

УДК 378.015.31:613

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-1.30>**В. В. Борисенко**ORCID ID 0000-0003-0840-6040
старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Чернігівського національного технологічного університету**А. П. Денисовець**ORCID ID 0000-0002-2440-5630
старший викладач кафедри фізичного виховання
Житомирського національного агроекологічного університету

СТАН ЗДОРОВ'Я І МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розглядається проблема мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів технічних спеціальностей. Формування потреб у фізичному й психічному здоров'ї є визначаючим фактором фізичного виховання студентів. Щоб процес формування цієї потреби був ефективним, він повинен бути усвідомленим. Аналізу даного положення й було присвячене наше дослідження, у якому вивчався взаємозв'язок між станом здоров'я та мотивацією оздоровчої діяльності студентів технічних спеціальностей.

У дослідженні взяли участь 1780 студентів (1335 хлопців і 445 дівчини) Чернігівського національного технологічного університету, Київського національного університету технологій та дизайну, Житомирського національного агроекологічного університету, Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г.Шевченка» вересень-жовтень 2019 р.) віком від 17 до 19 років.

Для аналізу стану їхнього здоров'я студентів використовувалася анкета, яка містила 109 питань, спрямованих на виявлення у студентів психологічної дезадаптації до даних захворювань, а також уразливості до дії психотравмуючих чинників соціального середовища.

Із метою дослідження мотиваційної спрямованості до фізичного виховання було проведено опитування, у якому кожний студент повинен був із тридцяти запропонованих відповідей вибрати п'ять і їх проранжувати в бік найбільш значущих.

Представлений матеріал дозволяє оцінити взаємозв'язок між станом здоров'я і мотивацією оздоровчої діяльності студентів при різних чинниках ризику нейросоматичних захворювань.

Аналіз отриманих даних показав, що на особливості мотивації фізкультурно-оздоровчих занять студентів чинить вплив не тільки стан здоров'я, але й характер чинників ризику, які можуть сприяти розвитку захворювань. При цьому виявляються і статеві відмінності.

Представлені в даній статті результати досліджень підтверджують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного та психічного здоров'я у студентів для усвідомлення потреб і мотивів щодо збереження та зміцнення свого здоров'я.

Дослідження мотиваційної сфери студентів дає можливість намітити шляхи корекції й формування таких потреб, задоволення яких є найбільш сприятливим для їхнього здоров'я, фізичного розвитку та формування.

Ключові слова: студенти, стан здоров'я, психотравмуючі ситуації, фактори ризику захворювань, психологічна й емоційна дезадаптація, вегетативні розлади, мотиваційна сфера фізичного виховання студентів.

Постановка проблеми. На даний час спостерігається істотне погіршення здоров'я студентів [1; 3; 4]. Порівняльне вивчення стану здоров'я студентів різних закладів вищої освіти (ЗВО) показало, що під час вступу до будь-якого університету студент вимушений адаптуватися до комплексу нових соціально-психологічних чинників, специфічних для вищої школи [5].

Освітня діяльність студента за останні роки настільки змінилася, що його адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть впоратися зі всіма навантаженнями [1]. А це, у свою чергу, призводить до виснаження і зриву адаптації

організму, що вкрай негативно впливає на стан здоров'я [3; 5]. Крім того, деякі автори прямо пов'язують проблему погіршення стану здоров'я студентів із нездатністю молоді протистояти соціально-політичним і економічним умовам життя суспільства [4].

Формулювання цілей статті. Формування потреб у фізичному і психічному здоров'ї є важливим фактором фізичного виховання студентів. Щоб процес формування цієї потреби був ефективним, він повинен бути усвідомленим. Аналізу даного положення і було присвячене наше дослідження, у якому вивчався взаємозв'язок

між станом здоров'я та мотивацією оздоровчої діяльності студентів технічних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 1780 студентів (1335 хлопців і 445 дівчини) Чернігівського національного технологічного університету, Київського національного університету технологій та дизайну, Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка, Житомирського національного агроєкологічного університету, вересень-жовтень 2019 р.) віком від 17 до 19 років.

Для аналізу стану їхнього здоров'я використовувалася анкета, яка містила 109 питань, спрямованих на виявлення у студентів психологічної дезадаптації до даних захворювань, а також уразливості до дії психотравмуючих чинників соціального середовища.

Із метою дослідження мотиваційної спрямованості до фізичного виховання було проведено опитування за допомогою іншої анкети, в якій вимагалось відповісти на питання: «Що для Вас є найважливішим у процесі фізичного виховання?» Кожен студент повинен був із тридцяти запропонованих відповідей обрати п'ять і їх проанжувати в бік найбільш значущих.

Варіанти відповідей ми згрупували в чотири блоки:

- 1) форма проведення занять;
- 2) потреба у фізичному самовдосконаленні;
- 3) потреба в самоствердженні;
- 4) потреба в поліпшенні здоров'я та працездатності.

