

УДК 796.011

Напалкова Т. В.¹, Шиліна П. А.²

¹ старш.викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Т-313 НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ СПРЯМОВАНОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТА

Фізична культура та спорт завжди були невід'ємною частиною здорового способу життя. Проте, їх значення ще більше актуалізується у сучасному світі, де стрес, сидячий спосіб життя та погана екологія стають нормою. Особливо в умовах навчання в університеті, коли студенти переживають велике навантаження як психологічно, так і фізично.

Наразі існує безліч видів спорту та фізичних активностей, які можуть сприяти покращенню психофізичного стану студента. Найвідоміші серед молодого покоління це:

Йога: йога поєднує фізичні вправи з дихальними техніками та медитацією, що допомагає знижувати стрес, підвищувати гнучкість та покращувати настрій.

Біг: аеробний вид активності, який допомагає знижувати рівень стресу, підвищує енергію та покращує настрій завдяки виділенню ендорфінів.

Танці: танці можуть бути ефективним способом вираження емоцій, підвищення настрою та покращення координації рухів.

Пілатес: це система вправ, спрямованих на покращення гнучкості, сили та координації, а також на сприяння релаксації та покращення психічного здоров'я.

Гра в теніс: під час гри в теніс людина виконує різноманітні рухи, що сприяють поліпшенню фізичної форми, збільшенню витривалості та координації рухів. Крім того, ця гра змушує гравця думати стратегічно, адаптуватися до змін у грі та швидко приймати рішення, що сприяє покращенню когнітивних функцій і розвитку таких навичок, як концентрація та відчуття ситуації. Психологічно гра в теніс допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, підвищує самоповагу та впевненість у собі, сприяє релаксації та позитивному налаштуванню.

Баскетбол: гра в баскетбол змушує гравців розвивати тактичне мислення, співпрацювати в команді, а також швидко приймати рішення в умовах високого темпу гри. Це сприяє розвитку когнітивних навичок, включаючи концентрацію та стратегічне мислення. Психологічно баскетбол допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, підвищує самоповагу та впевненість у собі.

Обираючи вид спорту, важливо звернути увагу на індивідуальні уподобання та фізичний стан, щоб знайти саме той, який найбільше відповідає вашим потребам та меті.

Участь у спортивних командах чи групових заняттях з фізичної культури також сприяє формуванню соціальних навичок. Студенти вчаться співпраці, лідерству, адаптації до різних ситуацій та розвивають взаємодію з однолітками, що позитивно впливає на їхню загальну психічну стабільність.

Вчені давно довели, що фізичні вправи впливають на психічний стан людини. Під час фізичної активності організм виділяє ендорфіни - гормони радості, які зменшують стрес і поліпшують настрій. Це особливо важливо для студентів, які часто зазнають стресу від навчання, випробувань та інших викликів, пов'язаних з університетом.

Регулярна фізична активність також поліпшує когнітивні функції, такі як пам'ять, концентрація та увага. Дослідження показали, що студенти, які займаються спортом або займаються регулярними фізичними вправами, краще справляються з навчанням і здатні краще утримувати увагу під час лекцій та іспитів.

Отже, заняття спортом може діяти як захисний механізм від надмірного впливу гормонів стресу та запобігати розвитку психічних захворювань. Правильне й обдумане ставлення до фізичної культури дозволяє студенту керувати розвитком свого тіла та психіки, досягати позитивних результатів у профілактиці захворювань і підвищенні стійкості організму. Займаючись

фізичною культурою студент розкриває для себе нові можливості та вчиться розуміти як себе, так і інших людей, оточуючий світ. Він активно розвивається, набуваючи навичок творчості, ініціативності та самостійності, формує свій власний світогляд, характер і мислення, ставлення до оточуючих і їх дій.

Рекомендації для студентів

1. Знайти своє захоплення: Оберіть вид спорту або фізичної активності, який вам подобається. Це може бути все, від футболу до йоги або бігу в парку.

2. Створіть розклад: Введіть регулярні тренування або заняття у свій щоденний розклад. Це допоможе вам забезпечити постійний потік фізичної активності.

3. Залучіть друзів: Займатися спортом з друзями може бути весело і мотивуюче. Створіть спільний графік або приєднуйтесь до спортивних груп разом.

4. Не забувайте про відпочинок: Важливо дати організму відпочити після тренувань. Достатній сон і правильне харчування також відіграють ключову роль у вашому психофізичному здоров'ї.

Фізична культура та спорт - це не просто засіб тримати себе у формі, але і потужний інструмент для підтримки психофізичного здоров'я. Регулярна фізична активність допомагає студентам зберігати енергію, концентрацію та позитивний настрій, щоб вони могли досягати великих успіхів як в академічній, так і в особистій сферах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Арефьев В.Г., Основи теорії та методики фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ф-тів (ін-тів) фіз. виховання пед. ун-тів / В. Г. Арефьев. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. - 327 с.

2.Центр громадського здоров'я МОЗ України. Стаття. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я. – Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya>