

АНАЛІЗ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Юрченко В.Б., Дегтярьова І.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, vikatori65@gmail.com*

Анотація. Дослідження спрямоване на з’ясування психофізичного стану студентів спеціальної медичної групи під час війни в Україні. Проведено спостереження за студентами спеціальної медичної групи ХТ-інституту НТУ «ХПІ».

Ключові слова: психофізичний стан, фізична культура, спеціальна медична група.

Вступ. Проблема психічного стану студентів ВНЗ на сьогодні є актуальною, ряд досліджень вказує на неоптимальність психічного стану студентів, що відображається на мотивації студентів, якості їхнього життя та навчання.

Мати здоровий фізичний і психологічний стан – завжди актуально. Тим паче зберегти та підтримувати його в наші дні. Значні проблеми щодо збереження здоров’я здобувачів вищої освіти, зумовлені складними життєвими подіями, спричиняють відхилення в стані їхнього здоров’я [2]. Носко М. та інші (2020) довели, що здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей, зміцнення психологічно-вольового характеру є важливими й необхідними складовими життя здобувачів вищої освіти [1]. Вважається, що найголовніше під час війни –це стабільний психологічний стан, без якого життя та навчання неможливе. Відтак, за даними Gillian & Ray зростає роль фізичних навантажень в покращенні психічного здоров’я, оскільки значна кількість здобувачів вищої освіти стикається з такими

проблемами, як депресія та стан тривоги [4]. Цьовх Л. та інші вважають що проведення занять із фізичного виховання в режимі реального часу створює умови для спілкування, емоційної розрядки, зниження тривожності, підтримки одне одного, обміну досвідом щодо організації щоденних самостійних занять фізичними вправами [3].

Мета дослідження - з’ясувати психофізичний стан студентів спеціальної медичної групи відповідно їх діагнозу.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено спостереження за студентами спеціальної медичної групи ХТ-інституту НТУ «ХП» і виявлено наступні результати: більшість здобувачів освіти не мала можливості регулярно відвідувати пари фізичної культури (рис. 1), але при цьому бажали навчатися (рис. 2).

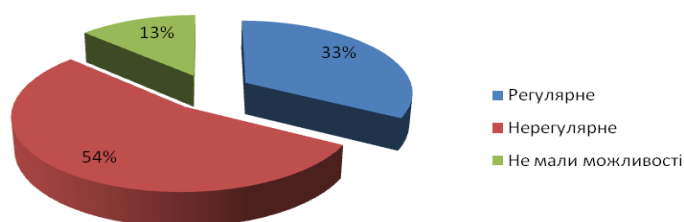


Рисунок 1 – Відвідування занять студентами

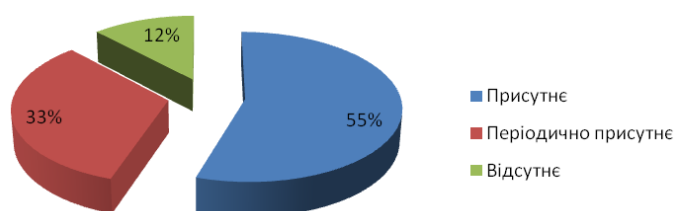


Рисунок 2 – Бажання навчатися у студентів

Звісно, умови нашого сьогодення не могли не позначитися на фізичному і психологічному стану студентів. Так, більшість з них мала порушення сну (рис. 3) і трохи погіршений настрій (рис. 4).

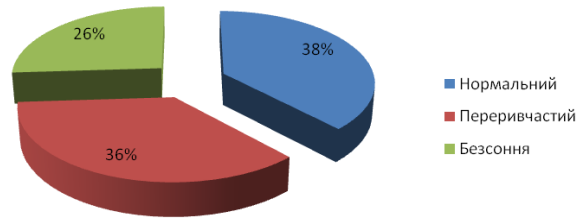


Рисунок 3 – Режим сну студентів

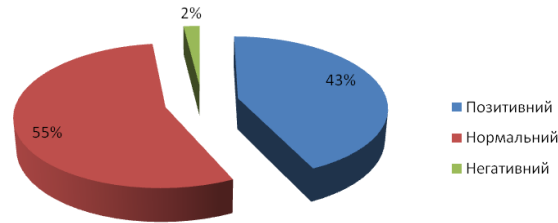


Рисунок 4 – Настрій студентів

Але при цьому самопочуття у більшості відмічалось відмінним (рис. 5). Хоча студенти всіх чотирьох груп мали дещо підвищений пульс під час занять (рис. 6), що було результатом навантажень.

