

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ЗВО

Вінницький національний технічний університет

«Анотація»

В сучасних умовах сьогодення актуальним питанням є психологічне здоров'я людей та студентської молоді зокрема [1, с. 26]. Психологічне здоров'я людини залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів [3, с. 88]. Студенти є особливо вразливою групою з психологічної точки зору через високі академічні вимоги, соціальний тиск, стрес та інші фактори, які можуть вплинути на їх психічне здоров'я.

«Ключові слова»: фізкультура, фізичне навантаження, психоемоційний стан, студенти.

«Abstract»

In today's conditions, the current issue is the psychological health of people and student youth in particular [1, p. 26]. Psychological health of a person depends on many external and internal factors [3, p. 88]. Students are a particularly vulnerable group from a psychological perspective due to high academic demands, social pressure, stress, and other factors that can affect their mental health.

«Keywords»: physical activity, psycho-emotional state, students.

Навчально-професійна діяльність студента суттєво відрізняється від діяльності школяра. Навчання у студентському віці набувають чітко вираженою професійної спрямованості, виявляється велика вибірковість до навчальних предметів. Навчально-професійну діяльність починають активно спонукати соціальні мотиви пов'язані з майбутнім. У рамках учбової професійної діяльності формуються життєві плани студента. Фахівцями в галузі психології зазначається, що розвиток психоемоційності у студентському віці тісно пов'язане з розвитком свідомості. Психоемоційні стани істотно впливають на ефективність навчання.

Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, які є домінуючою життєвою цінністю [5]. Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоденні реаліях зазнало значних змін [4]. Під час дії воєнного стану, організації навчального процесу у закладах вищої освіти України приділяється дуже велика увага. Кожний заклад обирає свою систему та формат викладання практичної дисципліни, розуміючи важливість даного предмету [6]. Адже, емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому. Відновлення освітнього процесу під час війни в країні позитивно впливає на рішення щодо залучення здобувачів вищої освіти до рухової активності. У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичним вихованням на заняттях згідно з робочою програмою один або два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [2]. Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [8]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [8].

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [7]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження.

Висновок

Проведене опитування та порівняльний аналіз психоемоційного стану студентів серед тих, які відвідують спортивні секції або регулярно займаються фізкультурою, мають кращі показники стресостійкості та тривожності, мають краще загальне психологічне благополуччя.

Основні аспекти впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів

1. Зниження рівня стресу та тривожності:

- фізичні вправи сприяють зниженню рівня кортизолу (гормону стресу),
- під час тренувань виробляються ендорфіни - "гормони щастя", які покращують емоційний стан.

2. Покращення настрою та боротьба з депресією:

- регулярні заняття спортом допомагають боротися з депресивними станами,
- покращується самопочуття та з'являється відчуття енергії.

3. Підвищення концентрації та когнітивних здібностей:

- фізичні вправи покращують кровообіг і постачання кисню до мозку, що позитивно впливає на пам'ять та здатність до навчання,

- активний спосіб життя стимулює роботу нейронних зв'язків, що сприяє швидкому засвоєнню інформації.

4. Підвищення рівня енергії та працездатності:

- фізична активність допомагає уникати перевтоми, підтримує високий рівень енергії протягом дня,

- регулярні вправи допомагають регулювати циркадні ритми, що покращує якість сну.

5. Формування позитивного ставлення до себе:

- фізична активність сприяє розвитку впевненості в собі та підвищенню самооцінки;
- досягаючи нових результатів у спорті, студенти відчувають мотивацію до саморозвитку.

Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти, які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційний стан. Таким чином, фізичні навантаження є важливим засобом підтримки психоемоційного стану студентів, допомагаючи їм справлятися зі стресом, покращувати настрій і підвищувати ефективність навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арефьева Л. П. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. / Л. П. Арефьева, О. В. Плющакова, В. І. Ганчева, В.І. Гончаренко та інші / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 26-29.
2. Бондар А. А. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. / А. А. Бондар, О. І. Підлужняк, С. В. Дусь, Д. Г. Кулик / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2023. – Випуск 7(167), – С. 34-36.
DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7(167).06)
3. Бондар А. А. Удосконалення технічної підготовленості студенток-баскетболісток у непрофільних ЗВО. / А. А. Бондар, С. В. Дусь, О. А. Колос / Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2022. – Випуск 4(149) – С. 35-38.
4. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. / О. Козуб / Психологічний вісник. – 2020. – Вип. 6(45). – С. 88-93.
5. Конова Л. А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. / Л. А. Конова / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Випуск 6. – С. 80-83.
6. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. / Л. Лисенко / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – Вип. 2(59). – С. 89-95.
7. Овчарук В. В. Овчарук В. Г. Основи здорового способу життя студентів. Методичні вказівки / – Вінниця : ВНТУ, 2016. – 42 с.
8. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. / С. Перекопський, О. Порохненко / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – Випуск № 3 (57). – С. 246-253.
9. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. / О. Петренко / Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія. – 2019. – Вип. 42(1). – С. 169-175.

10. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. / В. Стадник / Інноватика у вихованні. – 2022. – Випуск 16. – С. 132-139.

11. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. / Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров, С. Б. Коваль, О. К. Дудник / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Випуск 12. – С. 202-204.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Підлужняк Олександр – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Кулик Денис Григорович – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Kolos Olena Anatoliivna – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Pidluzhniak Oleksandr – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia.

Kulyk Denys Grygorovych – the teacher of physical training departure, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.