical activity, mental health.