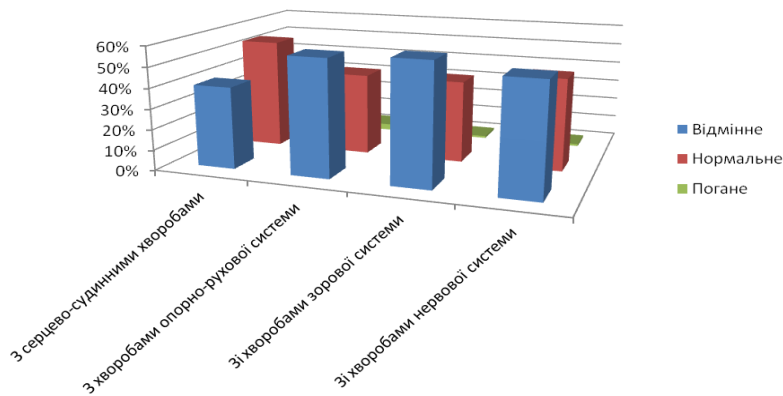


Рисунок 5 – Самопочуття студентів різних груп захворювань

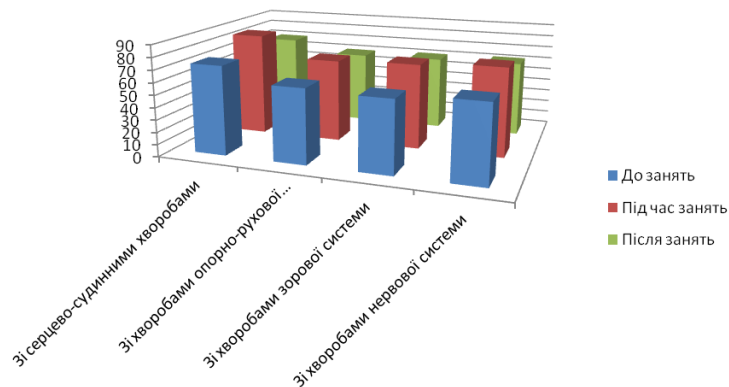


Рисунок 6 – Середнє значення пульсу студентів

Найвищі показники пульсу як до, так і під час та після занять фізичною культурою спостерігались у студентів зі серцево-судинними хворобами та хворобами нервової системи. Трохи нижчі показники пульсу були у студентів із хворобами опорно-рухової та зорової систем. Це відповідає стану студентів з цими захворюваннями. В усіх групах спостерігалось підвищення пульсу під час занять, але після занять пульс відновлювався і ставав трохи меншим ніж до занять, що свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень на організм студентів.

Висновки. Організовані заняття студентів спеціальної медичної групи з фізичного виховання дозволили реалізувати широкий спектр впливів і на організм, і на психічний стан студентів. Отже, не дивлячись на те, в яких тяжких обставинах довелося навчатися здобувачам освіти, вони не втратили позитивний настрій і жагу до фізичного і ментального самовдосконалення в усіх сферах їхнього життя. Загалом процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти має бути скерований на формування стійкого психологічного стану задля протидії викликам, які неминуче трапляються в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1 Носко М., Гаркуша С. та Носко Ю. (2020). Здоров’язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Вип.10 (166), сс. 197–204.

2 Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iiu/article/view/488/437>

3 Цьовх Л., Куспиш О., Зубрицький Я. та Рожко О. (2020). Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоро’язбереження. Гірська школа Українських Карпат, Вип. 22, сс. 161–166.

4 Gillian S., Ray J. (2022). The relationship between organised recreational activity and mental health URL: [https://www.dlgsc.wa.gov.au/department/publications/publication/\(date of application 08.07.2022\)](https://www.dlgsc.wa.gov.au/department/publications/publication/(date of application 08.07.2022)).