

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

Інформаційні-пропагандистські операції агресора націлені на погіршення фізичної стійкості наших захисників через шкідливі засоби.

Безумовно військовослужбовці під час проходження служби та оборони нашої країни відчувають великий стрес. Фізичне виховання та спорт допомагає управляти стресом та агресією, сприяючи впливу негативних емоцій. Під час фізичної підготовки організм людини знижує рівень гормонів, таких як кортизол, оскільки він сприяє зниженню стресу і робить організм менш вразливим до негативних чинників, зокрема до психологічних та інформаційних атак з боку ворога. Більше кажучи, організм виробляє природні антидепресанти, такі як ендорфіни. Зазначенні хімічні речовини сприяють покращенню настрою та зменшенню відчуття болю, що є надзвичайно корисним фактором для зміцнення психологічної та фізичної стійкості військових.

Зокрема фізична підготовка сприяє розслабленню м'язів та скиданню напруги з організму. Зазначений фактор призводить до одного з найважливішого стану, який потребує кожен військовослужбовець – до загального відчуття спокою.

Отже, фізичне виховання та спорт в системі Збройних сил України та морально-психологічна складова, дуже тісно пов'язані. Зазначені системи сприяють зміцненню здоров'я, фізичної стійкості та моральної складової військовослужбовців. Пропонуємо розробити спільну програму між Міністерством молоді та спорту України та Міністерством оборони України, створення військових кадрів, які спеціалізуються на вдосконаленні психологічної підготовки військовослужбовців через реалізацію фізичної підготовки та спорту. Важливо розуміти внутрішню емоціональну середу кожного підрозділу, для запровадження відповідної спортивної програми, яка дасть максимальний результат для емоціональної поведінки кожного захисника. Запроваджені програми мають бути реалізовані таким чином, щоб військовослужбовці самі мали натхнення займатися спортом для підтримання психологічної стабільності та фізичного розвитку.

Література

1. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
2. Фізичне виховання військових юристів: навч. посіб. / С. М. Мельник, К. М. Радченко, А. І. Куртов, Ф. В. Яременко. Х.: ВЮФ НЮУ, 2018. 130 с.
3. Опис організації морально-психологічного забезпечення ведення бойових дій збройними силами України в ході відбиття повномасштабної російської агресії в період з 24.02.2022 року до 08.07.2023 року (500 днів війни) / За загальною редакцією начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України генерал-майора В. Ключкова.

*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВНЗ

Життя сучасного студента в університеті є безсумнівно напруженим, наповненим навчальними завданнями, соціальними зобов'язаннями та пошуками особистої ідентичності. У цьому контексті, питання фізичного виховання та його впливу на психічне здоров'я студентів стає надзвичайно актуальним.

На перший погляд, може здатися, що фізична активність та академічні зусилля існують у паралельних світах. Проте, наукові дослідження все частіше вказують на тісний взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та станом психічного здоров'я студентів. Вивчення цієї взаємодії може пролити світло на ефективні стратегії для поліпшення загального благополуччя та академічної успішності студентської громади.

Вища освіта є завершальним етапом процесу отримання фахової освіти та основною стадією спеціалізації й професійної підготовки майбутніх фахівців. Крім того, вона справляє значний вплив на психіку студентів, на становлення їх особистості. Навчання у ВНЗ характеризується значним емоційним та інтелектуальним напруженням, гіпокінезією та наявністю стресових ситуацій, що негативно позначається на психофізичному стані студентів. Так, дослідження вказують на домінування у них негативних психічних станів (нудьги, тривожності, хронічної втоми тощо), що пояснюється доволі складними взаємовідносинами у трійці «особистість – стан – навчальна діяльність» та зумовлює актуальність подальшого пошуку шляхів забезпечення оптимального психічного стану студентів у процесі навчання у ВНЗ.

Університетське фізичне виховання може виступати як ефективний засіб для зняття напруги та розслаблення, що є особливо важливим у періоди великих навчальних та емоційних навантажень. Заняття спортом чи фітнесом можуть служити не лише фізичним вправам, але і засобом соціальної взаємодії та спілкування, що сприяє формуванню позитивного соціального середовища серед студентів.

Багато досліджень свідчать про позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я. Регулярні тренування можуть сприяти виділенню ендорфінів, які відомі як «гормони щастя», що полегшує відчуття стресу та депресії. Крім того, фізична активність може сприяти поліпшенню якості сну, збільшенню енергії та покращенню функцій мозку, що може позитивно впливати на студентську продуктивність та концентрацію.

Щоб покращити психічне здоров'я студентів через інтеграцію фізичної активності у студентський життєвий розклад, рекомендую наступні конкретні заходи для університетської адміністрації:

1. Створення сприятливого середовища:
 - Розглядайте можливість обладнання кампусу спеціальними зонами для фізичної активності, такими як зони для відпочинку або фітнес-площадки.
2. Забезпечення доступу до спортзалів:
 - Забезпечте студентам доступ до спортивних закладів на різний час доби, щоб враховувати розклади занять та індивідуальні потреби.
3. Організація спортивних івентів та змагань:
 - Сприяйте організації спортивних івентів і змагань серед студентів для стимулювання інтересу до фізичної активності
4. Залучення до фізичної активності в навчальний процес:
 - Розгляньте можливість інтеграції фізичної активності в академічний процес, наприклад, через спеціальні курси, які об'єднують навчання і фізичну активність.

Ці рекомендації спрямовані на підвищення свідомості та активності стосовно фізичної діяльності серед студентської громади та створення умов для збереження та покращення психічного здоров'я.

Узагальнюючи представлений вище аналіз, стає очевидним, що фізичне виховання є невід'ємною частиною студентського життя та може відігравати важливу роль у підтримці психічного здоров'я. Наука підтверджує позитивний вплив фізичної активності на емоційний стан, стресостійкість та загальний психічний стан студентів.

Розуміння взаємозв'язку між фізичним вихованням та психічним здоров'ям студентів дозволяє нам сформулювати практичні рекомендації для покращення цих аспектів у вищих навчальних закладах. Залучення студентів до регулярної фізичної активності, створення сприятливого середовища та інтеграція фізичної активності в студентський життєвий розклад може сприяти загальному покращенню їхнього фізичного та психічного благополуччя.

Заохочую університетські адміністрації та студентів активно співпрацювати в цьому напрямку, створюючи умови для здорового та збалансованого студентського життя. Інтеграція фізичної активності у навчальний процес може стати ключовим чинником для формування не лише фізично здорового, але й емоційно-стійкого та академічно успішного студентського середовища.

Література

1. <CAEEEDF45FD4B3E7E8F7EDE020EAF3EBFCF2F3F0E05F32302D31312D31352E696E6464> (kubg.edu.ua)
2. Навчальний посібник.pdf (kart.edu.ua)
3. 13_23.pdf (vnu.edu.ua)

Маленюк Т. В., к.фіз.вих., доцент
 Центральноукраїнський державний університет
 імені Володимира Винниченка;