Отримані дані були оброблені у статистичному пакеті SPSS.

Проведений аналіз виявив наявність у 57,4% студентів різних психотравмуючих ситуацій; у 72% студентів спостерігається спадкова обтяженість до соматичних захворювань нейрогенної природи. Низька фізична активність була відзначена 36% студентами, а 70,9% студентів відповіли, що вони лише епізодично займаються фізичними вправами та спортом.

Анкетування виявило (табл. 1) відносно високий відсоток осіб із такими скаргами, як наявність тривоги та незадоволеність умовами навчання (46%), часта внутрішня напруженість (41%), розсіяна увага під час навчальних занять (27%), підвищена стомлюваність (35%) на заняттях, підвищена роздратованість (32%), наявність дискомфорту у горлі (35%).

Серед вегетативних порушень майже кожен другий студент скаржився на головні болі (52%) і болі в області живота (31%); майже кожен третій студент відмічав погіршення самопочуття в період сесії (32,5%).

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність зв'язку між чинниками ризику психосоматичних захворювань і скаргами, які характери-

зують психоемоційну дезадаптацію і вегетативні розлади.

Так, різні психотравмуючі ситуації (конфліктні стосунки між батьками, недобророзумні взаємини у студентській групі, неодноразова спроба вступу до університету, незадовільні житлові умови та інше) поєднувалися, як правило, з порушеннями сну, зниженим негативним настроєм і навіть депресивними проявами у вигляді нав'язливих страхів. Серед вегетативних розладів у цьому випадку найбільш характерними були скарги на запаморочення.

Дослідження виявило тісний позитивний кореляційний зв'язок між схильністю до соматичних захворювань нейрогенної природи і психоемоційною дезадаптацією у вигляді підвищеної дратівливості, тривоги, частішої внутрішньої напруженості, зниженням пам'яті, розсіяної уваги. Позитивний кореляційний зв'язок виявлений також між спадковим чинником і вегетативними скаргами на головні болі в області живота, порушення функції кишечника, лабільності дихання, серцебиття. Кореляційний аналіз показав, що одним із чинників, який викликає розлади у вигляді підвищеної стомлюваності, порушення сну і скарг на головні болі, є гіподинамія.

Таблиця 1

Результати анкетного опитування студентів

Ознаки, що досліджуються	Кількість студентів, %
Психологічна й емоційна дезадаптація:	
тривога, незадоволення умовами навчання	46
внутрішнє напруження	41
розсіяна увага на заняттях	27
підвищена стомлюваність	33
підвищена дратівливість	32
дискомфорт у горлі	35
негативний настрій	20
нав'язливі страхи	14
Вегетативні розлади	
головні болі	42
серцебиття	31
болі в області живота	31
схильність до підвищеного артеріального тиску	6
схильність до зниженого артеріального тиску	17

Таким чином, аналіз стану здоров'я студентів засвідчив певний зв'язок, з одного боку, між різними проявами психоемоційної дезадаптації з вегетативними скаргами і екзогенними чинниками ризику психосоматичних захворювань; а з іншого – з ендогенними чинниками ризику, пов'язаними з несприятливою спадковістю щодо захворювань нейросоматичної етіології.

Аналіз анкетних даних виявив тенденцію до збільшення числа осіб із різними емоційними розладами у вигляді підвищеної дратівливості, стомлюваності й депресивними проявами у вигляді

Таблиця 2

Ранжування студентами в бік зменшення значимості мотивів до занять із фізичного виховання залежно від наявності чинників ризику й ознак психологічної та емоційної дезадаптації

Чинники ризику	Мотиви фізкультурно-оздоровчої діяльності	
	Хлопці	Дівчата
Гіподинамія	щоб не виникло стресових станів	освоїти рухові навички
	зняти емоційну напругу	поліпшити пластику руху
	своєчасно отримати залік	поліпшити статуру
	щоб викладач особистим прикладом захоплював на виконання рухової завдань	щоб не виникло стресових емоційних станів
	щоб викладач чітко регламентував кожну вправу	поліпшити самопочуття
Психотравмуючі ситуації	поліпшити стан здоров'я	відвернутися від неприємних думок
	знати інформацію про своє здоров'я	щоб не виникло конфлікту з викладачем
	заняття проводити у вигляді ігор	звільнитися від емоційної напруги
	поліпшити стан здоров'я	відновити психічну працездатність
Психологічна та емоційна дезадаптація	підвищити повагу до себе з боку викладачів, друзів і близьких	щоб не виникло гострого стомлення, краще організувати свій відпочинок
	підвищити відчуття упевненості в собі	своєчасно отримати залік

вираженої внутрішньої напруги та нав'язливих страхів.

