

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE STRESS RESISTANCE OF STUDENTS

Уся світова спільнота, зокрема й Україна пережили два надзвичайно складних роки пандемії із певно усіма можливими обмеженнями, заборонами, переходом на дистанційний формат навчання на усіх освітніх рівнях. Сьогодні Україна перебуває у невимірно важкому стані повномасштабної війни росії проти нашої держави. Це породжує нові реалії щодо обмежень у освітньому процесі, вимушених евакуацій та перебуванні в укриттях тощо. Наслідком усіх цих чинників є підвищення рівня стресу та різке зниження витривалості, що є надзвичайно важливою під час навчання, навіть у онлайн форматі. Тому принагідно зазначити, що тема прояву стресу, а також методи та стратегії його подолання у здобувачів вищої освіти наразі є дуже актуальною. Саме через це, доцільним буде розгляд можливих шляхів попередження виникнення стресових станів засобами фізичної активності впродовж занять з фізичного виховання.

Формування стресостійкості за допомогою фізичних навантажень в умовах дистанційного навчання, перебування в укритті чи просто вдома – надзвичайно дієвий фактор запобігання проявів панічних атак та стресу. Велика кількість досліджень щодо ефективних шляхів зниження чи подолання стресу акцентують увагу на безумовній користі «розумного» фітнесу, тобто йоги, дихальної гімнастики, пілатесу в сукупності із медитативними вправами для швидкого вирішення даної проблеми.

Важливо розуміти, що для максимально ефективного подолання або зниження рівня стресу доцільним буде використання різноманітних методів стрес-менеджменту (включення релаксаційних методик, когнітивних стратегій, регулярної фізичної активності для позитивних змін у сприйнятті особистості, більш ефективного тайм-менеджменту та біологічних зв'язків). Оскільки у кожної людини унікальна реакція на стрес, відповідно неможливим є існування універсального рішення для керування стресовими провокаторами. Немає єдиного ефективного методу для усіх, необхідним є зосередження на тих чинниках чи аспектах, які сприяють заспокоєнню та урівноваженню людини.

Дослідження, що спрямовані на вивчення особливостей прояву стресових реакцій студентства, а також на пошук шляхів зміцнення їхньої стресостійкості та розвиток у них умінь емоційної саморегуляції – дуже актуальні у складних умовах сьогодення.

Ключові слова: студенти, стрес, стресостійкість, тривожність, рухова активність.

The entire global community, including Ukraine, has gone through two extremely difficult years of the pandemic, with all possible restrictions, bans, and the transition to distance learning at all educational levels. Today, Ukraine is in an immeasurably difficult state of Russia's full-scale war against our country. This creates new realities regarding restrictions on the educational process, forced evacuations and sheltering, etc. All of these factors result in increased stress levels and a sharp decline in endurance, which is extremely important when studying, even in an online format.

Therefore, it is worth noting that the topic of stress, as well as methods and strategies for overcoming it in higher education students, is currently very relevant. For this reason, it is advisable to consider possible ways to prevent the occurrence of stressful conditions by means of physical activity during physical education classes.

Building stress resistance through physical activity in the context of distance learning, staying in a shelter or just at home is an extremely effective factor in preventing panic attacks and stress. A large number of studies on effective ways to reduce or overcome stress emphasize the unconditional benefits of «smart» fitness, i.e. yoga, breathing exercises, Pilates, combined with meditative exercises to quickly solve this problem.

It is important to understand that in order to overcome or reduce stress levels as effectively as possible, it is advisable to use a variety of stress management methods (including relaxation techniques, cognitive strategies, regular physical activity for positive changes in the perception of the individual, more effective time management and biological connections). Since each person has a unique reaction to stress, it is impossible to provide a one-size-fits-all solution to managing stressful triggers. There is no single effective method for everyone, but rather a focus on those factors or aspects that contribute to calming and balancing a person.

Research aimed at studying the peculiarities of students' stress reactions, as well as finding ways to strengthen their stress resistance and develop their emotional self-regulation skills, is very relevant in today's difficult conditions.

Key words: students, stress, stress resistance, anxiety, physical activity.

