

Результати дослідження Під час дослідження, нами було проведено анкетування студентів III-IV курсів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Дослідження охоплено 45 осіб, віком 20-22 років, з них 22 юнаки та 23 дівчини. Анкетування проводилося анонімно, шляхом письмового заповнення анкет респондентами. Під час анкетування 82,2% респондентів правильно пояснили поняття культури репродуктивного здоров'я, 13,3% - відповіли з помилками, а 4,4% не дали ніякої відповіді.

Стан репродуктивного здоров'я потребує постійного контролю. Тому для визначення його рівня у опитаних студентів було встановлено, що 65,2% дівчат та 22,7% юнаків обстежуються у спеціалістів один раз на рік, 17,4% дівчат і 9,1% юнаків проходять обстеження 1 раз у 2-3 роки. Причому дівчата майже у 3 рази уважніші до стану свого здоров'я, у порівнянні із юнаками. На запитання про оптимальний вік початку статевих відносин респонденти відповіли так: 19-21 рік (61%), 16-18 років (34%), 14-15 років (5%).

Чільне місце у формуванні культури репродуктивного здоров'я займає рівень обізнаності студентів про методи адекватної контрацепції. Згідно з результатами анкетування найчастіше студенти користуються презервативами – 50,8%, метод перерваного статевого акту застосовують – 16,5%, гормональні протизаплідні препарати – 3,6%, внутрішньоматкові засоби – 3,6%. Варто відмітити, що 25,5% респондентів не дали жодної відповіді на запитання про контрацепцію. В цю когорту респондентів входили також ті, які не живуть статевим життям. Внаслідок опитування виявлено, що такі методи контрацепції як ін'єкційний, пластирі, ковпачок, діафрагма невідомі 84,4% респондентів.

Останнім часом, має місце все більше поширення захворювань, що передаються статевим шляхом. Внаслідок чого, спостерігається значне погіршення стану репродуктивного здоров'я. Результати анкетування виявили, що 95,2% опитаних вказують ці інфекції як потенційну небезпеку для репродуктивного здоров'я. Але, разом з цим, лише 38,4% респондентів змогли чітко назвати інфекції, що передаються статевим шляхом.

Висновки. На основі проведеного нами дослідження визначено, що культура репродуктивного здоров'я студентів ВНЗ залишається низькою. З метою профілактики виникнення та корекції виявлених порушень репродуктивного здоров'я доцільним є підвищення поінформованості студентів, розроблення, вдосконалення і реалізація на практиці психосоціальної адаптації, що допоможе підвищити рівень культури репродуктивного здоров'я.

Література

1. Бацилева О.В. Медико-психологічні особливості репродуктивного здоров'я молоді в сучасних умовах / О.В. Бацилева // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка / [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2008. – Т. X. – Ч. 9. – С. 63-72.
2. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання – К., 2012. - 96 с.
3. Назарова І.Б. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї : підручник / І.Б. Назарова, Н.М. Посипкіна. – 2-е вид. – К.: Медицина, 2008. – 224 с.
4. Пилипенко С. Репродуктивне здоров'я як проблема статевого виховання та безпеки життєдіяльності / С. Пилипенко // Імідж сучасного педагога. – 2010. – 4. – С. 75-76.
5. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39-48.

Н.В. Семаль, А.П. Співак

Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Підготовка спортсмена до змагань є важливим процесом від якого залежить провідна мета спортивної діяльності – результат. Крім фізичної, технічної, тактичної підготовки важливу роль відіграє психологічне забезпечення тренувальної діяльності. *Загальна психологічна підготовка* – спрямована на формування якостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях. У психологічній практиці застосовують ряд заходів, спрямованих на формування сприятливого психо-емоційного стану спортсменів (аутотренінг, гетеро тренінг, непряме навчання). Нерідко причиною невдалого виступу на змаганнях є недостатня психологічна підготовленість. І навпаки, за протилежних умов спортсменам вдається досягти кондиції спортивної форми – найвищої ефективності спортивної діяльності в річному тренувальному циклі. За умов тривалого стану підвищеної реактивності починає зростати рівень тривожності особистості, що є актуальною проблемою як і серед широких верств населення, так і серед спортсменів, особливо у період підготовки до змагань. Саме тому, важливим є своєчасне визначення психо-емоційного стану спортсмена, що дасть змогу зрозуміти у якій формі він перебуває і, при необхідності, вжити заходів на етапі передстартової підготовки, спрямованих на позитивну корекцію наявного стану.

