

**ВПЛИВ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Шифр: стресостійкість

АНОТАЦІЯ

Актуальність. Адаптація до системи вищої школи є найбільш проблемним видом адаптації. Регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів. Студенти, які займаються постійними фізичними навантаженнями, є більш стійкими до стресу і психоемоційних проблем, володіють значно більшими резервами серцево-судинної системи та задовільними адаптивними процесами. Визначення рівня фізичного стану студентів-фізкультурників є першим кроком в обґрунтуванні процесу його вдосконалення, а направленість змін його рівня визначає ефективність навчального процесу на факультеті фізичної культури.

Мета: виявити і проаналізувати вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості серцево-судинної системи, психоемоційний стан та рівень стресостійкості студентів факультету фізичної культури.

Завдання: визначити рівень фізичного стану студентів факультету фізичної культури; дослідити функціональний стан серцево-судинної системи, психоемоційні характеристики та рівень стресостійкості студентів-фізкультурників; проаналізувати взаємозв'язки між рівнем фізичного стану та досліджуваними психофункціональними показниками студентів факультету фізичної культури.

Методологія дослідження: Дослідження проведено на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки серед студентів 2-4 курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» (135 осіб, серед них: 90 юнаків та 45 дівчат) у міжсесійний період. Педагогічний експеримент (констатувальний) тривав упродовж березня-квітня 2018-2019 н.р. і включав вивчення функціонального та психоемоційного статусу досліджуваної вибірки. Визначали ступінь кореляційного взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

Встановлено, що у юнаків домінує вище середнього та середній рівні фізичного стану; у дівчат – високий. Відзначено значну групу студентів з вегетативною рівновагою; у кожного третього студента зафіксовано виражену ваготонію як результат економізації роботи організму людини у спокої. Задовільний рівень адаптаційного потенціалу виявлено у 60% юнаків та 88,9% дівчат, що варто розцінювати як прояв довготривалої адаптаційної реакції на фізичні навантаження. Встановлено середній і високий рівні параметрів «самопочуття» і «настрій»; за шкалою «активність» – незадовільний у переважної більшості дівчат і юнаків. Серед юнаків зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 62,2% осіб, з середнім рівнем – 36,7% студентів; серед дівчат, відповідно, 57,8 та 40,0%. Такий стан свідчить про наявність стресових ситуацій у житті цих студентів та їх низьку опірність до них. Найбільш сильний зворотній вплив відзначено між рівнем фізичного стану та частотою серцевих скорочень і адаптаційним потенціалом.

Ключові слова: студенти, фізична культура, рівень фізичного стану, адаптаційний потенціал, вегетативний індекс, психоемоційний стан, стресостійкість.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. Особливості функціонального та психоемоційного стану студентів в умовах адаптації до навчального навантаження.....	8
1.2. Вплив фізичної активності на стан адаптаційних процесів та рівень стресостійкості студентів.....	11
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	15
2.1. Організація та методи дослідження.....	15
2.2. Результати дослідження впливу рівня фізичного стану на стресостійкість та емоційний стан студентів факультету фізичної культури.....	17
2.3. Обговорення результатів дослідження	21
Висновки до розділу 2	25
ВИСНОВКИ.....	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	28
ДОДАТКИ.....	32

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- АП - адаптаційний потенціал;
ЗВО - заклад вищої освіти;
ІК - індекс Кердо;
РФС - рівень фізичного стану;
САН - самопочуття, активність, настрій;
ССС - серцево-судинна система;
ЦНС - центральна нервова система;
ЧСС - частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Адаптація до системи вищої школи є найбільш проблемним видом адаптації, оскільки студентська молодь стикається з великим потоком інформації та великою кількістю завдань, вирішення яких здійснюється за рахунок функціональних резервів організму [5]. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, яке самі студенти вважають домінуючою життєвою цінністю [18]. Порушення режиму харчування і сну поглиблюють ці процеси.

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини [27; 30]. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів.

Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох факторів, основні із яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності [8]. З позиції фізіології, «фізичний стан» людини – це відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні з станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища (П. Плахтій, 1997).

Визначення рівня фізичного стану є першим кроком в обґрунтуванні процесу його вдосконалення, а направленість змін його рівня визначає

ефективність навчального процесу на факультеті фізичної культури і є основою для його корекції. Слід також зазначити, що оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Аналіз наукових джерел дають підстави стверджувати, що фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів. Відомо, що серцево-судинна система є індикатором адаптаційних можливостей організму. Адекватна перебудова серцево-судинної системи забезпечує пристосування організму до різноманітних умов зовнішнього середовища, фізичних та психоемоційних навантажень [26]. Тому вивчення її реакцій залежно від рівня фізичного стану студентів є актуальним завданням і може використовуватися в якості прогнозу.

Таким чином, наукові джерела підтверджують важливість дослідження впливу рівня фізичного стану студентів на адаптаційні можливості організму. Знання механізмів функціональних та психоемоційних залежностей дозволить здійснювати об'єктивний моніторинг психофункціонального стану студентів-фізкультурників в якості ілюстрації перенесення фізичних навантажень і адаптації до них.

Мета дослідження: виявити і проаналізувати вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості серцево-судинної системи, психоемоційний стан і рівень стресостійкості студентів факультету фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного стану студентів факультету фізичної культури.
2. Дослідити функціональний стан серцево-судинної системи, психоемоційні характеристики та рівень стресостійкості студентів-фізкультурників.
3. Проаналізувати взаємозв'язки між рівнем фізичного стану та досліджуваними психофункціональними показниками студентів факультету фізичної культури.

Об'єкт дослідження – рівень фізичного стану, функціональні та психоемоційні характеристики студентів, що навчаються на факультеті фізичної культури за спеціальністю «Середня освіта. Фізична культура».

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем фізичного стану та параметрами серцево-судинної системи, психоемоційним станом і стресостійкістю студентів факультету фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічний (констатувальний) експеримент; опитування: анкетування, інтерв'ю; методи вивчення фізіологічних та психологічних функцій; методи математичної статистики.

Практичне значення. Доповнено відомості про взаємозв'язки між показниками фізичного і психоемоційного стану студентської молоді. Розкрито вплив навчального навантаження на психоемоційний стан і стресостійкість осіб з підвищеним рівнем фізичної активності. Отримані результати можуть лягти в основу навчання методам підвищення стресостійкості в умовах посиленого фізичного навантаження.

