

УДК 796.03

Напалкова Т.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ВИРІШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

Потреба в фізичному вихованні – головна спонукальна, керуюча та регулююча сила поведінки особистості. Вона має широкий спектр - потребу в рухах та фізичному навантаженні, в спілкуванні, контактах та проведенні вільного часу в колі друзів, в розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, в самоствердженні, в естетичній насолоді, в комфорті тощо. Ці потреби тісно

пов'язані з емоціями - позитивними та негативними, із задоволенням та незадоволенням.

Численні фактори негативно впливають на психоемоційний стан студентів ЗВО. Особливо гостро цей вплив відчувають студенти першого курсу оскільки суттєво змінюється їх життя, постає необхідність ставати незалежними, змінюється їх коло спілкування, інколи побут та місце проживання. Також не можна забувати, що емоційний стан студентів в цьому віці не є стабільним.

Ретельний аналіз психоемоційного стану першокурсників дозволяє виявити в них високий рівень стресу, пов'язаний як з високим рівнем втоми в перші тижні навчання, так й зі станом невизнаності пов'язаної з навчанням. Деякі студенти відчувають тугу за рідними, друзями, відчувають самотність оскільки процес соціалізації в новому середовищі займає деякий час.

Формування гармонійно розвиненої особистості студента одне із завдань фізичного виховання в ЗВО. Не лише покращення фізичних якостей, а й формування емоційно стабільної особистості, задачі які ставлять перед собою викладачі фізичного виховання у ЗВО. Правильно та різнобічно побудовані заняття позитивно впливають на психоемоційний стан студентів. Заняття фізичним вихованням в групах вирішують питання соціалізації студентів, сприяють нормалізації міжособистісного спілкування, налагодженню нових знайомств. Під час занять фізичною культурою виробляються ендорфіни, що позитивно впливають на психологічний стан студента. Формуються позитивні емоції що сприяють виходу організму зі стану стресу. Фізична культура сприяє підвищенню розумової активності. Завдяки заняттям фізичною культурою покращується постава, з'являється граційність, підтягується тіло, що в свою чергу покращує самооцінку студента.

Фізична культура прямо та опосередковано сприяє розвитку особистості в єдності з культурою суспільства, досягненню гармонії знань та творчих дій, почуттів та спілкування, фізичного та духовного. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стабільність, продуктивну соціалізацію, адаптованість до будь-яких умов життя, а також психоемоційний комфорт.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Исаева, Е.Р. Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения первого курса [Електронний ресурс] / Е.Р. Исаева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 4 (15). – URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 15.09.2020).

2. Раевская, Е.А. Особенности эмоциональных состояний студентов-первокурсников в контексте непрерывности образования / Е.А. Раевская // Непрерывное образование: XXI век. – 2019. – Вып. 4 (28).

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2018. – С. 132.