

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ ЯК ФЕНОМЕН ІІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Удовиченко Б.Я., студ., Возний А. П., к. філ.н., доц.
Медичний інститут Сумського Державного університету
e-mail:danaudovichenko@gmail.com

Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів в студентському середовищі, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному середовищі і ін. Пережитий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю індивіда. Особливо це відноситься до молодіжного та студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'ю переважає над турботою про нього. Численні дослідження в області стресу спочатку були сконцентровані на описі його чинників, особливостей реакцій на стрес, стратегій його подолання.

Ми також провели дослідження, яке ґрунтувалося на анонімному анкетуванні студентів Медичного інституту. У опитуванні взяли участь 123 респонденти, із яких 79 дівчат та 44 хлопці, які шляхом анонімного он-лайн голосування відповіли на такі питання: «Як часто ти займаєшся спортом?», «Чи допомагають заняття спортом знімати стрес?», «Чи відоме вам поняття філософія тілесності. Чи існує вона насправді?».

На перше питання, «як часто ти займаєшся спортом?» 15.4% респондентів відповіли, що роблять це самостійно щодня, 35%, що відвідують декілька разів на тиждень спортзал. Для 21.95% заняття обмежуються лише уроками фізичного виховання, а ще для 22.8% вважають спортом піші прогулянки вранці до інституту. А 4.85% респондентів повідомили, що ніколи не займаються спортом [1; 2].

На питання, «чи допомагають заняття спортом знімати стрес?», дали стверджувальну відповідь 61% анкетованих.

9.8% стверджували, що стрес заняттями не снімається, а 29.3%, що знімають стрес іншим чином.

На третє питання «Чи відоме вам поняття філософія тілесності. Чи існує вона насправді?»

«Так, чув. Існує», - дали відповідь 26.83% анкетованих.

«Так, чув. Не існує» - 5.69%.

«Ні, не чув. Але, якщо кажуть, то існує», - 37.39%.

«Ні, не чув. Я в таке не вірю», - відповіли 30.08% респондентів.

Підводячи підсумки, помічено залежність, що відсоток тих, хто ніколи не чув та не вірить в філософію тілесності (30.08%) дорівнює відсотку тих, хто ніколи чи майже ніколи не займається спортом (28.1%). Усім відомий крилатий вислів Децима Юнія Ювенала «*Mens sana in corpore sano*», що означає «в здоровому тілі здоровий дух». Але більшістю досліджень доведено, що саме психологічний стан, фактор мотивації, стресогенні чинники мають великий вплив на здоров'я людей.

Саме тому ми вважаємо, що для занять спортом людина повинна бути морально підготовлена. «Тілесність - це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатомірне утворення, яке існує в трьох вимірах: біологічне (природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність, і конструюється на їхньому перетині». Саме тому як і до лікування підхід до занять спортом має бути комплексним. Заняття спортом мають впливати на всі три субстанції, які узагальнені тілесністю. Лише в такому разі вони зможуть принести користь.

Література:

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья// Учебник для ВУЗов. 2006. - С.76-78.

2. Зайцев Г.К. Потребностно- мотивационная сфера физического воспитания студентов //Теория и практика физической культуры. 1993. - № 7.-С. 21-24.