Структура та обсяг роботи. Наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатку. Робота викладена на 33 сторінках тексту, ілюстрована 4 таблицями та 1 рисунком; бібліографічний покажчик вміщує 30 джерел.

РОЗДІЛ I

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Особливості функціонального та психоемоційного стану студентів в умовах адаптації до навчального навантаження

Сучасна система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентів. Високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації і незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів. Як наслідок – погіршення самопочуття, зниження фізичних можливостей, психоемоційного стану, рівня соціальної адаптації, що негативно позначається на якості життя студентської молоді [12; 16; 24].

Адаптація до системи вищої школи є однією з найбільш проблемних видів адаптації. Однією з умов успішного навчання студентів є здатність швидкого формування знань, умінь та навичок раціональної організації розумової діяльності на базі оптимальної працездатності нервової, серцево-судинної та опорно-рухової систем організму, а також високих показників пам'яті, уваги, мислення.

Функціональний стан організму є інтегральним показником мобілізації працездатності. Працездатність визначається як здатність людини виконувати певну роботу протягом заданого часу і залежить від чинників як суб'єктивного, так і об'єктивного характеру (статі, віку, стану здоров'я, рівня кваліфікації, умов, за яких відбувається праця тощо). Існує велика кількість факторів, що впливають на формування функціонального стану людини. Серед цих факторів можна виділити: фактори виробничого середовища (фізичні, психофізіологічні, соціально-психологічні, біологічні, естетичні); фактори соціального

середовища в сукупності із цілями трудової діяльності; характеристики трудового процесу й технічної оснащеності виробництва визначають рівень напруженості, важкості діяльності; індивідуальні особливості людини [14].

Функціональний стан організму студентів безпосередньо залежить від способу їхнього життя: досить високе нервово-емоційне напруження на фоні зниженого рівня рухової активності та особливостей індивідуального розвитку. У віці з 17 до 22 років ще продовжується біологічне формування організму, відбувається соціальне становлення особистості, тому саме у цей період життя необхідний комплекс заходів, спрямованих на досягнення гармонійності фізичного, психічного та соціального розвитку [13].

Студентське життя сповнене надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. Факторами ризику є великий потік інформації, відсутність системної роботи в семестрі та, як правило, стрес в період сесії.

У процесі навчання стресорами для студентів можуть бути: велике інтелектуальне навантаження, недостатність часу, в тому числі на відпочинок та сон, необхідність адаптації до нової організації навчального процесу, невизначеність майбутнього працевлаштування в умовах постійних змін ринку праці, стресові перевтоми. Під час систематичного перенавантаження нервової системи виникає перевтома, для якої характерні відчуття втоми до початку роботи, відсутність зацікавленості до неї, апатія, підвищена роздратованість, погіршення апетиту, запаморочення і головний біль [6].

Запас функціональних резервів, які витрачаються на підтримку рівноваги між організмом та середовищем, характеризує його адаптаційні можливості. Резерви організму включають в себе інформаційні, енергетичні і метаболічні ресурси, які здатні відновлюватися при їх витрачанні на підтримку необхідного рівня функціонування систем організму. В неадекватних умовах, в нашому випадку це стрес під час навчання, організм пристосовується до навколишнього середовища, змінюючи рівні функціонування окремих систем, а також відбувається включення регуляторних механізмів, які перебудовують

внутрішнє середовище відповідно до зовнішніх умов. Адаптація залежить від тренуваності, підготовленості організму, потужності ресурсів адаптації. Система кровообігу є відповідальною за адаптацію організму до різноманітних факторів зовнішнього середовища та служить індикатором адаптаційних реакцій цілісного організму [21].

Адекватна перебудова серцево-судинної системи (ССС) забезпечує пристосування організму до різних умов зовнішнього середовища і розумових навантажень. Маркерами і психофізіологічними корелятами стану ССС є частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ), зміна яких дозволяє оцінити адаптаційні можливості організму.

Успішність та ефективність адаптації до навчальної діяльності і психофізичного здоров'я студента визначаються такою інтегральною характеристикою особистості, як стресостійкість. На даний момент в науковій літературі можна знайти велике різноманіття визначень поняття «стресостійкість».

Більшість дослідників сходяться в думці про те, що стресостійкість – це властивість особистості, яка постає як єдність генетичних та індивідуально-особистісних особливостей суб'єкта [22]. Індивідуальну чутливість до стресу (стресостійкість) автори розуміють як сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної або навчальної діяльності. Це здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора [22].

Таким чином, є підстави припустити, що успішна адаптація до умов навчання залежить не тільки від вибору певної стратегії навчальної діяльності і напрацювання операційних механізмів для її здійснення. В перебудові функціонального стану при стресі значну роль відіграє серцево-судинна система. Не менш важливим є соціально-психологічний потенціал стресостійкості, який забезпечує спільність інтересів, згуртованість та постійне перебування студентів в єдиному інформаційному полі вищої школи. Це,

ймовірно, знижує рівень стресу, сприяє розвитку здатності переборювати невпевненість, страхи і тривоги, проте є недостатнім для забезпечення соціально-психологічного потенціалу життєстійкості молоді в нових соціальних умовах розвитку. Вказані вище причини, а також докорінна зміна системи вищої освіти в Україні потребує додаткового вивчення проблем стресу в студентській молоді.

1.2. Вплив фізичної активності на стан адаптаційних процесів та рівень стресостійкості студентів

Одним з найефективніших засобів зниження нервово-емоційної напруги та навчального стресу є оптимальна рухова активність та фізичне навантаження. Підсумком прояву фізичної активності є адаптація, що надає позитивний вплив на збереження здоров'я студентів.

На основі аналізу наукових джерел можна резюмувати, що основними функціями рухової активності, які впливають на здоров'я студентської молоді і розвиток особистості, є:

1. Спонукальна. Кожна людина володіє вродженою потребою рухової активності. Ця її особливість виконує спонукальну функцію і сприяє адаптації організму до умов навколишнього середовища.

2. Тренувальна. Існування цієї функції обумовлено принципом системності (термінової та довготривалої адаптації), який проглядається в реакціях людського організму на вплив фізичних вправ. Використання у процесі фізичного виховання спеціально орієнтованих вправ позитивно позначається на функціональному стані вестибулярної сенсорної та діяльності серцево-судинної системи тощо.