На другому етапі дослідження вивчалася мотиваційна спрямованість студентів, які мають різні чинники ризику нейросоматичних захворювань, до фізично-оздоровчих занять.

Знайдені значущі статистичні зв'язки між мотивами фізкультурно-оздоровчої діяльності й різними психотравмуючими чинниками, між різними чинниками залучення до занять із фізичного виховання і наявністю ознак психічної та емоційної дезадаптації. Статистичний аналіз виявив також і статеві відмінності (табл. 2).

Так, для дівчат, які відзначили низьку фізичну активність, значущими виявилися чинники, пов'язані з потребою у фізичному вдосконаленні:

- освоїти рухові навички;
- поліпшити пластику руху;
- поліпшити статуру.

Хлопці з низьким рівнем рухової активності на заняттях із фізичного виховання вбачають, по-перше, можливість у психічній реабілітації; по-друге, для них значущою є різноманітна діяльність викладачів із організації занять. І крім того, для даної групи студентів (хлопців) не байдуже і своєчасне отримання заліку.

Наявність різних психотравмуючих ситуацій впливає на особливості мотивації студентів до занять із фізичного виховання. Так, для хлопців метою занять більшою мірою є поліпшення свого соматичного здоров'я. Водночас дівчата розглядають заняття з фізичного виховання як спосіб відновлення не тільки фізичного, але й психічного здоров'я. Так, дівчата досліджуваної групи розглядають їх як спосіб відновлення психічної працездатності. Хлопці, у яких була відзначена наявність психічної та емоційної дезадаптації, заняття з фізичного виховання сприймали як такі, що надають можливість не тільки поліпшити стан здо-

ров'я, але й задовольнити комплекс інших потреб: підвищити повагу до себе з боку друзів і викладачів, підвищити впевненість у собі.

Висновки. Представлений матеріал дозволяє оцінити взаємозв'язок між станом здоров'я і мотивацією оздоровчої діяльності студентів при різних чинниках ризику нейросоматичних захворювань.

Аналіз отриманих даних показав, що на особливості мотивації фізкультурно-оздоровчих занять студентів чинить вплив не тільки стан здоров'я, але й характер чинників ризику, які можуть сприяти розвитку захворювань. При цьому виявляються і статеві відмінності.

Представлені в даній статті результати досліджень підтверджують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного та психічного здоров'я у студентів для усвідомлення потреб і мотивів щодо збереження та зміцнення свого здоров'я.

Дослідження мотиваційної сфери студентів дає можливість намітити шляхи корекції і формування таких потреб, задоволення яких є найбільш сприятливим для їхнього здоров'я, фізичного розвитку та формування.

Перспективи подальших досліджень бачимо в обґрунтуванні та розробленні методики здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей у процесі неформального навчання фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Киев : Здоров'я, 1998. 240 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физической культуры*. 1995. № 4. С. 3–7.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості :

- автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
4. Печко О., Горобей М., Козерук Ю. та ін. Формування кінезіологічної компетентності студентів у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2018. № 1(4). С. 37–43.
5. Рибалко П.Ф., Козерук Ю.В. та ін. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 135. С. 213–216.
-

Borysenko V., Denysovets A. The health status and motivation of health competence students of technical specialties

State of health and motivation of physical culture and sports activities in students influenced by various risk factors of neurosomatic diseases.

The formation of the need for physical and mental health is a determining factor in the physical education of students. For the process of forming this need to be effective, it must be conscious. Our study was devoted to the analysis of this situation, which examined the relationship between health and motivation of health activities of students of technical specialties.

The study involved 1780 students (1335 boys and 445 girls) of the Chernigov National Technological University, Kiev National University of Technology and Design, T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium", Zhytomyr National Agroecological University, September-October 2019) aged 17 to 19 years.

To analyze the health of students, a questionnaire was used, which contained 109 questions aimed at identifying students' psychological maladaptation, to these diseases, as well as vulnerability to the effects of psycho-traumatic factors of the social environment.

In order to study the motivational orientation to physical education, a survey was conducted in which each student had to choose five of the thirty proposed answers and rank them among the most significant.

The presented material allows to evaluate the relationship between the state of health and motivation of students' health activities in different risk factors for neurosomatic diseases.

The analysis of the obtained data showed that the peculiarities of motivation of physical culture and health-improving classes of students are influenced not only by the state of health, but also by the nature of risk factors that can contribute to the development of diseases. At the same time gender differences are revealed.

The results of research presented in this article confirm the need to form an adequate self-assessment of physical and mental health in students to understand the needs and motives for maintaining and strengthening their health.

The study of the motivational sphere of students provides an opportunity to identify ways to correct and form such needs, the satisfaction of which is most favorable for their health, physical development and formation.

Key words: *students, state of health, psychoinjuring situations, neurosomatic diseases, risk factors, psychological and emotional desadaptation, vegetative breakdown, students physical education, motivational area.*