

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Бондар Анна

*Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету
Кафедра фізичного виховання та спорту
grinchukanna366@gmail.com*

Анотація. У статті проаналізовано сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час.

Ключові слова: фізичне навантаження, психологічне здоров'я, студенти.

Summary. Bondar A. **The influence of physical exercises on the psychological health of student youth in wartime.** The article analyzes modern approaches to determining the impact of physical activity on the psychological health of students in wartime.

Keywords: physical activity, psychological health, students.

Постановка проблеми. В умовах воєнного часу самим актуальним питанням стає психологічне здоров'я людей та студентської молоді зокрема. Психологічне здоров'я залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів [3]. 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. 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 [4].

Обговорення. 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 [1, 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 [5]. 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.

Рекомендації. Зважаючи на результати метааналізу, можна стверджувати, що заняття спортом позитивно впливають на психологічний стан студентів. Фізична активність покращує когнітивні функції, зокрема підвищує когнітивну продуктивність, пам'ять і когнітивну гнучкість. Заняття спортом також може покращити психологічний стан студентів, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, покращуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам вищої освіти психологічний комфорт і самодисципліну, а, отже, можуть бути використані як додатковий аргумент на підтримку впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітню програму ЗВО. Спорт може бути ефективним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я студентів, сприяти їхньому навчанню та загальному самопочуттю.

Література

1. Бондар А.А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск (7(167)). С. 34-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06)
2. Бондар А.А., Дусь С.В., Колос О.А. Удосконалення технічної підготовленості студенток-баскетболісток у непрофільних ЗВО. *Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2022. Випуск 4(149). С. 35-38. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).08)
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88-93.
4. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 2(59). С. 89-95.
5. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 42(1). С. 169-175.