3. Стимулююча. Доведено, що скорочення м'язів, що виникає при виконанні фізичних вправ, дозволяє стимулювати головний мозок людини, забезпечивши безперервний потік нервових імпульсів, що впливають на його

кору. Як наслідок, людина відчуває себе бадьоріше, впевненіше, активніше, підвищується її працездатність.

4. Захисна. Регулярна фізична активність робить організм молодої людини більш стійким до навантажень, негативних зовнішніх факторів і захворювань.

5. Корегуюча. Систематична фізична активність сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем людини.

6. Функція стабілізації ЦНС. Фізичні навантаження здійснюють безпосередній вплив на силу та інші характеристики протікання нервових процесів, якими визначається темперамент юнака чи дівчини.

7. Творча. Це обумовлено тим, що рухова активність є провідним фактором онтогенезу.

9. Формувальна. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню важливих у житті морально-вольових якостей [1; 17].

У процесі систематичних занять відбувається моральне, розумове, трудове й естетичне виховання особистості студента. У студентів, включених в систематичні заняття з фізичної культури, які проявляють високу активність на них, виробляється певний стереотип режиму дня, спостерігається розвиток соціально-орієнтованих установок і більш високий життєвий тонус. Студенти більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, цінують суспільне визнання, адекватно реагують на критику. Цій категорії студентів більшою мірою притаманні відповідальність, почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони більш успішно взаємодіють у роботі, що вимагає систематичної напруги організму, їм легше дається ефективний самоконтроль. Все це вказує на ґрунтовний позитивний вплив регулярних фізичних навантажень у процесі занять на особистість студентів [10].

Рівень адаптаційних резервів організму студентів значною мірою залежить від інтенсивності занять фізичними вправами. Задовільна адаптація і високі функціональні резерви серцево-судинної системи відмічаються у юнаків та дівчат з високим рівнем фізичної активності. Кількісна оцінка адаптаційного

потенціалу дає змогу диференціювати фізичне навантаження з метою корекції рівня функціонального стану організму [15].

Для підвищення стійкості до нервово-емоційної напруги, що виникає під час розумової діяльності, використовують складно-координаційні, статичні вправи та гімнастику для очей. Фізичні вправи у воді та силові вправи сприяють тренуванню та посиленню процесів активного гальмування, відновленню та впорядкуванню процесу збудження, підвищенню емоційного тону. Зниження рівня тривожності відбувається після вправ аеробної спрямованості та силових вправ низької інтенсивності. Для тренуваних осіб силові вправи високої інтенсивності можуть також сприяти релаксації. Заспокійлива дія фізичних вправ пояснюється: ритмічністю рухів, регулюванням виділення гормонів (серотоніну, норадреналіну) [7].

Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження дозволив встановити, що сучасний навчальний процес у закладах вищої освіти висуває підвищені вимоги до вдосконалення розумової і фізичної працездатності студентів. Для успішної адаптації студентів до умов навчання у вузі, збереження та зміцнення здоров'я під час навчання, необхідна регулярна фізична активність. Врахування індивідуальних особливостей студентів у процесі занять фізичною культурою сприятиме покращенню психофізіологічного стану, і, як наслідок, підвищенню стресостійкості та загальній фізичній підготовленості студентської молоді.

Висновки до розділу 1

Таким чином, психоемоційне напруження у студентів під час навчання є важливою проблемою, яка потребує комплексного вивчення. Емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому.

Процес адаптації студентів до навчання у ЗВО є важливим чинником, що викликає зміни в роботі серцево-судинної системи і психоемоційні перебудови в організмі. У перебудові функціонального стану при стресах велику роль відіграє серцево-судинна система. Це пояснюється швидким її включенням в стресові реакції. Тому показники серцево-судинної системи є важливими при вивченні змін стану організму.

Стресостійкість студентів під час навчальної діяльності є комплексною властивістю особистості. Вона включає в себе такі особистісні компоненти, як низька тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока працездатність і толерантність до соціально-культурного оточення. Різні рівні тривожності по-різному впливають на рівень адаптаційних процесів у студентському середовищі. Так, високий рівень тривожності і нервово-психічної напруги сприяє появі зниженої стресостійкості у навчальній діяльності студентів. Навпаки, середній і низький рівні тривожності і психоемоційного стану студентів сприяють адекватному рівню формування адаптаційних процесів. Формування адекватного рівня стресостійкості студентів є запорукою їх психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішного засвоєння знань та умінь для майбутньої професійної діяльності.

РОЗДІЛ II

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження проведено на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки серед студентів 2-4 курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» факультету фізичної культури, спорту та здоров'я (135 осіб, серед них: 90 юнаків та 45 дівчат) у міжсесійний період. Середній вік студентів склав $19,6 \pm 0,12$ років. Від усіх учасників отримано добровільну інформовану згоду на участь в експерименті.

Педагогічний експеримент (констатувальний) проходив упродовж березня-квітня 2018-2019 навчального року. Комплексна програма дослідження включала визначення функціональних показників і психологічних особливостей досліджуваної вибірки, які реєструвалися у індивідуальній картці оцінки стану здоров'я студента (додаток А).

Для оцінки *рівня фізичного стану* (РФС) використовували розрахунковий метод О. Пирогової [20] (1):

$$\text{РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ сер.} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{вага}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}} \quad (1),$$

де: РФС – рівень фізичного стану (ум.од.); вік – паспортна кількість років людини; вага – маса тіла людини (кг); зріст – довжина тіла (см); ЧСС – частота серцевих скорочень (уд./хв.); АТ сер. – середній артеріальний тиск (мм. рт. ст.).

Оцінка РФС здійснюється за шкалою (табл. 2.1).

Функціональний стан серцево-судинної системи (ССС) оцінювали за допомогою розрахункових індексів: *вегетативного індексу Кердо* (ІК) та *адаптаційного потенціалу* (АП) (за Р. Баєвським) [4] (2):

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТс} + 0,008 \times \text{АТд} + 0,014 \times \text{вік} + 0,009 \times \text{вага} - 0,009 \times \text{зріст} - 0,273 \quad (2),$$

де: АП – адаптаційний потенціал системи кровообігу (у.о.); ЧСС – частота серцевих скорочень (уд./хв.); АТс – систолічний артеріальний тиск (мм. рт.ст.); АТд – діастолічний артеріальний тиск (мм. рт.ст.); вік – паспортна кількість років людини; вага – маса тіла людини (кг); зріст – довжина тіла (см). Тракткування проби (табл. 2.2).

