

**Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років**

*Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (м. Львів);  
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Інтенсивність навчання у ВНЗ усіх рівнів акредитації становить високі вимоги до стану здоров'я, фізичної працездатності студентів. Сучасне суспільство потребує кваліфікованих спеціалістів, успіх підготовки яких разом з іншими факторами залежить від їхнього здоров'я [4; 5; 7]. Водночас щоденні стреси, емоційна напруженість, перевантаженість, нераціональне харчування, недотримання здорового способу життя, низький рівень рухової активності негативно впливають на здоров'я студентів. Один із важливих факторів, що має значний вплив на здоров'я, – це психоемоційний стан.

**Аналіз досліджень цієї проблеми** підтверджує взаємозв'язок соматичного здоров'я, психоемоційного стану з руховою активністю студентської молоді [3; 4; 5; 9]. У роботах науковців установлено позитивний вплив рекреаційної діяльності боулінг-клубів, аквааеробіки й занять за системою Дж. Пілатеса на показники психоемоційного стану студенток ВНЗ, жінок і чоловіків [1; 2; 8; 10]. Проте аналіз наукової та методичної літератури дав підставу встановити відсутність досліджень науковців психоемоційного стану та його взаємозв'язку з руховою активністю студенток ВНЗ I–II рівнів акредитації, котрі навчаються на базі неповної базової загальної середньої освіти.

Дослідження рухової активності та психоемоційного стану студенток 15–17 років є актуальним, адже складні психологічні процеси у свідомості й поведінці студенток цього віку, психоемоційні переживання пов'язані як із завершенням біологічного та фізіологічного розвитку, так і з адаптацією до нових умов навчання й проживання [6].

**Завдання роботи** – визначити психоемоційний стан студенток 15–17 років; проаналізувати та охарактеризувати показники самопочуття, активності та настрою студенток; установити взаємозв'язок між наявною руховою активністю й психоемоційним станом студенток 15–17 років та порівняти з даними наукової літератури.

Для розв'язання завдань дослідження використано такі **методи та методики дослідження**: аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики, методика САН.

**Організація дослідження.** У квітні 2015 р. проведено опитування за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) серед 95 студенток медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького віком 15–17 років.

Методика САН є різновидом опитувальників станів і настроїв. Її розроблено В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьєвою, В. Б. Шарай, М. П. Мірошниковим (1973 р.) для оперативного оцінювання психоемоційного стану людини на момент обстеження. САН являє собою карту (таблицю), яка містить 30 пар протилежних характеристик, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрої). Студенткам запропоновано в кожній парі обрати ту характеристику, яка найбільш точно відповідала їхньому стану, і відзначити цифру, що відповідає ступеню (силі) виразності цієї характеристики. Загальна кількість балів у кожному з критеріїв перебувала в межах 10–70 балів. Оцінки, що перевищували 40 балів, свідчили про сприятливий стан учасниць дослідження й оцінювали його як середній; нижче 40 балів – про несприятливий стан і, відповідно, низьку оцінку свого стану, оцінки, що перебували в діапазоні 50 балів і вище, – про високу оцінку власного стану.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз отриманих результатів засвідчив, що середнє арифметичне показників самопочуття, активності й настрою студенток п'ятнадцяти років, котрі взяли участь у дослідженні, відповідало середній та високій оцінкам. Серед студенток цього віку показники самопочуття були такі: мінімальний бал – 32, максимальний – 69. Найнижчий бал, яким оцінили студентки свою активність, становив 32, найвищий – 70. Настрій студентки п'ятнадцяти років оцінили мінімально 44 балами та максимально – 70.

Із двадцяти студенток 15 років двоє оцінили своє самопочуття низькими балами. Також низькою вважали свою активність шестеро студенток. І лише настрої студенток був оцінений середніми й високими балами.

Серед 42 студенток 16 років низько оцінили своє самопочуття троє, активність – шестеро. Як і серед студенток 15 років, настрої шістнадцятирічних досліджуваних оцінено середніми та високими балами.

Оцінювання самопочуття, активності й настрою студентками 17 років було відмінним від представників 15 і 16 років (табл. 1).

Самопочуття всі студентки 17 років оцінили не нижче ніж на середню оцінку. Низько вважали свою активність троє студенток, настрої – одна.

