

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ У СТУДЕНТІВ ТА ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЇЇ ПРОЯВИ

¹Буксар С.С., ²Куртяк М.Ф.

¹ ДВНЗ «Ужгородський національний університет», біологічний факультет
вул. А. Волошина, 32, м. Ужгород, Закарпатська область, Україна

² Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
бульвар Тараса Шевченка, 13, м. Київ, Україна

Цілісність психічного і фізичного у здоров'ї людини наразі загальноновизнана. Тож закономірний і наш інтерес не лише до фізичного здоров'я, але й до психічного стану студентів, одним із аспектів якого є тривожність. Вона може бути як реактивною – ситуативною реакцією на обставини, так і особистісною – закріпленою рисою (за тестом Спілбергера: показники тривожності на даний момент (S-STAI) і «узагалі» (T-STAI)).

У дослідженні особистісної тривожності приймали участь 10 студентів спеціальної медичної групи (далі - СМГ), 10 – основної групи (далі - ОГ), а також 10 студентів групи спортивного вдосконалення з фізичного виховання (далі - ГСВ), що за статевим та віковим складом суттєво не відрізнялися від ОГ. Середній вік студентів становив $18,5 \pm 2,3$ років, статевий розподіл – 15 дівчат і 15 юнаків.

Серед студентів ОГ і ГСВ ознак відхилень у здоров'ї не спостерігалось, а у СМГ переважали хвороби серцево-судинної системи (9 – 45%), нирок (6 – 30%) та шлунково-кишкового тракту (5 – 25 %). Заняття з фізичного виховання у ЗВО відвідували 29 осіб (95 %), деякі (20%) ходили в турпоходи і займалися ранковою гімнастикою (20%); ще по 7% опитаних були у спортивних таборах чи відвідували спортивний гурток. Кількість курців у СМГ, ГСВ та ОГ була приблизно однаковою – відповідно 25%, 26% та 30%.

За результатами досліджень, рівень особистісної тривожності за тестом Спілбергера T-STAI у студентів СМГ, ГСВ та ОГ на початку навчального року

також достовірно не відрізнявся і показники були в межах норми. Причому значення особистісної тривожності у дівчат і юнаків достовірно не відрізнялися між собою. У кінці навчального року рівень показника практично не змінився як у студентів СМГ, так і ОГ та ГСВ. Слід також відмітити, що бали за тестом Т-STAI у трьох досліджуваних групах були дещо вищими у юнаків, ніж у дівчат, але це не достовірно. Разом з тим, значення тривожності за Т-STAI у юнаків-студентів СМГ, на відміну від жінок з СМГ, були достовірно вищими, ніж за S-STAI ($p < 0,05$), тобто рівень занепокоєння у юнаків взагалі був вищим, ніж на даний момент у дівчат. У юнаків ОГ та ГСВ значення тривожності за Т-STAI були також вищими, ніж за S-STAI, але не достовірно.

Отже, особливості студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, необхідно вивчати й аналізувати з метою реалізації особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання молоді та підбору оптимального індивідуально-адресного фізичного та функціонального навантаження для кожного студента відповідно до стану його здоров'я, емоційного самопочуття та рівня фізичної підготовки.