Таблиця 2.1

Шкала оцінки фізичного стану (у. о.)

Рівень фізичного стану	Порядковий номер	Значення РФС (чоловіки)	Значення РФС (жінки)
Низький	5	$\leq 0,375$	$\leq 0,260$
Нижче середнього	4	0,376-0,525	0,261-0,365
Середній	3	0,526-0,675	0,366-0,475
Вище середнього	2	0,676-0,825	0,476-0,575
Високий	1	$\geq 0,826$	$\geq 0,576$

Таблиця 2.2

Загальна оцінка адаптаційних можливостей і рівня здоров'я (у. о.)

Бали	Стан адаптації
$\leq 2,1$	Задовільна адаптація
2,11-3,2	Напруження механізмів адаптації
3,21-4,3	Незадовільна адаптація
$\geq 4,31$	Зрив механізмів адаптації

Для розрахунку вегетативного індексу Кердо (ІК) застосовували таку формулу (3):

$$ІК = (1 - АТд/ЧСС) \times 100 \quad (3),$$

де: ІК – вегетативний індекс (од.); АТд – діастолічний артеріальний тиск (мм. рт.ст.); ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв.).

У здорової людини в стані ейтонії (збалансованої вегетативної регуляції) розрахунковий індекс Кердо дорівнює ± 15 , тобто симпатичний і парасимпатичний відділи вегетативної нервової системи знаходиться в стані

динамічної рівноваги. При переважанні симпатичного тону індекс збільшується, а при переважанні парасимпатичного – знижується, стає негативним.

Психоемоційний статус досліджуваних визначали за допомогою тестового опитувальника САН (самопочуття, активність, настрої). Оцінка рівня *стресостійкості* здійснювалася за допомогою «Бостонського тесту на стрес» (додаток А).

Статистичний аналіз отриманих результатів здійснено за допомогою ліцензованих пакетів електронних таблиць Excel. Обчислювали вибіркове середнє арифметичне значення, стандартну похибку середньої ($\bar{x} \pm S_x$), стандартне відхилення (δ). Визначали ступінь кореляційного взаємозв'язку між досліджуваними показниками (r).

2.2. Результати дослідження впливу рівня фізичного стану на стресостійкість та емоційний стан студентів факультету фізичної культури

На початковому етапі дослідження за допомогою методу О. Пирогової нами було виявлено рівень фізичного стану досліджуваної вибірки студентів. Отримані результати дозволили розподілити вибірку на п'ять груп з високим, вище середнього, середнім, нижче середнього і низьким рівнем фізичного стану.

До 1-ї групи з *високим рівнем фізичного стану* ввійшло 36,3% обстежених студентів (9 юнаків та 40 дівчат) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ та $0,73 \pm 0,01$ у.о. відповідно.

До 2-ї групи з *вище середнього рівнем фізичного стану* ввійшло 27,4% студентів (34 юнака та 3 дівчат) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ та $0,73 \pm 0,01$ у.о. відповідно.

До 3-ї групи з *середнім рівнем фізичного стану* ввійшло 26,7% студентів (34 юнака та 2 дівчат) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ та $0,73 \pm 0,01$ у.о. відповідно.

До 4-ї групи з *нижче середнього рівнем фізичного стану* було віднесено 8,1% студентів (лише 11 юнаків) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ у.о.

До 5-ї групи з *низьким рівнем фізичного стану* ввійшло лише 1,5% студентів (2 юнаків) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ у.о.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи досліджуваної групи студентів, яка здійснювалася під час практичних занять без фізичних навантажень та при низькій стресовій дії дозволила встановити, що у більшості студентів функціональні кореляти ЧСС та АТ знаходяться в межах нормативних величин для цієї вікової групи (табл. 2.3). Зокрема, середнє значення ЧСС у вибірці – $72,53 \pm 0,96$ уд./хв., АТ сист. – $115,29 \pm 1,11$ мм.рт.ст., АТ діас. – $74,5 \pm 0,81$ мм.рт.ст. Проте, ЧСС досліджуваних дівчат 3-ї групи та юнаків 4-ї та 5-ї груп були дещо підвищеними. По показниках АТ (систоличного і діастолічного) підвищення вище від норми зафіксовано у юнаків 5-ї групи та дівчат 3-ї групи.

Таблиця 2.3

Результати дослідження серцево-судинної системи студентів-фізкультурників з різним рівнем фізичного стану ($\bar{x} \pm S_x$, n = 135)

Показник	Стать	Рівень фізичного стану				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
	чол.	n=9	n=34	n=34	n=11	n=2
	жін.	n=40	n=3	n=2	n=0	n=0
ЧСС, уд./хв.	чол.	$59,11 \pm 1,98$	$66,12 \pm 1,98$	$75,41 \pm 1,19$	$90,82 \pm 2,05$	$102,0 \pm 10,1$
	жін.	$70,83 \pm 1,58$	$80,0 \pm 2,31$	$85,5 \pm 7,5$	-	-
АТ сист., мм.рт.ст.	чол.	$101,33 \pm 4,9$	$118,29 \pm 1,4$	$122,32 \pm 1,85$	$121,82 \pm 2,63$	$127,5 \pm 7,5$
	жін.	$106,9 \pm 1,92$	$116,67 \pm 8,82$	$125,0 \pm 5,0$	-	-
АТ діаст., мм.рт.ст.	чол.	$67,11 \pm 1,46$	$72,06 \pm 1,3$	$79,21 \pm 1,41$	$81,82 \pm 2,26$	$85,0 \pm 5,0$
	жін.	$70,18 \pm 1,39$	$84,33 \pm 3,84$	$90,0 \pm 10,0$	-	-
АП, ум. од.	чол.	$1,65 \pm 0,07$	$2,0 \pm 0,03$	$2,22 \pm 0,03$	$2,42 \pm 0,04$	$2,54 \pm 0,05$
	жін.	$1,86 \pm 0,04$	$2,24 \pm 0,08$	$2,44 \pm 0,08$	-	-
ІК, од.	чол.	$-15,08 \pm 5,86$	$-10,01 \pm 2,97$	$-6,57 \pm 3,25$	$9,05 \pm 4,23$	$15,37 \pm 13,2$
	жін.	$-1,8 \pm 3,63$	$-5,68 \pm 0,01$	$-7,11 \pm 21,09$	-	-

