

успішної виробничої діяльності має гарний стан серцево-судинної та центральної нервової систем, високий рівень фізичної підготовленості [2, 4].

Будь-яка професійна діяльність має свої психофізичні характеристики, рухову специфіку, яка залежить від певних умов праці і пред'являє різні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій, психічних властивостей і якостей людини [1, 5]. Знання цих умов створює передумови для успішної професійної діяльності, опосередковано виявляючись в ній через такі чинники, як стан здоров'я, міру фізичної тренуваності, адаптації до умов праці.

Висновки. Отже, досконалий розвиток професійно важливих якостей і накопичення якісних змін у підготовці майбутніх фахівців залізничного транспорту є основою професійної придатності та запорукою високопродуктивної праці.

Список використаної літератури:

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013; 1: 70–73.

2. Єфремова А.Я. Дослідження впливу посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 12 (94), с. 35–40.

3. Єфремова А.Я. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012; № 2. С. 15–18.

4. Єфремова А.Я., Шестерова Л.Є. Динаміка рівня професійно-прикладної психофізичної та психофізіологічної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017; № 2(58). С.34–39.

5. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007; 1: 64–67.

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анжеліка Єфремова, Ангеліна Гуцевич

*Український державний університет залізничного транспорту
Харків, Україна*

Анотація. Під час воєнного стану студенти вищих навчальних закладів знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Проте, для підтримки фізичного та психічного здоров'я важливо приділяти значну увагу заняттям фізичним вихованням.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, стресостійкість, фізична підготовка.

Вступ. Останніми роками проблема дефіциту рухової активності та в цілому зниження фізичної підготовленості, дедалі більше охоплює всі вікові групи населення нашої держави, спочатку завдяки ковід-19, а на даний час воєнній дії на території України. До того ж на фізичний стан студентів негативно впливає постійний стрес, який студенти випробовують під час війни. Безумовно це вкрай негативно впливає на фізичний та психічний стан студентської молоді.

Мета та завдання дослідження - дослідити рівень стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Тенденція до погіршення фізичного та психічного стану здоров'я студентів зростає все більше з кожним роком. Це пов'язано не тільки з війною в Україні, змінами в економіці, екології, а й недооцінкою в суспільстві оздоровчої ролі фізичного виховання. А зараз до всього цього добавилося ще і нервово-емоційне навантаження та стресові ситуації, які відбуваються під час війни та негативно відображаються на всьому організмі.

Сьогодення – це дуже непростий час, повний стресів та непередбачуваних ситуацій. Перевтома, тривожність та довгостроковий стрес під час війни в Україні виснажують організм, шкодять психічному самопочуттю, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки.

Війна в Україні дала зрозуміти, що стреси військового часу впливають не тільки на людей, що опинилися в зоні бойових дій або в окупації, але й на людей, що перебувають в тилу, за кордоном, зокрема на здобувачів вищої освіти.

Актуальність порушеної проблематики у наш час має глобальний характер. Тому що, наразі, коли в Україні війна, студентам ЗВО важливо навчитися не тільки підтримувати гарну фізичну форму але й справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, щоб жодна надзвичайна ситуація не здатна була збити з пантелику особистість під час навчання, життя та у побуті.

Зазначимо, що емоційна реакція на стресову ситуацію призводить до стану тривожності або емоційної напруженості. Наслідком стресу може бути невроз, функціональні захворювання нервової системи, коли страждає нервова система студента, ресурси виснажуються, примушуючи організм працювати на межі [3].

Війна є надзвичайним психологічним подразником для студентської молоді. Взагалі, ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Втім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І цим зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу свої, і тих, хто перебуває поруч.

Формування стресостійкості у студентському віці можливе завдяки заняттям фізичним вихованням та психологічного тренування, де мають бути використані як фізичні, дихальні вправи, так і вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо. Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодій людині [1].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [2].

Висновки. Отже, у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага та стресостійкість, а також формуються запас міцності всього організму. Таким чином важливо регулярно приділяти час для занять фізичними вправами, відвідувати заняття фізичним вихованням та приділяти час для занять психологічною самореєляцією.

Список використаної літератури:

1. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичними вправами студентів та фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 37–41.
2. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. *Сучасні проблеми науки і освіти*. 2015.
3. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

ПСИХО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Юлія Заманягре

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Анотація. У роботі було висвітлено та проаналізовано дані щодо дослідження рівня психофункціонального стану студентів I курсу, факультету фізична терапія та реабілітація. Встановлено, що більшість показників гемодинаміки є задовільними та відповідають нормі.

Ключові слова: психоемоційний стан, функціональний стан, показники гемодинаміки, студенти, здоров'я.

Вступ. Студенти закладів вищої освіти – основна група молоді країни, що перебуває у процесі формування соціальної та фізіологічної зрілості, і знаходиться під численними психофізичними та психоемоційними навантаженнями [1, 2, 4]. Функціональні показники є важливим інструментом для оцінки фізичного здоров'я, оскільки вони дозволяють об'єктивно визначити рівень фізичної активності, працездатності та загальної функціональності організму [3, 5]. Тому, вивчення психоемоційного стану та функціональних показників студентів є актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати психо-функціональний стан студентів фізичної терапії і реабілітації.