

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В БОРОТБІ З УТРАТОЮ ЖИТТЄВОЇ ЕНЕРГІЇ СТУДЕНТІВ

Красуля М. О.

кандидат технічних наук,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія»

вул. Лермонтовська, 27, Харків, Україна

orcid.org/0000-0002-2419-6007

fiz.nua@ukr.net

Ключові слова: *фізичне і психічне здоров'я, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, анкетування, респонденти.*

У статті проаналізовано чинники, що призводять до погіршення здоров'я здобувачів вищої освіти, серед яких основними є невідповідність рухового режиму фізіологічним нормам і недотримання правил здорового способу життя. Обґрунтовано, що підтримання на належному рівні працездатності великою мірою залежить від рівня життєвої енергії, у збереженні якої важливу роль відіграє фізична активність. У закладах вищої освіти предмет «Фізичне виховання» є одним із джерел збереження фізичного та психічного здоров'я. Уважаємо, що скорочення годин дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України, виключення її з обов'язкових призвели до значного зниження значущості цієї навчальної дисципліни в навчальному процесі. Як наслідок, це призвело до зниження фізичної активності студентів та їх психологічної стійкості. За допомогою анкетування студентів I і II курсів гуманітарного університету визначено психологічну стійкість студентів до несприятливих чинників і виявлено її взаємозв'язок з їхньою фізичною активністю. Запропоновано визначати психологічну стійкість студентів на підставі суми балів, отриманих у результаті анкетування, розподіливши їх умовно на три групи. З'ясовано, що переважна більшість респондентів – це досить психологічно стійкі студенти, які вміють контролювати (свідомо чи несвідомо) витрати своєї життєвої енергії. Установлено, що 34% студентів або досить пасивні й їх складно включити у будь-яку діяльність, або, навпаки, гіперактивні й їхня життєва енергія витрачається даремно. Виявлено, що юнаки є більш психологічно стійкими і водночас у два рази менш активними порівняно з дівчатами. Дослідженнями впливу занять фізичними вправами на витрату життєвої енергії доведено, що саме студенти, які вміють витрачати свою життєву енергію, регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, а частина з них відвідує додатково спортивні секції. У результаті аналізу анкетування доведено, що предмет «Фізичне виховання» у навчальних закладах надає незаперечну допомогу в оновленні та підтримці життєвої енергії, а заняття фізичними вправами сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FIGHT AGAINST LOSS OF LIFE ENERGY OF STUDENTS

Krasulia M. O.

*Candidate of Technical Sciences,
Head of the Department of Physical Education and Sports
Kharkiv University of Humanities "People's Ukrainian Academy"
Lermontovskaya str., 27, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2419-6007
fiz.nua@ukr.net*

Key words: *physical and mental health, physical education, healthy lifestyle, questioning, respondents.*

The article analyzes the factors that lead to the deterioration of the health of higher education, among which the main ones are the inconsistency of the motor regime with physiological norms and non-compliance with the rules of a healthy lifestyle. It is substantiated that maintaining the proper level of efficiency largely depends on the level of vital energy, in the preservation of which physical activity plays an important role. In higher education institutions, the subject of "Physical Education" is one of the sources of physical and mental health. We believe that the reduction of hours of the discipline "Physical Education" in higher education institutions of Ukraine, its exclusion from the number of mandatory led to a significant reduction in the importance of this discipline in the educational process. As a result, it led to a decrease in students' physical activity and their psychological resilience. With the help of questionnaires of 1st and 2nd year students of the Humanities University, the psychological resistance of students to adverse factors was determined and its relationship with their physical activity was revealed. It is proposed to determine the psychological stability of students on the basis of the sum of points obtained as a result of the questionnaire, dividing them conditionally into 3 groups. It was found that the vast majority of respondents are quite psychologically stable students who know how to control (consciously or unconsciously) the cost of their life energy. It is established that 34% of students are either quite passive, and it is difficult to include them in any activity, or, conversely, hyperactive, and their vital energy is wasted. It was found that boys are more psychologically stable and, at the same time, 2 times less active than girls. Studies of the impact of exercise on the consumption of vital energy have shown that it is students who know how to spend their vital energy, regularly attend physical education classes, and some of them attend additional sports sections. As a result of the analysis of the questionnaire, it was proved that the subject of "Physical Education" in educational institutions provides undeniable assistance in renewing and maintaining vital energy, and exercise helps to maintain the physical and mental health of students.

Постановка проблеми. Стан здоров'я людини визначається цілою низкою чинників. Найчастіше його погіршення відбувається внаслідок невідповідності рухового режиму фізіологічним нормам і недотримання правил здорового способу життя. Здебільшого ці чинники можуть регулюватися безпосередньо самою людиною, і важливу роль у цьому відіграє його фізкультурна діяльність.