Таблиця 1

Оцінювання студенток самопочуття, активності й настрою, балів

Вік, років	Самопочуття		Активність		Настрій	
	мін.	макс.	мін.	макс.	мін.	макс.
15 (n=20)	32	69	32	70	44	70
16 (n=42)	37	69	33	65	42	70
17 (n=33)	43	70	13	64	12	70

Примітка: мін. – мінімальна оцінка; макс. – максимальна оцінка.

Середнє арифметичне показників САН студенток, котрі взяли участь у дослідженні, відповідало середній та високій оцінкам. При цьому показник настрою всіх студенток був достовірно вищим за показники самопочуття й активності (табл. 2).

Таблиця 2

Середні показники студенток ( $X \pm m$ )

Вік, років	Самопочуття	Активність	Настрій
15 (n=20)	58,25±2,32	48,35±2,56	62,90±1,62*
16 (n=42)	57,24±1,22	50,88±1,39	62,33±1,00*
17 (n=33)	55,76±1,45	50,64±1,68	59,73±1,74*

Примітка: \* – достовірні розбіжності між показниками

Слід також зазначити, що рівень активності всіх студенток 15–17 років був достовірно меншим за показники як самопочуття, так і настрою (рис. 1).

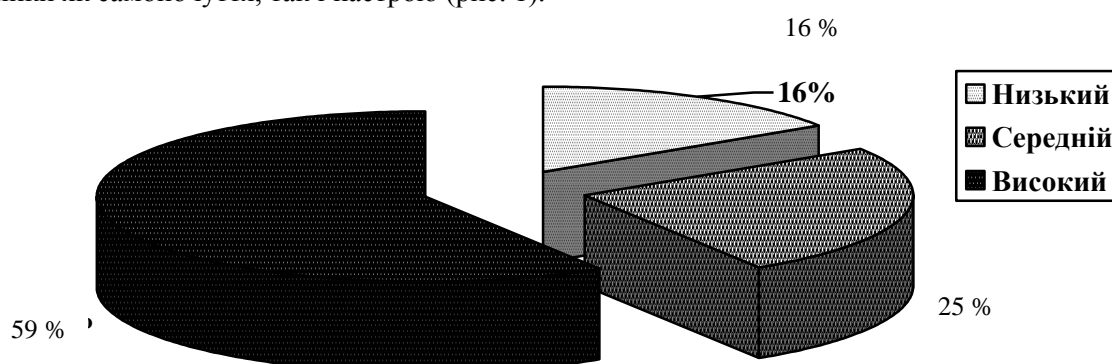


Рис. 1. Співвідношення показників САН студенток

Порівняння отриманих параметрів студенток 15–17 років між собою показало, що рівень активності студенток 15, 16 та 17 років перебуває в межах 48–51 бала, самопочуття – 55–58 балів, настрої – 59–63 бали і за віком отримані показники достовірно не відрізняються.

У наших попередніх дослідженнях встановлено низький рівень рухової активності студенток ВНЗ I–II рівнів акредитації цього віку. Руховою активністю, яка обмежується обов'язковими заняттями з

фізичної культури (2 год на тиждень), фрагментарно й безсистемно в позанавчальний час безпосередньо у вищому навчальному закладі чи за його межами протягом дня займається мала кількість студенток. Тільки 9 % студенток медичного коледжу виконують фізичні вправи, що чинять оздоровчо-тренувальний вплив на організм [3].

Незначна кількість досліджень розкриває проблеми фізичного виховання та соматичного здоров'я студенток 15–17 років, відсутність досліджень психоемоційного стану представниць цього віку не дає змоги зробити висновки стосовно їх САН у різні періоди навчання й під впливом спеціальної (фізкультурної) рухової активності. Отримані результати опитування вказують на середній і високий рівні оцінювання власних самопочуття, активності та настрою при наявному низькому рівні рухової активності. Також слід звернути увагу на те, що рівень активності студенток 15–17 років достовірно нижчий від інших досліджених параметрів, хоча середньостатистичний показник відповідає середній і високій оцінці власної активності студенток. Така відмінність підтверджує наші спостереження й указує на пасивне ставлення студенток до рухової активності, особистої фізичної культури, фізичного вдосконалення та про відсутність виробленої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою й спортом. Припускаємо, що отриманий рівень активності відображає як психоемоційний стан, так і рівень фізичної активності студенток, адже ці показники взаємозалежні та взаємообумовлені.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Визначено, що самопочуття, активність та настрої студентки 15–17 років оцінили середніми й високими балами. При цьому рівень активності всіх представниць 15–17 років був достовірно меншим за показники самопочуття та настрою. Отриманий показник активності як психоемоційна характеристика відображає низьку рухову активність студенток. Установлено відсутність досліджень психоемоційного стану досліджуваних цього віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні психоемоційних станів студенток 15–17 років у різні періоди навчання й динаміки показників САН під впливом рухової активності.

