

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПРИСКОРЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

### PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO ACCELERATE THE ADAPTATION OF EDUCATION SEEKERS IN TODAY'S CONDITIONS

Зниження фізичної активності є злостю проблемою нашого сьогодення. У сучасному світі фізична активність є невід'ємною частиною життєдіяльності людей. Впродовж останніх чотирьох років наша країна зазнала значних змін. Основними причинами цього стали спочатку COVID-19, а потім збройна агресія росії. Обмежувальні заходи призвели до серйозних змін у повсякденному житті, фізичній активності та спорті.

У період пандемії, щоб уникнути скупчення людей, закривалися громадські місця, такі як фітнес-центри, спортзали, театри, кінотеатри, басейни та інші. У зв'язку з цим рівень фізичної активності людей різко впав. Це також пояснюється тим, що у особи, яка досить довгий час перебувала в чотирьох стінах, спостерігаються психічні розлади, знижується відсутність мотивації до рухової активності, а все більша привабливість спостерігається до сидячого способу життя, перегляду актуальних новин, пошуку інформації в інтернеті, в більшості випадків негативної, тощо. Спочатку період самоізоляції, а потім ще гірше - люди вимушені багато часу проводити в укриттях, покидати свої домівки, неодноразово змінювати місце проживання, втратити рідних та ін. Все це постійно створює емоційне навантаження.

Стрес став невід'ємною частиною нашого життя, торкнувся будь-якого прошарку суспільства, усіх вікових груп. Не стали виключенням і здобувачі освіти, пріоритетам яких кардинально змінилися. Молоді люди не бачать сенсу в навчанні, а тим паче, в пристосуванні до цього під час військових дій на території нашої країни. Зрозуміло, що такі негативні наслідки внесли свої корективи в освітній процес, де на фоні таких подій почали відбуватися певні зміни в його організації, що потягло за собою і негативні наслідки. Зниження рухової активності, відсутність мотивації до занять, постійне емоційне навантаження, стрес, і як наслідок – загострення проблеми адаптації в освітньому закладі.

**Ключові слова:** стрес, рухова активність, адаптація, здобувач вищої освіти, мотивація, воєнний стан.

Decreased physical activity is a pressing problem of our time. In today's world, physical activity is an integral part of people's lives. Over the past four years, our country has undergone significant changes. The main reasons for this were first COVID-19 and then Russia's armed aggression. Restrictive measures have led to major changes in everyday life, physical activity and sports. During the pandemic, public places such as fitness centres, gyms, theatres, cinemas, swimming pools, and others were closed to avoid crowds.

As a result, the level of physical activity among people has plummeted. This is also due to the fact that a person who has been confined to the four walls for a long time has mental disorders, a lack of motivation for physical activity, and an increasing attraction to a sedentary lifestyle, watching current news, searching for information on the Internet, in most cases negative, etc. At first, there is a period of self-isolation, and then even worse – people are forced to spend a lot of time in shelters, leave their homes, repeatedly change their place of residence, lose their relatives, etc. All this constantly creates an emotional burden.

Stress has become an integral part of our lives, affecting all walks of life and all age groups. Students are no exception, and their priorities have changed dramatically. Young people see no point in studying, let alone adjusting to it during the military operations in our country. It is clear that such negative consequences have made adjustments to the educational process, where certain changes in its organisation have begun to take place against the backdrop of such events, which has also had negative consequences. A decrease in physical activity, lack of motivation to study, constant emotional stress, stress, and as a result, an exacerbation of the problem of adaptation in an educational institution.

**Key words:** stress, physical activity, adaptation, higher education student, motivation, martial law.

УДК 796:159.944.4-044.332:378-057.87  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.5>

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

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Жорсткі реалії останніх років змінили всю систему освіти в нашій країні. Ми швидко змогли адаптуватися до формату дистанційного (змішаного) навчання в умовах COVID-19, завдяки попереднім напрацюванням наших освітян. Але невдовзі перед країною постає новий виклик – збройна агресія росії. Запровадження воєнного стану заганає освітню систему в такі рамки, коли необхідно максимально швидко приймати нові дієві рішення. Тому зараз перед системою освіти стоїть безліч завдань – всіма можливими засобами зберегти освітній процес. Одним

із них є – визначення способів адаптації студентів до навчання в закладах освіти в умовах воєнного стану.

У нашому випадку йдеться про адаптацію засобами фізичного виховання, оскільки рухова активність стимулює позитивні реакції в системах і функціях організму, формує необхідні рухові координації, фізичні якості та здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і адаптацію організму до комплексного стрес-фактору.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Взагалі, питання адаптації студентської молоді до навчання в умовах воєнного стану досліджується недавно і тому ще не знайшло належного

відображення в практичній діяльності закладів освіти. Але такі дослідження є надзвичайно важливими і потребують негайного їх вирішення. Після ознайомлення із науковими роботами деяких вітчизняних дослідників з даного питання, можна говорити про значення фізичної активності як важливого чинника, що сприяє мобілізації життєвих сил людини саме в таких стресових умовах.