У системі вищої освіти України спробу реформування системи фізичного виховання не можна вважати вдалою [3, с. 176]. Скорочення годин

дисципліни «Фізичне виховання», виключення її з обов'язкових призвели до значного зниження значущості цієї навчальної дисципліни в навчальному процесі. Розрахунок на самостійні заняття студентами не виправдався внаслідок відсутності у більшості з них відповідної мотивації і розуміння необхідності регулярних занять фізичними вправами для збереження і підтримки свого здоров'я [5, с. 162]. Як наслідок, це призвело до зниження фізичної активності студентів та погіршення стану їхнього здоров'я.

Фізичне виховання в житті студентів відіграє важливу роль як джерело збереження фізичного та психічного здоров'я. Досягти задовільного стану здоров'я можна лише за допомогою роботи над кожним його аспектом, і тут важливу роль відіграє саме фізична культура. Одним із таких аспектів є збереження життєвої енергії людини, і роль фізичної культури не можна недооцінювати.

Термін «життєва енергія» означає не що інше, як наповненість людини бажанням жити і творити. «Життєва енергія є інформаційно-енергетичним потоком, специфічно поєднуючи у собі біологічні та соціальні детермінанти людського існування, і являє собою початкову рушійну силу саморозвитку особистості як окремої людської істоти» [4, с. 223].

Кожна людина народжується на світ із певним запасом життєвої енергії, яким і визначається її життєва роль. Будь-який надзвичайний подразник залишає незгладимий слід, бо витрачені адаптаційні резерви дуже важко відновити [1, с. 53].

Як же витрачається життєва енергія студентів, що є її «викрадачем», як її регенерувати й яка роль у цьому фізичної культури?

Серед очевидних негативних чинників виділяють: а) шкідливі звички, такі як куріння, переїдання і надмірне вживання алкоголю; б) різного

роду перевантаження, як моральні, так і фізичні; в) сильні емоції, під час яких відбувається різкий сплеск кортизолу, після чого організму потрібен певний час і ресурси на відновлення; г) безглузде спілкування, як внутрішнє (підтримання монологу), так і з іншими людьми, після якого відчуваєш себе виснаженим.

Способів підтримки і регенерації життєвої енергії існує безліч. Визначальними чинниками є регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування, щоденні прогулянки на свіжому повітрі, підвищення розумової працездатності і позитивне мислення. Важливим для студентів є вміння правильно розподіляти свої сили та енергію.

Мета і методи дослідження. Нами було проведено анкетування студентів I і II курсів гуманітарного університету, метою якого було визначити психологічну стійкість до несприятливих чинників і виявити їх взаємозв'язок із фізичною активністю.

Результати дослідження та їх обговорення. В опитуванні взяв участь 41 респондент (12 юнаків та 29 дівчат). Питання анкети та результати опитування наведено в табл. 1.

Аналіз також здійснювався на підставі отриманої суми балів по кожному респонденту. Були прийняті такі критерії оцінювання [2, с. 79]:

Таблиця 1

Результати анкетування студентів

| Питання та відповіді | % відповідей | Бали за відповідь |
|---|-----------------|----------------------|
| 1. Від спалахів гніву ніхто не застрахований. Але потім ви легко відходите і швидко заспокоюєтесь? | | |
| а) так | 51,2 | 0 |
| б) не завжди | 39,0 | 1 |
| в) ні | 9,8 | 2 |
| 2. Ви вмієте чітко сформулювати свою мету і залишаєтесь їй вірні, які б перешкоди не виникали? | | |
| а) здебільшого | 51,2 | 0 |
| б) залежить від обставин | 48,8 | 1 |
| в) ні | – | 2 |
| 3. Встаючи вранці відчуваєте себе втомленим і невідпочившим? | | |
| а) так | 46,3 | 2 |
| б) іноді буває | 43,9 | 1 |
| в) зазвичай я добре висипаюся | 9,8 | 0 |
| 4. Критика на свою адресу частіше ображає вас і вибиває з колії, чим допомагає зосередитися? | | |
| а) найчастіше | 9,8 | 2 |
| б) іноді, особливо якщо вона була грубою | 31,7 | 1 |
| в) критика – невід'ємна частина нашої роботи, ставлюся до неї спокійно | 58,5 | 0 |
| 5. У складних ситуаціях ви можете тримати свої почуття під контролем? | | |
| а) так | 58,5 | 0 |
| б) не впевнений | 31,7 | 1 |
| в) ні, я легко виходжу з себе | 9,8 | 2 |
| 6. Трапляється, що навіть незначні труднощі виводять вас із себе? | | |
| а) постійно | 9,8 | 2 |
| б) іноді, залежить від настрою і того, як проходить день | 63,4 | 1 |
| в) мені вистачає терпіння не звертати уваги на дрібниці | 26,8 | 0 |

