

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Теоретичний аналіз та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури свідчить, що у зв'язку з правовим режимом воєнного стану в Україні, переважно дистанційною формою організації навчального процесу в закладах вищої освіти, заборонаю проведення масових оздоровчо-рекреаційних та розважальних заходів спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності молоді та проявів стресу, спричиненого війною [5]. Проведене Бишевець Н. опитування 573 здобувачів вищої освіти з різних регіонів України свідчить що у 80,8 % респондентів спостерігалися ознаки емоційного неблагополуччя, 41,5 % з них характеризувалися погіршенням психоемоційного стану, а 51,7 % – погіршенням фізичного стану [4].

Результати наукових досліджень, проведені рядом авторів [1, 2, 3], свідчать про значний потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності в зниженні психоемоційної напруги осіб різного віку та покращенні їх стресостійкості.

Міжнародний та вітчизняний досвід свідчить про актуальність дослідження змістовного наповнення дозвілля, що відкриває значні можливості для його оновлення, збагачення відповідно до реального запиту сьогодення.

Метою нашої роботи було вивчення впливу засобів фізичної рекреації на показники психоемоційного стану молоді. В дослідженнях взяло участь 22 студенти віком 23-24 роки. Для оцінки психоемоційного стану молоді, ми використали методику особистісної шкали прояву тривоги Дж. Тейлора (у

модифікації В.Г. Норакидзе), проводили оцінку рівня ситуативної (реактивної) тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна, визначали сумарне відхилення від аутогенної норми та вегетативний коефіцієнт за допомогою тесту Люшера, а також проводили методику САН до та після впровадження в дозвілєву діяльність молоді програми фізичної рекреації. Програма включала заняття в мотузковому парку та ігрові технології з арсеналу тімбілдингу.

В результаті проведених досліджень було виявлено, що показники особистісної шкали прояву тривоги суттєво знизилися. В кінці педагогічного експерименту не виявлено осіб з високим та дуже високим рівнем тривоги, на фоні збільшення осіб з низьким рівнем з 0% до 4,6%; середнім з тенденцією до низького з 4,6% до 27,2 %. Що свідчить про те, що частина студентів позбулися стресового стану та сконцентрувалися. Якщо звернути увагу на результати порівняння рівня ситуативної тривожності за Спілбергом-Ханіним до та після педагогічного експерименту, то бачимо, що запропонована програма є ефективною і суттєво сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності у молоді.

Аналіз результатів вегетативного коефіцієнту та сумарного відхилення від аутогенної норми за тестом Люшера, дозволив встановити вплив запропонованих засобів фізичної рекреації на психоемоційну сферу молоді. Переважна більшість студентської молоді на кінець педагогічного експерименту мала індивідуальні значення сумарного відхилення від аутогенної норми в діапазоні 5,5-16,4, що свідчить про позитивну динаміку даного показника та добру нервово-психічну стійкість. Слід відзначити, що на кінець педагогічного експерименту не було виявлено студентів з високим рівнем нервово-психічної напруги.

Використання командоутворюючих ігор та покращення психоемоційного стану вплинуло на комунікативні здібності молоді, які почали активно допомагати один одному під час подолання перешкод. У студентської молоді після педагогічного експерименту спостерігалось статистично значуще покращення ($p < 0,05$) показників самопочуття, активності, настрою. Було відмічено також зниження рівня роздратованості під час виконання певного

завдання та підвищену здатність до утримання негативних емоцій.

Проведені дослідження свідчать про значний потенціал засобів фізичної рекреації в профілактиці та корекції стрес-асоційованих станів у студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та вивченні ефективності впровадження засобів фізичної рекреації в дозвілльєву діяльність різних груп населення.

Література:

1. Андреева О.В., Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №2, 2020. С.59-66
2. Андреева О., Мальцев Д., Левінська К. Переваги та недоліки організації активного дозвілля на базі рекреаційних локацій торговельно-розважальних центрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №1, 2023. С. 15–20.
3. Андреева О., Бишевец Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №2, 2023. С. 32-36.
4. Бишевец Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №1, 2023. С. 30-34.
5. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina Ie., Synihovets I., Zaitsev V. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. № 23(4), 937–943.