УДК 796.011.31:613.8: 378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.2.9>

Хомовський О.І.,
асистент кафедри фізичного виховання
Закладу вищої освіти «Подільський
державний університет»

Комарова Т.В.,
асистентка кафедри фізичного
виховання
Закладу вищої освіти «Подільський
державний університет»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Наявність постійного високого рівня стресу у здобувачів вищої освіти, на фоні сучасних подій, значно впливає на зниження рівня фізичного здоров'я, психоемоційного стану та працездатності. У даній статті розкривається

важливість регулярної фізичної активності як одного із провідних стресознижуючих чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Після ознайомлення із науковими джерелами, можна свідчити про те, що впровадження новітніх оздоровчих технологій у навчально-виховний процес освітніх закладів позитивно позначається на

швидкості адаптування до навчання, зниженні особистісної та ситуативної тривожності, підвищенні резистентності до стресу та впевненості у собі, покращенні психоемоційного та психофізичного стану здобувачів освіти. Низка науковців вказують на помітне зниження негативних наслідків малорухливого способу життя (гіподинамії), покращення загального функціонального стану, координації рухів, збільшення сили м'язів, розвиток гнучкості та розширення амплітуди рухів у суглобах (Кизім П.М., Корх-Черба О.В., Боляк А.А.).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Ретроспективний аналіз науково-методичної бази дає можливість стверджувати, що питання використання систематизованої та дозованої рухової активності із метою підвищення стійкості до стресових факторів досі розглянуто недостатньо повно. Принагідно зазначити, що наразі питання корекції негативних наслідків стресу на психоемоційний стан та покращення резистентності організму здобувачів у складних умовах воєнного стану в закладах освіти ЗВО із включенням засобів фізичної активності набуває безперечної актуальності.

Формулювання цілей статті.

- Теоретичне обґрунтування важливості фізичної активності як ефективного стресознижувального чинника;
- Огляд можливих методів та напрямків для розширення сфер застосування фізичної активності у ЗВО;

Виклад основного матеріалу. Питання збереження та відновлення здоров'я молоді стає безумовно все більш актуальним у сучасному суспільстві. Величезна кількість негативних чинників зовнішнього середовища перманентно впливають на стан здоров'я суспільства. Відомо, що один із найбільш ефективних засобів покращення здоров'я – дотримання принципів здорового способу життя, що передбачають дозоване збільшення рівня фізичної активності [3, с. 78–79].

На жаль, через складні умови сьогодення (зокрема військову агресію росії), навчально-виховний процес сучасного здобувача освіти в Україні наповнений стресовими ситуаціями. Вміння вдало долати такі труднощі забезпечує зростання студента у професійному та особистісному аспектах. Проте, невміння майбутнього фахівця протистояти цим викликам у процесі підготовки до професійної діяльності, а також швидко та ефективно вирішувати складні ситуації, знаходити необхідний ресурс для боротьби із наслідками тривалої дії стресу, негативно позначається водночас і на процесі навчання, і на спроможності якісно виконувати свої професійні обов'язки у майбутньому. Тому, вочевидь, даний аспект має розглядатись більш активно впродовж навчально-виховного процесу у ЗВО [4, с. 108–110].

Вміння долати стресові стани проявляється у наявності так званих стресогенних факторів у середовищі студентської молоді, наприклад під час іспитів, на етапах соціальної адаптації, або ж необхідності особистісного самовизначення впродовж майбутньої фахової діяльності. Справедливо стверджувати, що перманентний стан стресу та його можливі наслідки є серйозною загрозою для психоемоційного здоров'я здобувачів. Зокрема нерідким проявом високих емоційних та інтелектуальних навантажень сучасних студентів є негативна динаміка зміни включення у навчальний процес. Однією із причин такої проблеми є різке зниження рівня толерантності до дії стресових факторів під час навчальної діяльності, що проявлятиметься у порушеннях мотиваційної, поведінкової, а також когнітивної та емоційної сфер діяльності здобувача [5, с. 290–294].

Із метою збільшення обсягів фізичної активності здобувачів вищої освіти та результативного проведення їхнього дозвілля, стрімко розвиваються новітні, ефективні та корисні форми фізично-оздоровчої діяльності. Під дією постійного прогресивного розвитку фізкультурної індустрії виникають нові або ж трансформуються, доповнюються та урізноманітнюються вже існуючі напрямки фізичної активності, із метою задоволення потреб суспільства. На початкових стадіях розвитку нових видів рухової активності переважно розвивались види, які були направлені на покращення безпосередньо рівня фізичного стану, наразі ж все більшої популярності набувають ті активності, котрі здатні покращувати психоемоційний стан [1, с. 297].