| | | |
|--|------|---|
| 7. Ви спите глибоко і спокійно, уві сні не смикаєтесь? | | |
| а) наскільки мені відомо, так | 48,8 | 0 |
| б) іноді трапляється | 39,0 | 1 |
| в) я неспокійно сплю | 12,2 | 2 |
| 8. Ви впадаєте в роздратування від поведінки незнайомих людей? | | |
| а) так | 24,4 | 2 |
| б) нечасто, але буває | 46,3 | 1 |
| в) ні, навщо витрачати свою енергію на сторонніх | 29,3 | 0 |
| 9. Кожному з нас хтось періодично діє на нерви. Як ви себе ведете? | | |
| а) я вмю це приховувати | 24,4 | 0 |
| б) буває по-різному, але мені стає легше, якщо вдається це з кимось обговорити | 61,0 | 1 |
| в) сам починаю нервувати і втрачати самовладання | 14,6 | 2 |
| 10. Ви часто відчуваєте тривогу перед майбутнім? | | |
| а) так | 29,3 | 2 |
| б) коли поганий настрій | 14,6 | 1 |
| в) хіба що в моменти великих потрясінь (як особистих, так і суспільних) | 56,1 | 0 |
| 11. Якщо хтось починає обговорювати і коментувати ваші дії під час якогось заняття (спортивної гри, прибирання, готування і т. д.), вам це заважає? | | |
| а) ні | 12,2 | 0 |
| б) за настроєм і залежить від того, хто «коментатор» | 70,7 | 1 |
| в) у мене все починає з рук валитися | 17,1 | 2 |
| 12. Чи буває так, що дрібниці виводять вас із себе сильніше серйозних проблем? | | |
| а) часто | 29,3 | 2 |
| б) рідко, але буває | 46,3 | 1 |
| в) ні, я завжди чітко усвідомлюю масштаб проблеми | 24,4 | 0 |
| 13. Ви можете наговорити багато зайвих слів зопалу? | | |
| а) ні, я вмю тримати себе в руках | 26,6 | 0 |
| б) кілька разів в житті траплялося | 43,9 | 1 |
| в) так, ніяк не можу із цим упоратися | 29,3 | 2 |
| 14. Чи займаєтесь ви фізичними вправами? | | |
| а) зовсім не займаюся | 56,1 | 2 |
| б) два рази на тиждень на заняттях із фізичного виховання | 34,1 | 1 |
| в) додатково два і більше разів на секції поза навчальним закладом | 9,8 | 0 |

I група: 8 і менше балів. Очевидно, ви людина спокійна, чимось схожа на флегматика Обломова. Але така заспокоєність і незворушність, можливо, іноді грають із вами злий жарт. У вас не виходить працювати з вогником, що називається, душа не горить, ви переживаєте напади ліні. Більше жвавості, адже в житті багато цікавого. Не потрібно накопичувати життєву енергію, її потрібно вмюти іноді і віддавати.

II група: від 9 до 17 балів. У вас високий рівень працездатності, вам під силу великі навантаження і напружений ритм. Але при цьому ви вмюте і розслабитися. Можна сказати, що ви розумно витрачаєте свою енергію, хоча іноді вас заносить і багато сил витрачається на дурниці.

III група: 18–28 балів. Ви постійно метушитесь і крутитеся як білка в колесі, але результат нерідко залишає бажати кращого. Вам потрібно вчитися планувати життя, а не хапатися за десять справ відразу, і відділити по-справжньому

важливі завдання від сьогохвилинних справ. Більше порядку, і ваша енергія перестане витікати даремно.

За своєю психологічною стійкістю респонденти розподілилися так:

Таблиця 2

| Група | Кількість балів | % від загальної кількості опитаних |
|-------|-----------------|------------------------------------|
| I | 8 і менше | 26,8 |
| II | 9-17 | 65,9 |
| III | 18-28 | 7,3 |

Як випливає з даних табл. 2, основна кількість респондентів (група II) – це досить психологічно стійкі студенти, які вмюють як працювати, так і розслабитися, тобто контролюють (свідомо чи несвідомо) витрати своєї життєвої енергії.