При оцінці нейровегетативного статусу у всіх досліджуваних групах у більшості студентів виявлено стан ейтонії (збалансованої вегетативної регуляції), про що свідчить середнє від'ємне значення ІК. Проте, в незначній групі студентів спостерігається домінування симпатичного тону вегетативної нервової системи (11,9%, n=16): у юнаків – по 2 чоловіка у 2-й, 3-й та 4-й групах і 1 у 5-й групі; у жінок – 9 осіб тільки у 1-й групі. Також виявлена значна група студентів з вираженою ваготонією (31,1%, n=42). Їх розподіл по досліджуваних групах: юнаки – 6 осіб у 1-й групі, 12 – у 2-й, та 9 у 3-й групі; дівчата – 13 студенток у 1-й групі та по 1 особі у 2-й та 3-й групах.

Рівень адаптаційного потенціалу показав в цілому задовільний стан механізмів адаптації. Проте, виявлено студентів із напруженням механізмів адаптації: у 2-й групі юнаків – 4 особи; у 3-й групі – найбільша кількість студентів з такими показниками (n=21, 61,8% чисельності цієї групи) та всі досліджувані 4-ї (11 осіб) та 5-ї (2 осіб) груп. Серед студенток виявлено з напруженням механізмів адаптації лише 5 дівчат, які увійшли до складу 2-ї та 3-ї груп.

При вивченні психоемоційного стану за методикою оперативної оцінки САН (табл. 2.4), ми виявили певні розбіжності за окремими шкалами «самопочуття», «активність», «настрій» практично у всіх групах студентів. Всі юнаки 1-ї, 2-ї, 4-ї і 5-ї груп та дівчата 1-ї, 2-ї та 3-ї груп визначали своє самопочуття і настрої як дуже добрі, водночас активність – як незадовільну. У 3-й групі 3 юнаків визначили свій стан як незадовільний за шкалами «самопочуття» та «настрої» і всі досліджувані цієї групи визначили свою активність як незадовільну.

У процесі дослідження стресостійкості досліджуваної вибірки студентів ми виявили дещо неочікувані результати як у юнаків, так і у дівчат. Зокрема, у 1-й групі юнаків виявлено лише одного студента з середнім рівнем стійкості до стресу, а всі інші (n=8) мають знижений рівень стресостійкості. У дівчат 1-ї групи лише одна студентка з високим рівнем стресостійкості, 16 – з середнім рівнем, а всі інші – 23 особи – також зі зниженим рівнем стресостійкості. У

юнаків 2-ї групи (n=34) лише 12 студентів з середнім рівнем стійкості до стресу, всі інші – зі зниженим рівнем стресостійкості. Дівчата 2-ї групи (n=3) також зі зниженим рівнем стресостійкості. У юнаків 3-ї групи (n=34) лише один студент з високою стресостійкістю, 16 осіб – з середнім рівнем та 17 студентів зі зниженою стресостійкістю. У дівчат 3-ї групи (n=2) середній рівень стійкості до стресу. У юнаків 4-ї групи (n=11) лише 3 студентів з середнім рівнем стійкості до стресу, інші 8 – зі зниженим рівнем. По одному юнаку з 5-ї групи мають середній і знижений рівні стійкості до стресу (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

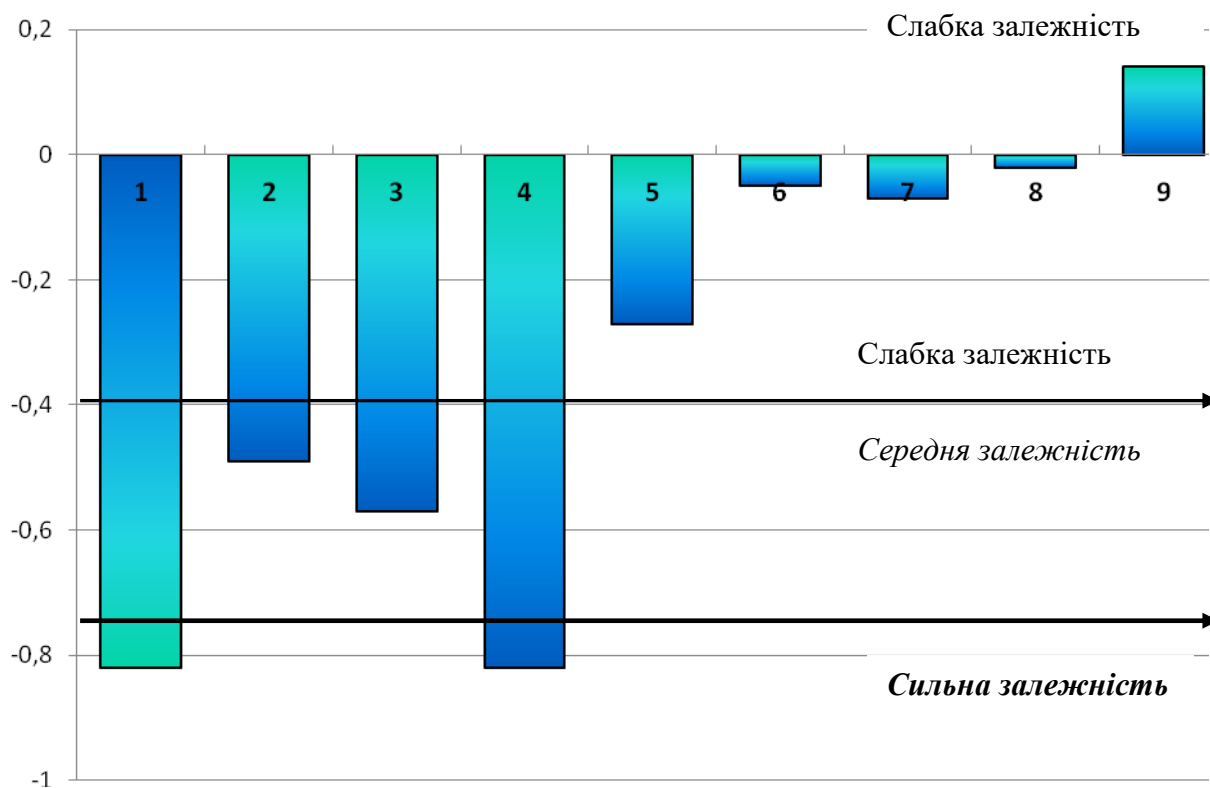
Результати дослідження психоемоційного стану та стресостійкості студентів-фізкультурників з різним рівнем фізичного стану ($\bar{x} \pm S_x$, n = 135)

