

УДК 796.035

Надія ЗАЗІМКО, старший викладач,

Максим КУЗЬМИЧ, старший викладач,

Владислава СТЕПАНОВА, студент

Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна, e-mail: n.s.zazimko@op.edu.ua,
kuzmich.m.v@op.edu.ua, 9480610@stud.op.edu.ua

ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В роботі розглянуто основні чинники сьогодення, які негативно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я молоді людини. Визначено можливі наслідки тривалої дії цих чинників. Відмічено, що найбільш дієвим напрямом нівелювання таких наслідків є засоби фізичної культури, які доступні до використання у будь-яких умовах.

Ключові слова: фізична культура, фізичний стан, психічне здоров'я, негативні чинники середовища, заклади вищої освіти.

На сучасному етапі здійснення структурної політики, забезпечення переходу на інноваційний шлях розвитку та створення ефективної системи державного управління освітою, яка відповідає стандартам демократичної, правової держави із соціально орієнтованою економікою, в Україні прийнято низку конструктивних заходів щодо організації фізичної культури і спорту, фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах усіх типів та рівнів акредитації [2].

Показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей та рухових здібностей молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією щодо прискорення темпів старіння організму, збільшення різного роду відхилень у стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я не можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо. Нині це загальнодержавна проблема [5]. Тому здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

В окремих аспектах роботи щодо формування здорового способу життя становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України.

Значною мірою на стан здоров'я населення України впливає екологічна ситуація. Деякі області України визначені як зони екологічної катастрофи в наслідок їхньої тимчасової окупації російськими військами. До того ж, представники уряду констатують, що в країні майже не залишилося якісних поверхневих вод. Забрудненню природного середовища сприяє накопичення відходів, хімізація сільського господарства та забруднення ґрунтів.

Негативно впливає на психофізичне здоров'я молоді наслідки світової економічної кризи. В контексті складних екологічних та соціально-економічних умов гострими виступають проблеми бідності, безпритульності, безробіття, знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, з'являються нові джерела харчової сировини, змінюється технологія її переробки, постає проблема забезпечення населення здоровим харчуванням.

Небезпека здоров'ю нації потребує внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки та прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних і управлінських рішень, які дозволять державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян.

Важливе місце щодо проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я, зокрема студентської молоді, відводиться засобам фізичного виховання. Разом з тим, наявна в Україні система фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовольнити вирішенню завдань, що постають перед нею. Це зумовлено дією ряду об'єктивних факторів розвитку існуючої системи.[6].

Суттєвим таким чинником є соціально-економічні процеси, що відбуваються в нашій країні, і, в першу чергу, зниження рівня життя, економічні труднощі, порушення екологічної

рівноваги тощо. Усе це призвело до значного погіршення здоров'я і в подальшому – до зменшення середньої тривалості життя.

Вище наведене відноситься не лише до процесів розвитку фізичної культури і спорту в Україні, але й до розвитку психічних процесів серед усіх груп та верств населення (особливо серед шкільної і студентської молоді) [3]. На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя, і, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України.

Стрес є одним з основних чинників погіршення психофізичного здоров'я молоді людини. Постійна та тривала дія стресових чинників на організм може призвести до депресійних станів і депресії взагалі. В умовах воєнного часу очікувано проявляється «маскована депресія», яку ще називають депресією, що посміхається. Назвали її так тому, що хворий з такою депресією візуально сприймається як людина, що постійно посміхається, але підсвідомо пред'являє масу якихось скарг сам до себе та до свого оточення, і ці скарги проявляються на тілесному рівні. Коли психіка не може говорити, говорить тіло людини. Це проявляється перш за все у перманентній втомі [4].

Крім цього, необхідно враховувати ще один чинник. Це особистісні стосунки між студентами в процесі навчання, а також серед студентів, які проживають в студентських гуртожитках. В силу тих чи тих причин між студентами виникають напружені і складні взаємовідношення, які надзвичайно важко вирішуються. Інколи для вирішення цих взаємовідносин між студентами виникає необхідність втручання керівництва факультету або й університету. І це не може не відобразитися на стан психічного та соматичного здоров'я. Неусвідомлена психотравма часто буває причиною захворювання. Травма, яка є настільки значущою, настільки входить у конфлікт з мораллю студента, що дуже швидко витискується у підсвідоме або, можна сказати, забувається.

Необхідно відмітити дію стресів на студентів, що виникають під час навчальних занять та в процесі екзаменаційної сесії: прихований конфлікт між досить високою самооцінкою та реальним оцінюванням їх знань та умінь викладачами.

Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток усіх психічних процесів. Це положення експериментально доведено багаторічними науковими дослідженнями. Так, рівень інтелекту може піднятися за п'ять років занять масовим спортом у розумово відсталих дітей на 15–20 одиниць за шкалою Дж. Векслера. При щоденних заняттях ранковою гімнастикою, при виконанні по одній годині дозованих фізичних вправ комплексної спрямованості поліпшується зір, слух, координація рухів, підвищується працездатності не тільки аеробна, але і розумова, знімається агресивність, формуються вольові процеси [1].

Отже, навчити студентів адекватно реагувати на різні психотравмуючі стресові ситуації є актуальним, необхідним і реально вирішуваним завданням. Дієвим засобом, що сприяє вирішенню цієї проблеми є практичні заняття з фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок під час навчальних занять і самопідготовки із теоретичних дисциплін та заняття у секціях з видів спорту.

Література

1. Буліч Е.Г. Фізичне здоров'я молоді й прості методи його оцінки в процесі фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 402–407.
2. Гасюк І. Л. Державна політика й галузеві програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Університетські наукові записки. 2010. №. 1. С. 185–195.
3. Подгорна В.В., Апенюк Д.В. Антидепресійний вплив силових навантажень. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2021. Режим доступу: <http://journals.urau.ua/hdafk-tmfv>
4. Подгорна В.В., Смолякова І.Д., Апенюк Д.В. Вплив силових тренувань на психоемоційний стан студентів. Перспективи та інновації науки. 2021. № 5(5). С. 552–554
5. Рибалко, Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. №147 (2). С. 118–121.
6. Суханова Н. С. Перспективні напрями розвитку державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми державного управління. 2013. №. 1. С. 437–443.