

ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТА ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Зоя Сарада, В'ячеслав Агалаков

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Дніпро, Україна

Анотація. Дослідження висвітлює позитивний вплив занять фізичною культурою на покращення емоційно-фізичного стану студентів, підкреслюючи важливість регулярної фізичної активності для загального благополуччя.

Ключові слова: фізична активність, емоційний стан, фізичне здоров'я, студенти, фізична культура.

Вступ. На сучасному етапі, в умовах інтенсивної глобалізації та значного розширення інформаційного простору, студентське середовище зазнає надзвичайно високого рівня психоемоційного навантаження та стресових ситуацій, пов'язаних з освітнім процесом. Навчання у вищих навчальних закладах характеризується підвищеними вимогами до інтелектуальних, емоційних та фізичних ресурсів здобувачів освіти, що призводить до виснаження їхнього організму та виникнення низки негативних психофізіологічних станів. Зокрема, тривалі інтелектуальні навантаження, необхідність засвоєння великого обсягу інформації, дефіцит часу, порушення режиму праці та відпочинку, міжособистісні конфлікти та фінансові проблеми є потужними стрес-факторами, що здатні спричинити розвиток психосоматичних розладів, депресивних станів, тривожності, хронічної втоми та зниження імунного захисту організму студентів [5].

У цьому контексті забезпечення належного рівня емоційно-фізичного благополуччя студентської молоді постає нагальною проблемою, оскільки стан психоемоційного та фізичного здоров'я безпосередньо визначає якість життя, ефективність навчально-пізнавальної діяльності та здатність до засвоєння знань [3].

Мета та завдання дослідження. Основною метою дослідження є вивчення впливу занять фізичною культурою на емоційно-фізичний стан студентів. Для досягнення цієї мети були поставлені наступні завдання:

- 1) проаналізувати наукову літературу з даної теми;
- 2) дослідити вимірювання фізичних показників серед студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичної культури, та порівняти їх з результатами студентів, які не займаються фізичною активністю;
- 3) встановити зв'язок між регулярною фізичною активністю та емоційно-фізичним станом студентів на основі отриманих результатів.

Матеріал і методи дослідження. У представленому дослідженні було проведено опитування серед студентів-респондентів із різним рівнем фізичної підготовки з метою вивчення впливу фізичних навантажень на їхній емоційний стан. Загальна вибірка складалася з 39 осіб, які були поділені на три групи: 20 осіб, що регулярно займаються фізичними вправами 2-3 рази на тиждень; 15

студентів, які взагалі не займаються фізичною активністю; та 4 професійних спортсменів [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Результати продемонстрували, що 63% респондентів відчували емоційний підйом після фізичного навантаження. Цей ефект можна пояснити виділенням ендорфінів та інших нейротрансмітерів під час фізичних вправ, які сприяють покращенню настрою та загального самопочуття.

Однак варто зазначити, що у 20% опитаних емоційний стан залишався незмінним, а у 10% спостерігалися ознаки апатії та байдужості після фізичного навантаження. Цікавим є факт, що у 7% респондентів фізичне навантаження призвело до підвищення рівня агресії. Це може бути наслідком вивільнення надмірної кількості тестостерону під час інтенсивних вправ або результатом невирішених психологічних проблем, які загострюються в умовах фізичного стресу [2].

Висновки. Загалом, дослідження підтвердило наявність тісного зв'язку між фізичними навантаженнями та емоційним станом людини. Регулярні заняття фізичною культурою можуть сприяти покращенню емоційно-фізичного стану студентів, підвищуючи їхню стресостійкість, концентрацію уваги та загальне самопочуття.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дане дослідження відкриває перспективи для подальших наукових розвідок у напрямку вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом студентів. Важливо дослідити вплив різних видів фізичної активності на емоційну сферу та виявити оптимальні режими тренувань для досягнення максимального позитивного ефекту. Це дозволить розробити персоналізовані програми фізичних тренувань та рекомендації для осіб з різними потребами та особливостями.

Список використаної літератури:

1. Драч Р. Вплив фізичних навантажень на емоційний стан студентів в умовах пандемії covid-19. DSpace Home. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15521/Вплив%20фізичних%20навантажень%20на%20емоційний%20стан%20студентів%20в%20умовах%20пандемії%20COVID-19.pdf?sequence=2>
2. Ждан Р. Є. Корекційний вплив занять лікувальною фізичною культурою на показники фізичного здоров'я підлітків : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/5984>
3. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. С. 47-50. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145))
4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посібник. К: КНЕУ, 2005. 104 с.
5. Кетова Н.В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 1 (129). 2021. 123 с.