Показник, бали	Стать	Рівень фізичного стану				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
	чол.	n=9	n=34	n=34	n=11	n=2
	жін.	n=40	n=3	n=2	n=0	n=0
Самопочуття	чол.	5,69±0,17	5,62±0,09	5,48±0,16	5,95±0,15	5,45±0,85
	жін.	5,5±0,12	5,43±0,2	5,3±0,1	-	-
Активність	чол.	3,02±0,2	2,91±0,14	2,98±0,12	2,9±0,32	2,4±0,6
	жін.	3,07±0,13	3,43±1,0	4,0±0,8	-	-
Настрій	чол.	5,86±0,29	5,82±0,12	7,49±1,79	6,57±0,08	6,1±0,8
	жін.	6,02±0,11	6,07±0,32	5,2±0,2	-	-
Стресостійкість	чол.	35,78±2,09	29,85±1,41	27,57±1,57	30,0±2,47	29,0±8,0
	жін.	30,13±1,13	35,67±2,4	28,0±1,0	-	-

У дослідженні ми використали кореляційний аналіз для виявлення ступеня обумовленості рівня фізичного стану студентів від вище проаналізованих серцево-судинних та психоемоційних характеристик та визначення ієрархії наявних залежностей (рис. 2.1).

Зокрема, найбільш сильний зворотній вплив відзначено між РФС і такими показниками, як ЧСС і АП ($r=-0,82$). Середня кореляційна залежність зафіксована між РФС і АТ сист. та АТ діаст. ($r=-0,49$ та $r=-0,57$ відповідно).

Між іншими досліджуваними показниками та РФС виявлена слабка кореляційна залежність ($r \leq 0,3$).



Примітка: 1 – ЧСС; 2 – АТ сист.; 3 – АТ діаст.; 4 – АП; 5 – ІК; 6 – самопочуття; 7 – активність; 8 – настрій; 9 – стресостійкість.

Рис. 2.1. Кореляційний взаємозв'язок між РФС та серцево-судинними і психоемоційними показниками студентів факультету фізичної культури

2.3. Обговорення результатів дослідження

У наукових дослідженнях розповсюдженою є методологічна схема: поділ учасників на групи залежно від рівня фізичного стану. Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що на фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато факторів, а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів.

Так, за даними Г.Грибана, фізичний стан студентів за показниками частоти серцевих скорочень і рівня артеріального тиску у стані спокою може

бути охарактеризований як нижчий за середній і низький [8]. С. Чернігівська наводить більш конкретні розрахунки: у дівчат рівень фізичного стану вище середнього встановлено у 5,56% осіб, середній – у 38,88% та у 55,56% – рівень нижче середнього. За розрахунками авторки, у юнаків середній РФС склав 4,35 %, нижче середнього – 73,92% та низький – 21,73 % [25]. Тобто, РФС нижче середнього домінує як у юнаків, так і у дівчат – студентів закладів вищої освіти. Прогнозовано, що у студентів факультету фізичної культури такі показники будуть на порядок вище. Згідно з результатами нашого дослідження, у юнаків домінує РФС вище середнього та середній. Неочікувані результати отримано у групі дівчат: у 88,9% студенток зафіксовано високий РФС та відсутність нижче середнього та низького РФС.

Наукові дані чітко свідчать про те, що фізична активність має позитивний і захисний вплив на серцево-судинну систему. V. Drogomeretsky et al. [28] підтверджують важливість стану серцево-судинної системи як індикатора перенесення навантажень у студентів. Зміна функціонального стану організму у процесі занять фізичною культурою і спортом дозволяє досягнути енергетично вигідної діяльності, яка є передумовою оптимального стану в нових умовах адаптації. Роль вегетативної нервової системи є вирішальною при регуляції та адаптації організму до регулярних фізичних навантажень. Так, при оцінці індексу вегетативної регуляції (ІК) ми відзначали значну групу студентів з вегетативною рівновагою, що пояснюється адаптацією організму до фізичних навантажень. Разом з тим, у кожного третього студента ми фіксували виражену ваготонію – така закономірність цілком узгоджується з загальноприйнятими уявленнями про економізацію роботи організму людини у спокої під впливом регулярних фізичних навантажень.

Науковці [29] зазначають, що визначення адаптаційного потенціалу студентів-спортсменів і його динаміка повинні враховуватися для оптимізації фізичних навантажень і підвищення ефективності їх навчання. Напруження адаптаційного потенціалу системи кровообігу виявлено протягом навчання у 58-74 % студентів (Р. Поташнюк, І. Поташнюк, Г. Іванова та ін., 2002).

Співвідношення рівнів задовільної адаптації і напруження адаптаційних механізмів серед хлопців і дівчат визначила З. Леонтєва: серед дівчат спостерігалась більша кількість осіб із задовільною адаптацією, ніж серед хлопців, що, на думку автора, пов'язано з гормональними відмінностями, меншою кількістю осіб із шкідливими звичками і більшою стійкістю до стресу та несприятливих чинників зовнішнього середовища у дівчат. Л. Арабаджи зазначає, що кількість студентів із напруженням механізмів адаптації достовірно збільшується з віком (від 17 до 23 років), пов'язуючи цей факт з негативним впливом урбанізації, зі значним навчальним перевантаженням та недостатньою фізичною активністю студентської молоді [3].

Разом з тим, науковці є солідарними у твердженні про підвищення адаптаційного потенціалу організму юнаків і дівчат під впливом тривалих фізичних навантажень [3]. Наведені дані узгоджуються з отриманими нами результатами: серед студентів задовільний рівень адаптаційного потенціалу виявлено у 60% юнаків та 88,9% дівчат. Найбільше студентів із напруженням механізмів адаптації встановлено у групах з середнім, нижче середнього і низьким РФС серед юнаків та у групах з вище середнього та середнім РФС у дівчат.