Проте, важливо розуміти, що при побудові навчальних програм обов'язково слід враховувати мотиваційні пріоритети здобувачів освіти, а також їх індивідуальні особливості.

Доведено, що включення сучасних фітнес-технологій як виду фізичної активності у навчально-виховний процес освітніх закладів здійснює позитивний вплив на швидкість адаптації до навчання, зниження ситуативної та особистісної тривожності, підвищення толерантності до стресу та впевненості у собі, покращенні психоемоційного та психофізичного станів студентства. Зокрема простежується:

- зниження негативних проявів гіподинамії;
- покращення функціонального стану організму;
- розвиток координації рухів;
- збільшення сили м'язів;
- зріст гнучкості та розкнутості в рухах [4, с. 108–110].

Все більш популяризуються новітні оздоровчі рухові програми, що проявили ефективність у процесах розвитку фізичної й функціональної підготовки студентства: функціональні тренування, кросфіт, заняття на велотренажерах [2, с. 80–83].

Доволі широкий спектр завдань фізичної активності під час освітнього процесу зумовлює потребу у використанні не окремих видів фітнесу, а об'єднання декількох різновидів для більш якісного результату. Комплексне застосування різних видів фізичної активності під час занять вимагає чіткої систематизації планування, доцільного поєднання елементів тренувального процесу [1, с. 297].

Отже, фізичні вправи здійснюють позитивний вплив на психоемоційний стан особистості. Саме завдяки регулярним заняттям фізичною активністю зменшуються прояви депресії та тривожності, зростає позитивне сприйняття себе та самооцінка. Потрібно також розуміти, що позитивні психологічні ефекти обов'язково пов'язані із постійним зворотнім зв'язком, міжособистісними відносинами та використанням різних мотивуючих методів. Основною умовою повного розкриття потенціалу можливостей студента виступає впевненість щодо своїх фізичних та психоемоційних можливостей. Проте, важливо чітко визначити рівень фізичної підготовки здобувачів задля залучення їх до регулярних занять за відповідними програмами фізичної активності, враховуючи такі фактори, як:

- стать;
- вік;
- спадкові особливості;
- індивідуальні здібності;
- тип психічної діяльності тощо [3, с. 78–79].

При раціональному використанні новітніх та доступних засобів фізичної культури досягається мета якісного фізичного виховання студентської молоді та активізується процес підготовки висококваліфікованих фахівців, із урахуванням вимог до їхньої професійної діяльності. Здобувачі вищої освіти, які систематично займаються руховою активністю, більш швидко здатні адаптуватися до змінних умов навчання, ефективніше долають психоемоційне навантаження, а також відчують загальне покращення стану здоров'я [5, с. 290–294].

Висновки. Стрімко зростає роль фізичних вправ у покращенні психічного стану, адже велика кількість студентів зустрічається із проблемами депресивних та тривожних станів. Регулярні та дозовані фізичні навантаження здатні понижувати рівень хвилювання; самопочуття молоді покращується, зазвичай, одразу після фізичної активності та залишається таким впродовж тривалого часу.

Отже, систематичне заняття фізичними вправами забезпечує подолання станів тривожності, хвилювання, стресу чи депресії, попереджує можливі психічні розлади, а також підвищує позитивний емоційний фон – основу успішного функціонування та життєдіяльності людини. Безумовно, регулярні заняття фізичними вправами позитивно позначаються на самоприйнятті та самооцінці, впевненості у своїх силах та розумових процесах.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закл. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. С. 297.
2. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та проблеми та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. 6. 2012. С. 80–83.
3. Корх-Черба О. В., Бистра І. І. Стратегія подолання стресу студентів з во за допомогою фізичної активності під час онлайн-занять. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти: зб. мат. IV всеукр. наук.-прак. конф.* 27 квітня 2023 р. Харків. С. 78–79.
4. Слухенська Р.В., Гауряк О.Д., Єрохова А.А., Литвинюк Н.Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 7(152). 2022. С. 108–110.
5. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290–294.