

УДК 796.015.132:159.944.4

Скиданенко В.О.¹, Нуженко Ю.І.²

¹ студ. гр. ФМТП 1-21 Державного торговельно-економічного університету.

² старш. викл. каф. ФКСтАР, «Державний торговельно-економічний університет»

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ

Фізичні вправи розглядаються як доступна немедикаментозна стратегія профілактики та корекції тривоги й стресу у студентської молоді та дорослих [1, 2]. У контексті затяжних суспільних викликів (пандемія, війна) регулярна рухова активність демонструє стабільний позитивний вплив на психоемоційний стан: зменшує суб'єктивну тривожність і стрес, покращує сон, концентрацію, самооцінку та соціальну взаємодію; супроводжується нейрофізіологічними змінами (ендорфіни, серотонін/дофамін), нормалізацією циркадних ритмів і підвищенням нейропластичності [1, 5].

Регулярні аеробні та комбіновані заняття (3-5 разів на тиждень по 30-60 хв) у зоні помірної інтенсивності знижують рівень тривоги/стресу, покращують варіабельність серцевого ритму та якість сну [1, 5]. Додавання 1-2 силових сесій на тиждень підсилює антистрес-ефект [1, 4].

Для старту в уразливих групах (висока базова тривожність, низька тренованість) рекомендовано принцип «низько-повільно-поступово»: починати з 10-20 хв легкої активності (швидка ходьба, ритмічна гімнастика, велоергометр) з акцентом на техніці дихання; нарощувати тривалість по 5-10 хв щотижня; відстежувати стан за простими шкалами самопочуття [5, 2].

Дихальні, релаксаційні та майднфулнес-рухові техніки (йога, тай-чі, методи «заземлення», розтягування) є ефективним доповненням до аеробних занять і доречні як «мікропаузи» впродовж навчального/робочого дня (1-3 хв вправ на дихання, мобілізацію та розслаблення) [3, 5].

Освітні заклади та роботодавці можуть підвищити стресостійкість спільнот шляхом інтеграції коротких рухових модулів у розклад (руханки між парами/нарадами; 10-хвилинні прогулянки), створення безпечних просторів для активності та використання цифрових щоденників/тригерів нагадувань [2, 3].

Базовий антистрес-комплекс (10-15 хв): 3-5 хв спокійної ходьби; 5 хв циклічної роботи (кроки на місці/легка аеробіка); 2-3 хв дихання (вдих через ніс 4 с - видих 6-8 с); 2-3 хв розтягування великих м'язових груп [3, 5].

У разі симптомів перевантаження (зайва збудженість, безсоння, тахікардія) - зменшити інтенсивність/обсяг на 20-30%, додати релаксаційний блок і дихальні техніки; за потреби - консультація фахівця [5].

Фізичні вправи – це доказово обґрунтований, доступний і гнучкий засіб зниження тривоги та стресу, комбінація помірної аеробної активності із силовими та дихально-релаксаційними компонентами, забезпечує відчутне покращення психоемоційного благополуччя й функціонального стану дорослих і студентів [1, 2, 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ташматов В.А., Аджемян Є.А., Стратієнко І.С. Вплив фізичної активності на ментальне здоров'я людей та тварин. Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025;36(3):171–176. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.3/26.

2. Колос О. А., Підлужняк О. І., Столярик В. А. Вплив фізичної активності та спорту на подолання стресу у студентів ВНЗ. Матеріали студентської науково-технічної конференції. - Вінниця : ВНТУ, 2023. С. 1-4. Режим входу <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38198/135058.pdf?sequence=2>.

3. Тертична Т.Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Методичний збірник. Вінницький ДПУ ім. М.Коцюбинського, 2023. С. 55. Режим входу - <https://vsru.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf>.

4. Бісмак О. В. Профілактика стресів засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Питання фізичної культури і спорту. 2023. Вип. 4 (29). С. 2-8. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова. Режим входу - https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4541/2/O_Bismak_NChNPUD_4%2829%29_GI.pdf.

5. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самопомогі під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. - Київ : МОЗ України, 2023. С. 69. Режим входу - https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf.