

УДК 796
Напалкова Т.В.

старш. викл. НУ«Запорізька політехніка»

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЗАСІБ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ПОЛОЖЕННЯ

Неможливо нормально сприймати той факт, що у 2022 році ми чуємо слово «війна», і не просто чуємо, але й бачимо своїми очима. Умови в яких перебуває вся країна починаючи з 24 лютого є надскладними та вкрай нестабільними. Тому, одним з ключових моментів воєнного сьогодення постає питання збереження емоційного стану та психічного здоров'я студентів. Стабілізація психоемоційного стану вкрай складна в обставинах, що наразі відбуваються, але можлива.

Психічне здоров'я студентів напряму залежить від їх фізичного стану. Баланс фізичного та психічного здоров'я є вкрай важливим для функціонування всього організму. Саме тому, необхідно долучати всі компоненти які дають нам змогу адаптуватися до навколишнього середовища та зберегти психоемоційне здоров'я.

Одним з таких компонентів є спорт та фізичні вправи. Щоденна фізична активність, спорт та фізичні вправи сприятимуть виділенню гормону радості – дофаміну. Зростання рівня дофаміну в організмі студента зумовлює покращення емоційного стану, сприяє адаптації до стресових ситуацій.

Збереження хоча б мінімального рівня активності, легка розминка, декілька присідань або підтягувань, істотно знижують рівень гормону стресу кортизолу, внаслідок цього ми відчуємо піднесення та отримуємо покращення емоційного стану. Для отримання кращих результатів, студенти повинні мати хоча б мінімальні заняття фізичними вправами щодня. Це можна робити за дві-три години до сну, щоб покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

Деякі види вправ, а саме аеробні, є більш корисними та ефективними, оскільки вони підвищують частоту серцевих скорочень, що покращує кровообіг у мозку. Біг, баскетбол, теніс, спортивна ходьба – всі ці вправи покращують психічний стан, знижують рівень стресу та вірогідність депресії. Також необхідно забувати про тренування на зміцнення м'язів – йога, пілатес, силові вправи.

Викладачі Національного університету «Запорізька політехніка» продовжують проводити заняття з фізичного виховання на таких освітніх платформах як Moodle, Zoom. Покращення психоемоційного стану студентів в умовах воєнного сьогодення є задачею кафедри «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту».

Лише декілька хвилин помірної фізичної активності щодня, є важливою частиною збереження фізичного здоров'я, а також покращення психоемоційного стану студентів.