Окремі дослідники зазначають про наявність взаємозв'язку між руховою активністю студентів та їхнім емоційним станом. Вони вказують на середній і високий рівні параметрів САН при високому рівні рухової активності, спираючись на наявні кореляційні зв'язки між зазначеними параметрами [19; 23]. Отримані нами результати підтверджують такий хід речей лише стосовно шкал «самопочуття» та «настрій». Водночас, результати за шкалою «активність» є у переважній більшості незадовільними як у дівчат, так і у юнаків різних груп РФС. Припускаємо, що під поняттям «активність» студенти зрозуміли безпосередньо фізичну активність, а оскільки дослідження проводилося під час практичних занять аудиторного типу, то і студенти свою тимчасову фізичну пасивність перенесли у площину незадовільної «активності».

Досліджуючи рівень стресостійкості студентів факультету фізичного виховання, С. Коц та співав. виявили, що 48% студентів мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість, 45% – малосприятливий прогноз (задовільну нервово-психічну стійкість) та 7% – мають високу нервово-психічну стійкість [11].

Результати, отримані нами у процесі дослідження стресостійкості студентів факультету фізичної культури, мали таку ж тенденцію. Зокрема, серед юнаків зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 62,2% осіб, з середнім рівнем – 36,7% студентів, і лише один студент (1,1%) володів високою стресостійкістю. Серед дівчат зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 57,8% осіб, з середнім рівнем – 40,0% студенток, і лише одна студентка (2,2%) володіє високою стресостійкістю.

Стала поведінка людини в умовах стресу є одним з важливих психологічних чинників забезпечення його успішного подолання. Нині, незважаючи на достатню кількість робіт з даної проблеми, немає ясності в розумінні суті стресостійкості, ролі психіки в її забезпеченні і особливостей прояву в різних ситуаціях. Зауважимо, що фізичні та розумові навантаження багато в чому визначаються ступенем психічної напруженості, яку відчуває студент. В цьому відношенні навчання на факультеті фізичної культури є специфічним у тому, що без вираженої психічної напруженості, без стресу, неможлива повноцінна адаптація до навантажень, як неможливий і високий рівень тренуваності і готовності до ефективної змагальної діяльності. Виявлена картина вимагає пошуку ефективних копінг-стратегій подолання стресу у таких студентів.

Показовими виявилися результати кореляційного аналізу, які виявили слабкий зв'язок між РФС та стресостійкістю студентів, детермінантами якої є об'єктивні і суб'єктивні обставини, зокрема, характеристики екстремальної обстановки та індивідуально-психологічні характеристики. У той же час слід пам'ятати і про фізіологічну ціну успіху: активні, честолюбні, нетерплячі, неспокійні, орієнтовані на успіх люди більше піддані стресові, ніж люди з

низьким рівнем домагань, які не претендують на високий статус у суспільстві. Найбільш сильний зворотній вплив відзначено між РФС і такими показниками, як ЧСС і АП ($r=-0,82$). Середня кореляційна залежність зафіксована між РФС і АТ сист. та АТ діаст. ($r=-0,49$ та $r=-0,57$ відповідно), що пояснюється тим, що з цих показників і розраховується РФС. Між іншими досліджуваними показниками та РФС виявлена слабка кореляційна залежність ($r \leq 0,3$).

Висновки до розділу 2

Опираючись на отримані результати, можна констатувати, що основу фізичного стану студентів складають: фізичний розвиток, фізична підготовленість та функціональні можливості організму. Вирішальну роль у боротьбі зі стресом відіграє нормальний фізіологічний стан організму, зокрема, стан серцево-судинної системи та вегетативний баланс нервової системи. Студенти, які займаються постійними фізичними навантаженнями в силу специфіки діяльності факультету, на якому навчаються, є більш стійкими до стресу і психоемоційних проблем, володіють значно більшими резервами серцево-судинної системи та задовільними адаптивними процесами.

Науково обґрунтований навчальний процес та модернізація методичної системи викладання на факультеті фізичної культури у ЗВО дасть можливість управляти фізичним станом студентів. Знання об'єктивних закономірностей процесу фізичного виховання дозволить спрямувати в оптимальному напрямку вдосконалення психофізіологічних функцій організму, підвищити працездатність та фізичну підготовленість студентів відповідно до певних фізичних навантажень.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було встановлено:

1. У юнаків домінує РФС вище середнього та середній. У групі дівчат зафіксовано високий РФС (88,9%) та відсутність нижче середнього та низького РФС.

2. Відзначено значну групу студентів з вегетативною рівновагою. У кожного третього студента зафіксовано виражену ваготонію, що цілком узгоджується з загальноприйнятими уявленнями про економізацію роботи організму людини у спокої під впливом регулярних фізичних навантажень.

3. Задовільний рівень адаптаційного потенціалу виявлено у 60% юнаків та 88,9% дівчат. Найбільше студентів із напруженням механізмів адаптації встановлено у групах з середнім, нижче середнього і низьким РФС серед юнаків та у групах з вище середнього та середнім РФС у дівчат. Такі результати варто розцінювати як прояв довготривалої адаптаційної реакції на фізичні навантаження.

4. Встановлено середній і високий рівні параметрів САН при високому рівні рухової активності. Як виняток, результати за шкалою «активність» є у переважній більшості незадовільними як у дівчат, так і у юнаків різних груп РФС. Нормальні оцінки психоемоційного стану студентів-фізкультурників сприяють адекватному рівню формування адаптаційних процесів.

5. Серед юнаків зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 62,2% осіб, з середнім рівнем – 36,7% студентів; серед дівчат зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 57,8% осіб, з середнім рівнем – 40,0% студенток. Такий стан свідчить про наявність стресових ситуацій у житті цих студентів та їх низьку опірність до них. Вважаємо, що ознайомлення та навчання методам підвищення стресостійкості позитивно позначиться на зниженні кількості серед студентів факультету фізичної культури досліджуваних з низьким рівнем стресостійкості; дасть можливість знизити емоційну напругу, яка призводить до зниження функціональних можливостей, хвороб, дистресу.