Групи I і III викликають певне занепокоєння: 26,8% – це досить пасивний контин-

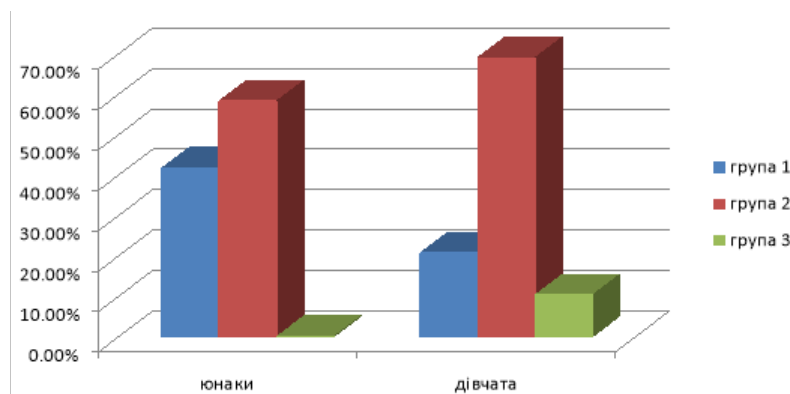


Рис. 1. Розподіл студентів по групах залежно від гендерної приналежності

гент, який доволі складно включити в будь-яку діяльність, а 7,3% студентів, навпаки, гіперактивні, і найчастіше їхня життєва енергія витрачається даремно.

По-різному відбувається розподіл студентів по групах залежно від гендерної приналежності. І діаграми 1 видно, що юнаки є більш психологічно стійкими (III група у юнаків становить 0%, у дівчат – 10,3%), водночас у два рази менш

активними порівняно з дівчатами (до I групи належать 41,7% юнаків проти 20,7% у дівчат).

Дослідження впливу занять фізичними вправами на витрату життєвої енергії показало, що саме студенти, що відносяться до II групи, регулярно відвідують заняття з фізичного виховання (61,3%), а деякі з них (13,5%) відвідують додатково спортивні секції.

Висновки. Із вищесказаного випливає, що:

1. Проведення наведеного вище тестування на початковому етапі навчання дає змогу визначити напрями індивідуальної роботи зі студентами, домогтися їх повноцінного включення в університетське життя взагалі і в спортивну діяльність зокрема.

2. Ресурс життєвої енергії може поповнюватися і потребує постійного оновлення за допомогою регулярних фізичних вправ і роботи над психічним здоров'ям, і предмет «Фізичне виховання» в навчальних закладах надає незаперечну допомогу в оновленні та підтримці життєвої енергії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денисова Н.А. О природе жизненной энергии : монография. Москва : Мир науки, 2016. 64 с.
2. Ионов Е. Как вы расходуете свою жизненную энергию? *Энергия: экономика, техника, экология*. 2008. № 4. С. 78–79. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=10425989>.
3. Ковтун А. Учет психофизиологических особенностей студентов в процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом. *Спортивный вестник Приднепровья*. 2016. № 1. С. 176–181. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ svp_2016_1_31.
4. Максименко С.Д. Источники и движущие силы жизненной энергии (нужды) личности. *Мир психологии*. 2013. № 4(76). С. 213–224. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20866788>.
5. Стасенко О.А. Педагогічні умови формування позитивної мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. Вип. 63. С. 162–165.

REFERENCES

1. Denisova N.A. (2016) O prirode zhiznennoy energii: monografiya [On the nature of vital energy: monograph]. M.: *World of Science*. 2016. 64 p.
2. Ionova Ye. (2008) Kak vy raskhoduyete svoyu zhiznennuyu energiyu? [How do you spend your vital energy?] *Energy: economics, technology, ecology*. Vol. 4. P. 78-79. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=10425989>
3. Kovtun A. (2016) Uchet psikhofiziologicheskikh osobennostey studentov v protsesse formirovaniya motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Taking into account the psychophysiological characteristics of students in the process of forming motivation for physical culture and sports]. *Sports bulletin of the Dnieper region*. Vol. 1. P. 176-181. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ svp_2016_1_31
4. Maksimenko S.D. (2013) Istochniki i dvizhushchiye sily zhiznennoy energii (nuzhdy) lichnosti [Sources and driving forces of vital energy (needs) of personality]. *The world of psychology*. Vol. 4(76). P. 213-224. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20866788>
5. Stasenko O.A. (2018) Pedagogichni umovi formuvannya pozitivnoi motivatsii students'koï molodï do zanyat' fizichnoy kul'turoy [Pedagogical think about the formation of positive motivation of student youth to take up physical culture]. *Scientific hour writing NPU im. Dragomanova. Series 5. Pedagogical sciences: realities and perspectives*. Kiev. Issue. 63. P. 162-165.