Мета дослідження: визначення перед змагального психо-емоційного стану спортсменів за допомогою оцінки рівня тривожності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення перед змагального стану спортсменів нами було проведено анкетування в якому взяли участь спортсмени-гандболісти, що готувалися до змагань. Респондентам була запропонована шкала самооцінки рівня тривоги, розроблена докторами медичних наук Чабаном О.С. та Хаустовою О.О. Шкала містить 30 стверджень, з яких респондент має відмічати ті, що відповідають його настрою протягом двох останніх тижнів.

Анкетування проводилось двічі: попереднє (рівень тривожності перед змаганнями) та поточне (перед наступними змаганнями; динаміка рівня тривожності після використання засобів моделі корекції психо-емоційного стану).

Аналіз даних полягає в підрахунку відмічених стверджень: при 7 і більше відмітках можна діагностувати стан підвищеної тривожності.

Проведене нами дослідження виявило, що під час попереднього анкетування 48,7% спортсменів у період підготовки до змагань знаходилися у стані підвищеної тривожності, а відтак – і реактивності. Середня кількість відміток – 13 з 30 можливих. Такий показник є невтішним, адже надмірна тривожність має тенденцію до кількох варіантів розвитку цього стану:

- Емоційне вигорання, як наслідок – вичерпування мотиваційних ресурсів психіки до моменту змагань;
- Емоційне перенапруження – надмірне намагання виступити бездоганно в поточний момент змагань, що призводить до скованості рухів і нерішучості в критичній ситуації;
- Корекція емоційного стану методами психотерапії – ментальні методи психотренінгу в сучасному спорті передбачають як і спеціально-організований комунікативний процес, так і використання аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів, використання електронних технічних засобів для організації психологічного зворотного зв'язку, що врегульовує психо-емоційний стан.

Отже, на нашу думку, необхідним є заклик суб'єктів спортивної діяльності до профілактики несприятливих психологічних станів у спортсменів в умовах підготовки змагань за допомогою попередньої діагностики психо-емоційного стану.

За даними поточного анкетування рівень тривожності спортсменів знизився: 17,4% спортсменів знаходилися у несприятливому психо-емоційному стані підвищеної реактивності, що свідчить про ефективність застосування засобів психотерапії у структурі підготовки спортсменів до змагань.

Таким чином, на основі проведеного нами дослідження, можна стверджувати вагомість психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності.

Висновки. Спортивними психологами доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної готовності. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості організму, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічний аспект змагань передбачає високі вимоги до психіки спортсмена. Адже все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби, причиною чого в основному є надмірна тривожність.

Аналіз рівня тривожності спортсменів під час підготовки до змагань свідчить про наявність проблеми психологічного забезпечення спортивної діяльності. Попередня діагностика психо-емоційного стану спортсменів створює можливість використання методів корекції цього стану, що в свою чергу є профілактикою невдалих виступів на змаганнях і психічного здоров'я особистості. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування.

Література

1. Акімова Л. И. Психология спорта: Курс лекций / Л. И. Акімова. - М. : Неогоциант, 2004. - 127 с.
2. Бочелюк В. И. Психология спорта / В. И. Бочелюк, О. А. Черепехіна. - К. : Центр учбової літератури, 2007. - 224 с.
3. Воронова В. І. Психология спорта: навч. посіб. / В. І. Воронова. - К. : Олімпійська література, 2007. - 298 с.
4. Гогунів Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунів, Б. И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004. - 224 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2010. - 352 с.