#### *Джерела та література*

1. Андреева О. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів / О. Андреева, К. Пацалюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 223–229.
2. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 88–92.
3. Олексенко В. М. Фактори збереження й зміцнення здоров'я за педагогічними технологіями / В. М. Олексенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 95–97.
4. Магльований А. В. Саналогія (медичні аспекти валеології) : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
5. Магльований А. В. Саналогія. Основи управління здоров'ям : монографія / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. – 404 с.
6. Семенова Н. В. Взаємозв'язок рухової активності і соматичного здоров'я студенток 15–17 років / Н. В. Семенова // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 563–567.
7. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Н. В. Семенова ; ЛДУФК. – Львів, 2015. – 20 с.
8. Усова О. В. Вплив аквааеробіки на формування та збереження здоров'я студенток вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / О. В. Усова, Ю. В. Романюк, Я. М. Копитіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (3). – С. 287–289. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2014\\_118\(3\)\\_\\_71](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2014_118(3)__71).
9. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Ядвіга Юлія Петрівна. – К., 2011. – 20 с.
10. Ярошик М. Я. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом на емоційний стан жінок другого зрілого віку / М. Я. Ярошик // Здоров'я для всіх : матеріали IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – С. 112–117.

#### Анотації

Актуальність полягає у відсутності досліджень психоемоційного стану студенток 15–17 років в умовах дефіциту рухової активності. Завдання роботи полягають у визначенні, аналізі та характеристиці психоемоційного стану студенток 15–17 років, установленні взаємозв'язку з руховою активністю. У роботі використано методiku визначення психоемоційного стану САН. Порівняння отриманих параметрів студенток показало, що рівень активності студенток перебуває в межах 48–51 бала, самопочуття – 55–58 балів, настрою – 59–63 бали й за віком одержані показники достовірно не відрізняються. Результати опитування вказують на середній і високий рівні параметрів САН при низькому рівні рухової активності. Показник активності відображає як психоемоційний стан, так і рівень фізичної активності студенток.

**Ключові слова:** САН (самопочуття, активність, настрої), студентки, рухова активність.

**Наталія Семёнова, Анатолий Маглёваный. Двигательная активность и психоэмоциональное состояние студенток 15–17 лет.** Актуальность заключается в отсутствии исследований психоэмоционального состояния студенток 15–17 лет в условиях дефицита двигательной активности. Задачи работы заключаются в определении, анализе и характеристике психоэмоционального состояния студенток 15–17 лет, установлении взаимосвязи с двигательной активностью. В работе использована методика определения психоэмоционального состояния САН. Сравнение полученных параметров студенток показало, что уровень активности студенток находится в пределах 48–51 балла, самочувствие – 55–58 баллов, настроение – 59–63 балла и по возрасту полученные показатели достоверно не отличаются. Результаты опроса указывают на средний и высокий уровни параметров САН при низком уровне двигательной активности. Показатель активности отражает как психоэмоциональное состояние, так и уровень физической активности студенток.

**Ключевые слова:** САН (самочувствие, активность, настроение), студентки, двигательная активность.

**Nataliya Semenova, Anatoliy Mahliovanyi. Motor Activity and Psychoemotional Condition of Female Students aged 15–17.** Topicality lies in the lack of research of psychoemotional condition of female students aged 15–17 due to shortage of physical activity. Objectives of the research are to determine, characterize and analyze psychoemotional condition of female students aged 15–17, to establish its interconnection with physical activity. Method for determining the emotional state – so-called SAN – was applied. Comparing the obtained parameters of female students have shown that the level of their activity lies within 48–51 points, general state - 55–58 points, mood - 59–63 points, figures obtained were not significantly different by age. The obtained results of the survey indicate medium and high levels of SAN parameters at low levels of physical activity. Activity index reflects both psychoemotional state and physical activity level of female students.

**Key words:** SAN (general state, activity, mood), female students, motor activity.