Психологи наголошують, що стрес, викликаний війною, буде дуже довго у підсвідомості людей, тому, за можливості, потрібно займатися руховою активністю, що є потужною силою, яка здатна запобігти багатьом захворюванням, надати певну терапевтичну допомогу, покращити самопочуття, підвищити мотивацію до праці та навчання, прискорити адаптацію до нових умов проживання та впоратися зі стресом.

Регулярні заняття фізичною культурою у закладах освіти розглядаються авторами як ефективний метод відновлення не лише біологічних, але і психологічних сил, здатних допомогти організму подолати стрес, тривогу, віднайти в собі сили та бажання продовжувати життя за будь-яких обставин.

Отже, вважаю цю проблему актуальною й такою, що потребує подальшого наукового дослідження.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Сучасні реалії воєнного конфлікту, які відбуваються на території нашої України ставлять завдання перед освітянами не лише забезпечити навчання з використанням оздоровчих засобів, але й змотивувати студентів працювати самостійно з метою подолання негативних наслідків стресу, покращення стану серцево-судинної, нервової системи тощо.

Актуальність проведеного дослідження зумовлюється ще й постійним збільшенням кількості абітурієнтів, які прибувають з територій, де ведуться активні бойові дії.

**Формулювання цілей статті.** Поставлені завдання вирішуються такими методами:

- аналіз науково-методичної літератури, пов'язаної з даною проблематикою;
- спостереження, тестування та опитування здобувачів освіти;
- опрацювання отриманих даних, аналіз та узагальнення результатів.

На підставі отриманих результатів доцільно буде внести корективи в робочі програми з дисципліни «Фізичне виховання» та сформувати план організації самостійних занять (організація дозвілля) в позанавчальний час.

**Виклад основного матеріалу.** Враховуючи те, що війна змінила життя кожного українця і що ми до кінця не розуміємо скільки ще довгих і виснажливих днів попереду, що наші пріоритети кардинально змінилися і на перший план виходить наша безпека, освітній процес має продовжуватися всупереч всім негараздам [2, с. 44–50].

Незважаючи на обмежені можливості і на те, що всі ми є залежними від поточної ситуації, молодому поколінню необхідно навчитися адаптуватися до нових реалій та продовжувати навчатися, оскільки для відновлення нашої країни потрібно буде багато фахівців, що істотно підвищує вимоги до рівня професіоналізму особистості і вимагає розширення та оновлення освітянського діапазону в плані професійної підготовки.

Часті тривоги, постійний стрес, психологічні проблеми – все це ускладнює процес адаптації. Крім того, військові дії спричинили значне переміщення молоді всередині країни. В пошуках притулку, студенти постійно сприймають нові виклики від життя: коригують стиль навчання, вивчають мову, багато з них відстають від навчальної програми, переживають фінансові труднощі, передчасно дорослішають. Згідно з результатами опитування, більш піддаються дії стресових чинників здобувачі, які є вимушеними переселенцями, а це позначається на їх психологічному стані, викликає нервові навантаження та ускладнює адаптацію на новому місці [3, с. 44–54].

У даній ситуації велике значення мають адаптаційні можливості організму людини і своєчасно проведені заходи. Підходи до цього можуть бути різними.

Одним із ефективних методів є фізичні вправи. Ще Гіппократ в Стародавній Греції наголошував, що фізична активність людини напряму впливає на ефективність та якість її життя. Фізичні вправи – це рух, а рух є однією із необхідних умов життя. І зараз це звучить особливо актуально, враховуючи сучасні реалії [1, с. 17–19].

У закладі вищої освіти було проведено анонімне анкетування серед студентів 1-х курсів з питань мотивації та рухової активності під час самоізоляції і в період військових дій. Участь в анкетуванні прийняло 59 студентів.

Після опрацювання даних було встановлено, що майже 80% опитуваних зазначили низький рівень фізичної активності, крім того, навіть ті, хто намагався підтримувати рухову активність на рівні тих показників, які були рекомендовані ВООЗ (60 хв. на день), зазначали швидку втомлюваність від начебто звичних навантажень та повільне відновлення після них. Крім того, 60% опитаних зазначили, що займаються для отримання заліку, 20% – для зняття стресу та ще 20% вказали на інші причини, серед яких зміна виду діяльності, робота за компанію, таким чином відволікаються від негативних новин тощо [4, с. 146–148].

Серед причин, які заважали студентам займатися руховою активністю зазначені наступні: відсутність сил через емоційне та фізичне виснаження, перебування у зоні постійних бойових дій, відсутність бажання. Не дивлячись на ситуацію, яка склалася в країні на сьогоднішній день, кожен

повинен намагатися продовжувати життя, працювати, навчатися.

