

УДК 796.012.4

Путров О. Ю.¹, Бушман І. С.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. БК-612 НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

У наші дні процес розвитку фізичного виховання включає у себе дедалі більше різноманітних аспектів: фізичну підготовку, інтеграцію сучасних технологій, забезпечення максимальної безпеки, екологічну обізнаність, урахування специфіки кожного напрямку тощо. Однак, незалежно від виду спорту та мети занять фізичним вихованням значну роль у досягненні поставлених завдань та успішності очікуваних результатів грає психологічна підготовка, а саме дві її головні складові: саморегуляція та стресостійкість.

Саморегуляція — це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням [1]. Володіння навичкою саморегуляції дозволяє краще контролювати емоції та підтримувати концентрацію, допомагає керувати тривогою та формувати стійки спортивні звички,

сприяє підвищенню витривалості та швидшому метальному відновленню після тренувань та змагань.

Стресостійкість — це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення [2]. У спорті та заняттях фізичною культурою стресостійкість також грає важливу роль: дозволяє ефективно пристосовуватись до труднощів і адаптовуватись до нових умов, зберігати ментальний фокус і емоційний баланс під час тренувань та змагань, а також забезпечує стійкість до негативного впливу середовища, стресових ситуацій, психологічного тиску тощо.

Розглядаючи людину в її комплексності, не можна оминати її психічного стану. Саморегуляція та стресостійкість виявляються ключовими елементами не лише успішної адаптації до навантажень, але й забезпечення позитивного довгострокового впливу фізичної активності на організм та психіку.

Слід зазначити, що розвиток саморегуляції та стресостійкості є складним, але можливим завдяки систематичній практиці та використанню спеціальних психологічних методів. У цьому можуть допомогти:

Медитації: регулярні практики медитації допомагають знижувати рівень стресу та підтримувати його на стабільно низькому рівні, підвищувати увагу та концентрацію, а також покращувати здатність до саморегуляції [3].

Техніки релаксації: ці техніки включають у себе глибокі дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію та аутогенне тренування, які допомагають знижувати фізичну та психічну напругу [4].

Психологічна підтримка: регулярні консультації з психологом або тренером з психологічної підготовки можуть допомогти розвивати стратегії саморегуляції та стресостійкості, а також зміцнювати психічне здоров'я.

Спортивна практика та підготовка до стресових ситуацій: поступове збільшення навантажень та відчуття адекватного дискомфорту під час тренувань може допомогти збільшити стресостійкість, покращити регуляцію емоцій та збалансувати реакції на стресові події [5].

Самоаналіз та відстеження прогресу: психологи зазначають, що ведення щоденника з метою саморефлексії, в якому фіксуються емоційні стани, рівень стресу та вдалість застосування стратегій саморегуляції, може допомогти виявити ефективність методів і вносити корективи в тренувальний процес. Це дає змогу створити індивідуальну стратегію розвитку відповідних якостей для кожної людини.

Таким чином, у контексті сучасного розвитку фізичного виховання відзначається зростання уваги до психологічного аспекту, зокрема, до ролі саморегуляції та стресостійкості. Ці дві ключові складові не лише сприяють досягненню успіху у спорті та фізичній активності, але й відіграють важливу

роль у збереженні емоційного та психічного здоров'я, що є дуже актуальним у наш час.

Розуміння та врахування цих складових в фізичному вихованні є важливим етапом на шляху до досягнення успішних результатів і забезпечення загального благополуччя людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Олена ГУНЬКО (2020). Практичні навички саморегуляції. Додаток до вебінару «Формула психологічної стійкості. Стрес, тривога, занепокоєння. Методи самопомоги». Частина 2, практичний блок.

2. Катерина ПАНКІНА. Стресостійкість педагога в умовах війни та дистанційного навчання // Педагогічний вісник Поділля №2 (2023).

3. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*.

4. Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Champaign, IL: Research Press.