

**II Міжнародна науково-
практична конференція**

**II International scientific
and practical conference**



**10 лютого 2025 р.
м. Дніпро, Україна**

**February 10, 2025
Dnipro, Ukraine**

**Сучасний стан та тенденції
розвитку науки та освіти**

**Current state and development
trends of science and education**



Топчієва Г. О.

Позитивний вплив фізичних вправ на
психічне здоров'я здобувачів освіти. 345

Чиченьова О. М., Лукачина А. В., Новікова І. В.

Фізичне виховання як компонент цілісного
розвитку здобувача вищої освіти. 348

СЕКЦІЯ 12. КУЛЬТУРА І МИСТЕЦТВО

.

SECTION 12. CULTURE AND ART

Берлач О. П.

Мурал-арт як засіб спілкування на прикладі
урбаністичного середовища Луцька. 351

Бойко Є. В.

Дидактичні умови формування культурної обізнаності
студентів дизайнерських спеціальностей. 355

Москвич О. Д., Головей В. Ю.,

Столярчук Н. М., Шостак В. М.

Збереження історико-культурної
спадщини: досвід управління в ЄС та Україні. 358

Набитович Ю. Р.

Художня інтерпретація музичного
твору: теоретичний аспект проблеми. 361

Семенюк С. В.

Візуальна компетентність студентів дизайнерських
спеціальностей: суть поняття і структурні компоненти. 364

Топчієва Г. О.,
старший викладач,
Національний університет харчових
технологій, м. Київ

УДК 796.378



ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Пріоритетним завданням кожної держави є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

За визначенням ВООЗ – "Психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, працювати і робити внесок у свою громаду, або у свою спільноту. Наразі всі ці чотири компоненти які складають основу нашого психічного здоров'я піддалися важким ударам через війну" [4].

Однією із важливих проблем в період війни є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості. На сьогодні, проблема фізичного та психічного стану здобувачів освіти України набуває особливої гостроти, оскільки вже майже три роки йде війна з Росією і наявна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності, різного роду травмами, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної та демографічної ситуації, морально-духовною кризою населення в цілому [1].

Психічне перевантаження, високі темпи життя і постійний дефіцит часу сильно впливають на психоемоційний стан студентів і можуть ставати причинами різних відхилень у нормальному функціонуванні людського організму. Все це

нових знань, що в кінцевому результаті може знизити рівень розвитку суспільства в цілому. Одним із способів оптимізації психічного здоров'я є фізичні вправи, які мають певний вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти [3].

Здобувачам освіти для здобуття якісної освіти необхідно засвоювати величезний обсяг інформації за обмежений проміжок часу. Навчання вимагає від здобувача освіти зосередження всіх його когнітивних можливостей, наприклад уваги, пам'яті, розумових процесів. Але на цьому все не закінчується, адже студентське життя супроводжується різними формами контролю знань, такими як заліки, іспити. У час перевірок пройденого матеріалу рівень стресу, психічного стану особливо великий. Страх війни, дистанційне навчання, переживання за своє життя як нові реалії української студентської молоді ще більше поглибили досить складне життя.

Психічні стани це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях [2].

Водночас доведено, що психічні стани характеризуються як єдністю переживання та поведінки в певному відрізку часу, так і переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг. Заслужовують на увагу виокремлені функціональні рівні психічних станів: фізіологічний, моторний, емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний [1].

У такій непростій ситуації здатні допомогти різні засоби, най пріоритетним з яких, фізичні вправи.

Психічне здоров'я є неодмінною складовою загального стану здоров'я людини. Тому надзвичайно важливо підтримувати свій психологічний стан та психічне здоров'я у стабільному положенні, так як стан нервової системи безпосередньо впливає на функціонування інших систем органів людини.

Саме заняття фізичною культурою можуть виявитися вкрай корисними для усунення наслідків перебування в постійному стресі та для загального оздоровлення організму. Існують різні типи фізичних вправ в залежності від того, який ефект треба отримати: вправи для нарощення різних груп м'язів, кардіо вправи, вправи для зайвої ваги, вправи спрямовані на розвиток гнучкості і т. п.. Але незалежно від впливу на фізичний розвиток, всі ці вправи позитивно впливають на психіку здобувачів освіти. Вони розвивають витривалість, дисциплінованість та психічну стійкість. Тому заняття фізичними вправами є, на наш погляд, най дієвим методом боротьби зі стресом.

Найпростіший спосіб за допомогою дихальних вправ, які допомагають знизити психічну напругу та подолати стресові ситуації за допомогою природного процесу ритмічного та "правильного" дихання. Дихальні вправи мають мало протипоказань (за винятком людей похилого віку з серцево-судинними захворюваннями, травма хребта, черепно-мозковими травма, внутрішня кровотеча або підвищена температура), можуть виконуватися в обмеженому та замкнутому просторі.

Найбільш сприятливий спорт в умовах психічного стресу є командний спорт, а саме спортивні ігри та танці в парах. Після цих видів вправ середній показник стресу знижувався на 4-5 одиниць, у той час як вправи, що не передбачають взаємодії з іншими людьми знижували рівень стресу всього на 2-3 одиниці. Виконання комплексу ранково-гігієнічної гімнастики (повороти та оберти голови, повороти тулуба та його нахили, вправи на потягування (м'язів рук, спини), згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін (можливе виконання не з підлоги, а з упору на крісло чи диван), присідання, невеличкі стрибки, піднімання колін і т. п.). Під час виконання комплексу загально розвиваючих вправ важливим є не якість виконання, а сам процес.

Фізичні вправи допомагають не лише впоратися з психічним стресом, а й його наслідками, оскільки тренуються усі системи організму від серцево-судинної до нервової та дихальної. Організм здобувача освіти, що постійно практикує заняття з фізичної культури, може легко протистояти негараздах на відміну від здобувача освіти, який всіяко уникає фізичного навантаження.

Фізичне навантаження може впливати на рівень самооцінки, завдяки таким факторам, як почуття компетентності, відчуття соматичного благополуччя, засвоєння нових звичок, покращення рівня фізичної підготовленості, підтримка зі сторони інших людей, досягнення мети.

Отже, можна стверджувати, що фізичні вправи вкрай сприятливо впливають на здоров'я здобувачів освіти, як фізичне, так і психічне, мають заспокійливий ефект. Важливим є спостереження за своїм самопочуттям та вживання попереджувальних заходів.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–8.