На основі спостережень за студентами першого курсу, була виявлена ще одна проблема, яка відзначилася на початковому етапі навчання – це певні комунікативні складнощі з викладачами та однокурсниками з приводу мовного бар'єру (це стосується тих студентів, які переїхали з територій, де здебільшого спілкувалися російською мовою). Тому подолання мовного бар'єру – ще один етап адаптації у закладі вищої освіти. Фізична культура і спорт – та сфера, де складнощі мовного спілкування можна швидко подолати, розслабившись і наочно спілкуючись мовою рухів тіла та емоцій. Групові заняття (ігрові види, змагання, оздоровчі заходи) сприяють зміцненню міжособистісних відносин у колективі, створенню дружніх зв'язків. Згодом самі респонденти зазначали, що систематична фізична активність сприяє подоланню найскладнішого етапу – первинної адаптації в нових умовах [2, с. 44–50].

Тобто, як пандемія COVID-19, так і збройна агресія росії «підкосили» здоров'я молодого населення нашої країни. Тому дуже важливо не забувати про позитивний вплив фізичної активності, що сприяє зниженню тривожності та стресу, покращує психо-емоційний стан людини, знижує напруженість, призводить до активізації мозкової діяльності, виходу зі стану апатії, отримання відчуття комфорту [4, с. 146–148].

Крім того, незважаючи на складні умови, в яких ми опинилися, студентська молодь має володіти відмінним здоров'ям, силою, витривалістю, спритністю, самоконтролем, орієнтуватися на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними з метою підготовки стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища. Молодь – це наше майбутнє, тому так важливо зберегти та зміцнити їхнє здоров'я [3, с. 44–54].

З огляду на зазначене вище, одним із головних і найважливіших завдань, які постають перед системою фізичного виховання у закладі освіти є зміцнення і підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню вмінням самостійно використовувати засоби фізичної культури для відновлення організму та боротьби зі стресом. І сьогодні для абсолютної більшості студентської молоді основною формою систематичних занять фізичними вправами є заняття з фізичного виховання, навіть не зважаючи на той факт, що в останні роки вони проводяться також і в дистанційному форматі [2, с. 44–50].

Вивчаючи та аналізуючи такі фактори як характер попередньої рухової активності, оцінку стану

здоров'я, рівень фізичної підготовленості студента, викладач має змогу розробити ефективну систему фізичного виховання в сучасних реаліях. Урізноманітнити форми проведення навчальних занять, скласти план позанавчальної роботи, надати здобувачам освіти право вибору засобів фізичного виховання [1, с. 17–19]. І попри всі негаразди наша українська молодь має величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє бути повноцінними індивідами всупереч отриманим травмам.

**Висновки.** Швидка адаптація студента до навчання в умовах сьогодення – це важлива умова його особистісного розвитку. Від цього залежить наскільки швидко та ефективно молодь зможе оволодіти професійними компетенціями. Тому регулярна рухова активність – це не лише ключовий фактор гарного самопочуття та профілактики хвороб, а й спосіб швидкої адаптації до нових умов проживання.

Фізичні навантаження стимулюють вироблення ендорфінів, знижуючи рівень кортизолу (гормон стресу), зберігають м'язовий тонус, рухливість суглобів, покращують постачання мозку киснем, тим самим підтримують нормальну роботу мозку і забезпечують швидке прийняття важливих для збереження життя рішень. Регулярні заняття фізичною культурою вкрай важливі для кожного з нас, особливо зараз, у воєнний час. Активне використання засобів і методів фізичної культури та спорту допомагає здобувачам освіти впоратися з проблемами, успішно соціалізуватися і швидше включитися в освітній процес, подолати стрес від переїзду в іншу місцевість, тривожність і невпевненість.

Будь-який рівень і різновид фізичної активності в будь-якому разі кращий, ніж її відсутність.

Підводячи підсумок, хочеться наголосити на тому, що для занять фізичною культурою, необхідна мотивація, та сама іскра, яка дасть поштовх рухатися вперед. І завдання викладача з фізичного виховання – створити інтерес до занять, сформувати розуміння необхідності до постійних, інколи навіть самостійних, комплексних тренувань, які обов'язково приведуть до позитивних ефектів. Адже сьогодні якість адаптації здобувача до освітнього процесу багато в чому залежить від того, наскільки педагог розуміє процеси, що відбуваються зі студентами, уміє їх аналізувати. І це складний, довготривалий процес, який передбачає тісну взаємодію та співпрацю як педагогічної спільноти так і здобувачів освіти.

Перспектива подальших досліджень полягатиме в пошуку та обґрунтуванні засобів для оптимізації фізичного виховання в післявоєнний період, з метою усунення негативних наслідків, завданих населенню нашої країни.

**БІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*: тези доп. XVII Міжнародної наук.-метод. конф. 2022. Київ. С. 17–19.
2. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Вип. 3. Київ. 2022. С. 44–50.
3. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом: моногр. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». 2023. С. 44–54.
4. Черненко Є.В., Траверсе Г.М. Фізична активність як спосіб подолання стресу серед студентів. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи*: зб. наук. мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. уч. 2023. Полтава. С. 146–148.