6. Найбільш сильний зворотній вплив відзначено між РФС і такими показниками, як ЧСС і АП; середня кореляційна залежність зафіксована між РФС і АТ сист. та АТ діаст.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст]: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 2-е вид. Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків: Точка, 2015. – 199 с.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О. В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
3. Арабаджи Лілія Іванівна Адаптаційний потенціал системи кровообігу студентів // Ukrainian Journal of Ecology. – 2012. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiyniy-potentsial-sistemi-krovoobigu-studentiv>
4. Баевский, Р. М. Функциональные резервы организма и теория адаптации [Текст] / Р. М. Баевский, Н. А. Агаджанян, А. П. Берсенева // Вестник восстановительной медицины. – 2004. – № 3. – С. 4–11.
5. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т. 2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 52-56.
6. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі / І.В. Волженцева // Педагогічний процес: теорія і практика : Зб. наукових праць / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К.: ЕКМО, 2014. – Вип. 2. – С. 319-329.
7. Воробйова А. В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/91116-191749-1-SM.pdf>
8. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.

9. Дерка Т. Г. Оцінка адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студентів I курсу / Т. Г. Дерка, В. М. Туманова, І. І. Бистра, О. В. Гацко // ScienceRise. Pedagogical Education. – 2017. – № 10. – С. 13-17. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/texcped_2017_10_5.
10. Індиченко Л. Психологічні аспекти самоконтролю серед студентів – спортсменів та вплив різних факторів на нього / Л.С. Індиченко, А. Л. Фора // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали III Всеукр. студ. наук. Інтернетконференції). – Харків, 8-9 грудня 2016 р. – С.70-73.
11. Коц С.Н., Коц В.П. Особливості психофізіологічної емоційної компоненти та стресостійкість у студентів-спортсменів. URL: <http://hdafk.kharkov.ua/event/vi-regionalnu-naukovo-praktichnu-internet-konferentsiyu-z-mizhnarodnoyu-uchastyu/>
12. Круцевич Т. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху / Т. Круцевич, О. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – В. 4 (66). – С. 25-31.
13. Лебединець Н. В. Працездатність студентів-першокурсників як показник адаптації до навчання у різні зміни / Лебединець Н. В., Омельчук О. В., Рогова П. С., Сівер Н. М. // Довкілля та здоров'я. – 2015. – №1 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pratsezdatnist-studentiv-pershokursnikiv-yak-rokaznik-adaptatsiyi-do-navchannya-u-rizni-zmini>
14. Лис С. Ю. Дослідження функціонального стану студентів у процесі навчання / С.Ю. Лис, С.А. Чернігівська // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. – 2016, Випуск 3(48). – С. 208-211.
15. Мелега К.П. Висока фізична активність як важлива складова підвищення адаптаційних резервів організму студентів вузу / К.П. Мелега, М.М. Дуб // Науковий часопис Націон. пед. університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура

- і спорт / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71) 16. – С. 207 – 210.
16. Москаленко Н. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів / Н. Москаленко, Г. Торбанюк // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2019. - № 2. - С. 115-121. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_2_14.
17. Павленко В. О. Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування / В. О. Павленко // Здоров'є, спорт, реабілітація. – 2017. – Т. 1, №. 1. – С. 45–50.
18. Пантік В. (2017). Аналіз стану фізичного здоров'я студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (2(38)), 121-126. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-121-126>
19. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів / С. Перекопський, О. Порохненко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – № 3. – С. 246-253. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_32.
20. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоров'я, 1989. – 167с.
21. Пономарев Д.Н. Влияние функциональной активности и состояния адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы на уровень тревожности студентов высших медицинских образовательных учреждений / Пономарев Д.Н., Суслов Н.С., Трошин И.С. // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=18540>
22. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне та ін. / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. – 198 с.

23. Семенова, Н., & Магльований, А. (2015). Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (2(30), 95-98. Retrieved from <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/202>
24. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 202–210.
25. Чернігівська С.А. Особливості функціонального та фізичного стану студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» / С.А. Чернігівська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – № 2. – С.125-127.
26. Allen Mark S., Frings Daniel & Hunter Steve. Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2012; 10(4): 264-275. doi:10.1080/1612197X.2012.682375
27. Bergier, B., Tsos, A. & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. Vol. 21, no. 3, 613–616.
28. Drogomeretsky VV, Kopeikina EN, Kondakov VL, Iermakov SS. Adaptation of Ruffier's test for assessment of heart workability of students with health problems. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017; 21(1): 4-10. doi:10.15561/18189172.2017.0101
29. Iermakov SS, Podrigalo LV, Jagiello W. Hand-grip strength as an indicator for predicting the success in martial arts athletes. *Archives of Budo*. 2016;12:179-86
30. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016, Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi:10.7752/jpes.2016.03159

ДОДАТКИ

Додаток А

**Індивідуальна картка оцінки стану здоров'я
(факультет фізичної культури, спорту та здоров'я)**

Дата дослідження _____ Протокол № _____

Прізвище, ім'я _____

Стать жін. чол.

Дата народження _____

Спеціальність, курс _____

Ріст (см)	Вага (кг)	ЧСС (уд./хв)	АТ сист. (мм.рт.ст.)	АТ діаст. (мм.рт.ст.)

Шановний студенте! Запрошуємо Вас взяти участь в дослідженні з метою оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою. Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте на даний момент, за допомогою таблиці, яка складається із 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі відмітити ту цифру, яка відповідає тому рівню відповідної характеристики, яка найбільш точно описує Ваш стан.

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий, малопрацездатний
8. Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Сповнений віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19. Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20. Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджена нервова система
22. Бажаю відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований

24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко
28. Розсіяний, неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

У наступній анкеті потрібно відповісти на питання анкети, виходячи з того, наскільки часто зазначені твердження вірні для Вас. Відповідати потрібно на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не стосується. Достатньо поставити будь-який знак навпроти відповіді, яка найбільше відповідає Вашому варіанту.

№ п/п	Питання	майже завжди	часто	іноді	майже ніколи	ніколи
1.	Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день					
2.	Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень					
3.	Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов взамін					
4.	У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися					
5.	Ви вправляєтеся до поту хоча б два рази в тиждень					
6.	Ви викурюєте менше половини пачки сигарет в день					
7.	За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв					
8.	Ваш вага відповідає Вашому зросту					
9.	Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби					
10.	Вас підтримує Ваша віра					
11.	Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю					
12.	У Вас багато друзів і знайомих					
13.	У Вас є один або два друга, яким Ви повністю довіряєте					
14.	Ви здорові					
15.	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чим-небудь					
16.	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми					
17.	Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень					
18.	Ви можете організувати Ваш час ефективно					
19.	За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, які містять кофеїн					
20.	У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня					

Дякуємо за Вашу активність!