

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [2].

Висновки. Отже, у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага та стресостійкість, а також формуються запас міцності всього організму. Таким чином важливо регулярно приділяти час для занять фізичними вправами, відвідувати заняття фізичним вихованням та приділяти час для занять психологічною самореєляцією.

Список використаної літератури:

1. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичними вправами студентів та фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 37–41.

2. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. *Сучасні проблеми науки і освіти*. 2015.

3. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

ПСИХО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Юлія Заманягре

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Анотація. У роботі було висвітлено та проаналізовано дані щодо дослідження рівня психофункціонального стану студентів I курсу, факультету фізична терапія та реабілітація. Встановлено, що більшість показників гемодинаміки є задовільними та відповідають нормі.

Ключові слова: психоемоційний стан, функціональний стан, показники гемодинаміки, студенти, здоров'я.

Вступ. Студенти закладів вищої освіти – основна група молоді країни, що перебуває у процесі формування соціальної та фізіологічної зрілості, і знаходиться під численними психофізичними та психоемоційними навантаженнями [1, 2, 4]. Функціональні показники є важливим інструментом для оцінки фізичного здоров'я, оскільки вони дозволяють об'єктивно визначити рівень фізичної активності, працездатності та загальної функціональності організму [3, 5]. Тому, вивчення психоемоційного стану та функціональних показників студентів є актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати психо-функціональний стан студентів фізичної терапії і реабілітації.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь студенти фізичної терапії та реабілітації. Дослідження проводилось на базі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Нами залучено студентів 1 курсу, у кількості 103 студенти. Проведено антропометричні вимірювання та функціональні проби для оцінки фізичного здоров'я. Також проведено опитування щодо самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. У хлопців спостерігається трішки вищий за норму пульсовий тиск 52,94 мм рт. ст., у дівчат пульсовий тиск відповідає в нормі - 48,00 мм рт. ст. Величина хвилинного об'єму крові є інтегральною характеристикою кровообігу, сприяє забезпеченню метаболічних потреб. За аналізом цього показника хвилинний об'єм крові у дівчат становить 4,91 л/хв, у хлопців 5,17 л/хв. Щодо показників хвилинного об'єму крові у хлопців, нами виявлено розбіжності результатів у групі ($V=20,41\%$). Показники систолічного об'єму в хлопців та у дівчат є в межах норми (у хлопців - 65,39 мл, у дівчат - 63,59 мл), це свідчить про хорошу роботу серця та стан судинної системи.

Показники коефіцієнту економичності кровообігу (КЕК) у хлопців відповідають нормам - $4207,94 \pm 1173,30$ у.о., і вважаються досить високими для нетренованих осіб. У дівчат відповідають задовільному рівню - $3733,13 \pm 1030,70$ у.о. Коефіцієнт варіації у показниках економичності кровообігу у хлопців і дівчат становить приблизно однаково 28%, що свідчить про групові відмінності у показниках.

Індекс Робінсона або індекс подвійного добутку характеризує систолічну роботу серця. Найбільша кількість студенток характеризується нижчим від середнього рівня роботи серцево-судинної системи (35%), що може свідчити про порушення регуляції серцево-судинної системи. Середні показники працездатності виявлено у 30% дівчат. Основна частина хлопців (30,1 %) характеризується нижчим від середнього рівне працездатності серцево-судинної системи за індексом Робінсона. Показники індексу Кердо демонструють, що у 65% дівчат переважає симпатична регуляція тонусу судин і 35% негативні. У 57,2% хлопців перевагу має симпатична регуляція тонусу судин. Також у 3,1% хлопців виявлено значну ваготомію, що може свідчити про порушення стану вегетативної нервової системи.

Аналізуючи результати анкетування, самопочуття у більшості студентів знаходиться на задовільному рівні, але також зазначимо, що значна частина, яка становить 44,9%, має погане самопочуття. Активність майже у всіх студентів, а саме 85,7% знаходиться на низькому рівні, що впливатиме на їх працездатність. У 59,1% студентів настрої є нормальний та знаходиться на середньому рівні. У жодного студента не виявлено високого рівня САН.

Висновки. Аналізуючи показники гемодинаміки у студентів, можемо зробити висновок, що більшість показників є задовільними і відповідають нормі. За коефіцієнтом варіації у студентів такі показники як пульсовий тиск, хвилинний об'єм крові та коефіцієнт економичності кровообігу показують, що у групі є значні розбіжності. За результатами опитування встановлено, що

самопочуття у більшості студентів знаходиться на задовільному рівні, однак активність майже у всіх студентів, а саме 85,7% знаходиться на низькому рівні. У 59,1% студентів настрої є нормальний та знаходиться на задовільному рівні. У жодного студента не виявлено високого рівня САН.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в обґрунтуванні та розробці практичних рекомендацій для удосконалення психофізичного здоров'я студентів.

Список використаної літератури:

1. Бишевец Н, Лазакович Ю. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023; Вип. 4. С. 47-51.

2. Іваніцька Т. Психоемоційний стан студентів під час пандемії covid-19 та умов вимушеної соціальної ізоляції. *Матеріали конференцій МЦНД*, Житомир, Україна, 2023. С. 215–217.

3. Мазур А., Лукацький Д., Таранюк Г.П. Вивчення антропометричних впливів на показники гемодинаміки. Modern trends in the development of economic and social sectors: national and international experience: collection of reports abstracts of the International Scientific Conference of Students and Young Scientists (November 22, 2023). Kyiv: International European University. 2023. С. 140-142.

4. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2021. Вип. 4. С. 115-121.

5. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. НУФВСУ. Київ, Україна, 2009. с. 1-3.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ –ПІДЛІТКІВ

Дарія Каденчук, Олександр Шевчук, Христина Каламарчук

*Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради,
Луцьк, Україна*

Анотація. У статті розглянуто вплив секційних занять на рівень фізичного стану школярів-підлітків. Виявлено, що систематичні заняття у спортивних секціях вірогідно позитивно впливають на низку показників фізичного стану підлітків.

Ключові слова: фізичний стан, підлітки, спортивні секції, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. Дослідження фізичного стану дають змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти