

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розглядається проблема впливу фізичних навантажень на емоційного стан студентів в умовах пандемії COVID-19. Фізична активність сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я.

Ключові слова: фізичні навантаження, рухова активність, емоційний стан, пандемія.

The article considers the problem of the impact of physical activity on the emotional state of students in the context of the COVID-19 pandemic. Physical activity helps to improve physical and mental health.

Key words: physical activity, physical activity, emotional state, pandemic

Актуальність теми. В умовах підвищеної захворюваності, тривалого карантину, економічної нестабільності, зниження соціальної активності погіршується психоемоційний стан людини. Тому надзвичайно важливим є визначення впливу фізичного навантаження на емоційний стан.

Мета: ознайомитися з особливостями впливу фізичних навантажень на спортивний стан студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з можливістю віддаленої роботи та навчання, все більше компаній та університетів переходять на дистанційний режим, заради безпеки свого колективу, що призвело до зменшення фізичної активності. Як наслідок люди відчувають послаблення імунної системи, зниження працездатності, фізичної форми та порушення фізичного та психічного здоров'я. Тому перед населенням постає серйозна медична і соціальна проблема.

Наразі багато уваги приділяється науковій розробці питань рухової активності в умовах пандемії. Проте шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у доступній нам літературі освітлені доволі суперечливо. Так, із метою різнобічного впливу фізичного виховання на організм студентів, підвищення фізичного навантаження низка авторів пропонують в свою чергу застосовувати коловий метод тренування [2]. Водночас певна кількість авторів віддають свою перевагу самостійним заняттям фізичними вправами, які впливають на активізацію рухової активності. Інша частина авторів рекомендує фізичну активність в домашніх умовах [3]. Однак деякі дослідники [4] вказують на необхідність акцентованого розвитку фізичних якостей які відстають за показниками. Також низка авторів [2; 3; 5] вважає найбільш ефективною формою фізичного виховання студентської молоді використання онлайн ресурсів з різними комплексами вправ.

Фізичні навантаження позитивно впливають на людину, формуючи не лише вольові, але моральні, психічні якості, які стають постійними рисами особистості. Це дозволяє студентам застосовувати їх в навчанні, праці, соціальному та інших видах діяльності, а також в повсякденному житті. До таких якостей відносяться дисциплінованість, працьовитість, відповідальність за результати своєї праці, рішучість, наполегливість, витримка. Особливу значущість набуває формування психофізичної стійкості до різних чинників зовнішнього середовища: здатність до підтримки стійкості уваги, сприйняття, пам'яті, їх концентрація.

Фізична активність сприяє оптимізації працездатності, є профілактичним заходом проти нервово-емоційного і психофізичного стомлення; підвищує продуктивність

навчання студентів в професійній діяльності. Безперечним позитивом фізичних вправ є вплив на психічні функції.

Усебічні клінічні дослідження людей, що регулярно виконують фізичні вправи, показують, що систематична м'язова діяльність посилює психічну, розумову і емоційну стійкість організму при тривалому періоді напруженої розумової або фізичної роботи. Ті, хто веде активний спосіб життя і систематично витримує фізичні навантаження, здатний виконувати значно більший об'єм роботи, ніж людина, що веде малорухомий спосіб життя. Це пояснюється резервними можливостями організму. Активізація фізіологічних функцій організму при м'язовій діяльності може бути розглянута як мобілізація резервів. У зв'язку з цим тренований організм має великі за об'ємом резерви до подолання стресу і здатний більш повно їх використати, чим не тренований.

З метою діагностики властивостей нервової системи студентів, які в період пандемії навчалися в дистанційному режимі нами була використана методика Я. Стреляу, для дослідження сили нервових процесів за збудженням-гальмуванням і рухливістю. Тест опитувальника включав в собі 134 питання.

У опитуванні брали участь респонденти різного рівня фізичної підготовки: 20 осіб, що займаються фізичними вправами 2-3 рази в тиждень, 15 студентів, які не займаються взагалі і 4 професійних спортсмени. У 63% опитаних (25 студентів) після фізичного навантаження настає момент емоційного підйому; у 20% (8 осіб) емоційний стан залишається на колишньому рівні; у 10% (4 особи) з'являється стан апатії, байдужості; у 7% (2) респондентів фізичне навантаження сприяло підвищенню рівня агресії. За результатами опитування можемо стверджувати, що існує тісний зв'язок між фізичними навантаженнями і емоційним станом людини. Ми можемо спостерігати, що у більшості респондентів покращується емоційний стан після фізичного навантаження.

Нами були розроблені методичні рекомендації, щодо збільшення рухової активності студентів під час пандемії Covid-19, з метою покращення психоемоційного стану:

1. Робити короткі активні перерви впродовж дня.

За 10–20 хвилин активності виконувати прості вправи — нахили тулубу, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рухи руками й ногами. Дієвим засобом підтримки активності є танцювальні вправи, виконання побутових справ, фізичні вправи з предметами та на тренажерах.

2. Знайдіть практики тренувань які проходять в онлайн-режимі.

У зв'язку з викликами сучасності провідні тренери різних спортивних практик перейшли в онлайн. Неохідно знайти онлайн-курси фізичних вправ, та займатися з тренером в онлайн режимі.

3. Більше ходити.

Навіть у квартирі є можливість прогулятися. Під час телефонних розмов можлива ходьба в приміщенні. Корисним є ходьба сходами.

4. Частіше вставати.

Студенти під час дистанційного навчання переважно знаходяться у сидячому положенні, що призводить до збільшення ризику порушення фізіологічних функцій організму. Тому потрібно змінювати сидяче положення двічі протягом години.

5. Здорове харчування.

Обмежити споживання солі та цукру, додати до раціону овочі, фрукти та збільшити вживання чистої води.

6. Заняття фізичними вправами повинно бути не менше 90 хвилин на тиждень.

7. Кожного ранку робити комплекс загально-розвиваючих вправ.

8. Бути активним в різноманітних видах діяльності.

9. Перед сном бажано робити комплекс дихальних та гімнастичних вправ.

Безумовно для занять фізичними вправами потрібно мати відповідну мотивацію, на нашу думку доречним є: виконання вправ, які є ключовими у виконанні побутових справ

та ті, що викликають позитивні емоції; фізичне навантаження повинне бути поступовим та регламентованим; для контролю показників рекомендовано вести щоденник самоконтролю.

Висновки. перевагами фізичної активності є зниження ризику депресії, що пов'язано з фізіологічними процесами, підтримка імунної системи, управління вагою, запобігання захворюваності; покращення психоемоційного стану. Тому фізична активність займає передову позицію в покращенні психоемоційного стану студентів в період пандемії. В період ізоляції або віддаленої роботи, фізичні вправи є невід'ємною умовою збереження свого емоційного та фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Йопа Т.В. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. Імідж сучасного педагога / Т.В. Йопа, О.А. Пермяков. – 2020. № 6 (195). – 46-49 с.
2. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини // Коваль О.Г. - 2018. Випуск 11. – 189-196 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.
4. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей//Гірська школа українських Карпат/ М. Редькіна – 2019. № 21. 78–81с.
5. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, – 2011. 251 с.
6. Bielikova N. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. N. Bielikova, S. Indyka Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, – 2014. № 4 (28). 30 с.

Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Коваль В.Ю.