

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2м курсу 211
групи

Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)

Драч Роман Семенович

Керівник канд. пед. наук, доцентка
Коваль В.Ю.

Рецензент методист Херсонського
фахового спортивного коледжу

Черняк-Навотна А.С.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми впливу рухової активності на психоемоційний стан людини	5
1.1. Значення рухової активності у житті людини.....	5
1.2. Характеристика психоемоційного стану людини.....	9
1.3. Засоби та методи формування фізичного та психічного здоров'я людини.....	12
1.4. Взаємозв'язок психічних та фізичних якостей у людини.....	16
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	20
2.1. Організація дослідження.....	20
2.2. Методи дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження	25
3.1. Методичні підходи до організації рухової активності в умовах карантинних обмежень.....	25
3.2. Аналіз впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час карантинних обмежень.....	29
3.3. Рекомендації щодо покращення психоемоційного стану під час пандемії Covid-19.....	36
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	46
Додаток А.....	47

ВСТУП

Актуальність. В період пандемії COVID-19, фахівці з соціальної та психологічної допомоги підкреслюють важливість підтримки саме психічного здоров'я населення.

Серйозним випробуванням дня людства стала пандемія COVID-19. За умов карантину, всі сфери людської діяльності почали життя саме в нових умовах. Зміни відбулися як на рівні психіки так і окремої особистості загалом. Наука психологія почала швидко розвивається аби надати відповіді на суспільні зміни та виклики. [26] Вплив рухової активності на організм людини досліджували такі вчені як Куц О.С, Круцевич Т.Ю, Сергієнко Л.П. та інші.[26, 29,36]

До зниження працездатності, незадовільного стану здоров'я, а саме збільшення захворюваності серцево-судинної системи, погіршення якості життя загалом – є проблемою населення на тлі пандемії COVID-19. Це і обумовлює актуальність нашої кваліфікаційної роботи.

Рухова активність - невід'ємна частина гармонійного розвитку людини, як фізичного так і психологічного стану. Зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості – є однією з основних умов працездатності студентської молоді. Рухова активність забезпечує правильне функціонування органів та систем організму. Під час удосконалення системи фізичного виховання студентів обов'язково враховується індивідуальні норми рухової активності.

Зв'язок роботи з науковими темами. Кваліфікаційна робота є складовою науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (№ 0118U100260).

Об'єкт дослідження - підвищення рухової активності в умовах карантинних обмежень.

Предмет дослідження – вплив рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – дослідити вплив рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час пандемії COVID-19.

Завдання:

1. Проаналізувати та узагальнити літературу з теми дослідження.
2. Розробити методичний підхід до оптимізації рухової активності та психоемоційного стану студентів в умовах карантинних обмежень.
3. Проаналізувати вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів під час пандемії COVID-19

Методи дослідження: психолого-педагогічне тестування, аналіз науково-медичної літератури, методи математичної статистики.

Наукова новизна: доповнено дані про структуру, зміст та обсяг рухової активності студентів під час пандемії COVID-19; розширене уявлення про стан фізичного та психоемоційного здоров'я студентів, потреби студентів у руховій активності.

Практичне значення: результати дослідження можуть використовуватись усіма учасниками освітнього процесу з метою корегування психоемоційного стану в умовах карантинних обмежень та ін.

Апробація результатів дослідження та публікації. За результатами дослідження надруковано статтю в збірці студентських наукових праць «2магістерські студії» (жовтень 2021 р.)

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 41 сторінці друкованого тексту, складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літературних джерел та додатку. Робота ілюстрована таблицями та рисунками,

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

1.1. Значення рухової активності у житті людини

Поведінка людини представляє собою рухову активність. Вона забезпечує функціонування органів та систем організму.

До рухової активності відносять сумарний обсяг рухів, що виконує людина впродовж свого життя. В роботах Зубков В.В. виділяють три фактори, що обумовлюють рухову активність:

1. Біологічним;
2. Соціальним;
3. Особистісним. [12]

До біологічних факторів відносять такі, що формують потребу організму в діях, рухах - це є вік та стать. Наприклад, рухова активність у дівчат 8–9 років відповідає руховій активності як і хлопчиків в цьому віці. Але з віком помітні відмінності: у дівчат рухова активність стає меншою, а у хлопців - збільшується. Кількісні вікові показники добової рухової активності є саме особливістю організму – біологічною. Також сталість або постійність внутрішнього середовища організму людини – це також біологічний фактор рухової активності.

Економічність та надійність функціонування органів та систем організму вважають біологічними критеріями рухової активності, тобто здатність адекватно відповідати, реагувати на соціальні постійні зміни навколишнього середовища.[18]

До соціальних факторів рухової активності відносять:

1. Спосіб життя людини;

2. Навчально-виховний процес та його організація;
3. Фізичне виховання.

Для формування позитивної мотивації людини до активної діяльності сприяють, як правило, спосіб життєдіяльності сім'ї, режим дня (руховий режим), заняття спортом чи фізкультурою.[17]

Існують сприятливі та несприятливі гігієнічні фактори рухової активності:

До сприятливих факторів належать:

1. Раціональний режим дня,
2. Раціональне чергування праці та відпочинку, фізичної і розумової роботи,
3. Застосування засобі та форм фізичного виховання,
4. Правильні гігієнічні умови навколишнього середовища,
5. Гігієнічні навички,
6. Здоровий спосіб життя родини.

До несприятливі гігієнічних факторів відносять:

1. Перевантаження під час трудової діяльності,
2. Режим дня відсутній,
3. Відсутність організації фізичного виховання,
4. Шкідливі звички,
5. Несприятливий клімат у сім'ї та учбовому закладі. [34]

При поєднання всіх несприятливих факторів, що відповідають за формування звичайної рухової активності студента, зумовлює низький рівень. В наслідок чого, збільшується ризик несприятливих розвитку, виникнення різноманітних захворювань.

Соціальним феноменом є недостатність рухової активності молоді, а саме студентів. Рухова активність, як невід'ємна складова життєдіяльності людини, може впливати на організм позитивно так і негативно. Тобто

необхідно впливати на ріст, розвиток, стан здоров'я молоді саме у певному діапазоні. [28]

При таких умов буде підвищуватись працездатність молоді, поліпшується здоров'я, відбудеться гармонійний розвиток людини в цілому.

Гіподинамічною вважається ситуація, при якій студент займається до 4 годин на тиждень. Тобто тільки на заняттях з фізичного виховання.

Студент повинен займатися фізичною активністю 8-12 годин на тиждень, а дівчата – 6-10 годин.

Для нормальної активності достатньо студентам приділити 2,5 години щодня.

З'ясовано, що одним з основних засобів поліпшення емоційного стану студентів є рухова активність, яка є не від'ємною частиною студентського життя. [21]

Розвиток моторних і вегетативних функцій організму людини, їхнє вдосконалення й підтримка на високому рівні потребують хорошої фізичної активності.

Функціональні та адаптаційні можливості організму людини під впливом занять спортом чи фізичними вправами. Серцево-судинної та дихальна системи, також опорно-руховий апарат, зростає інтенсивність біохімічних процесів у тканинах організму, імунна система активізується, поліпшується пам'ять, нормалізується сон та психоемоційний стан [10].

Скелетні м'язи, що приблизно складають 40% від маси тіла, мають посилений приплив крові до них. Як результат - забезпечення поживними речовинами та киснем м'язові волокна.

Збільшується об'єм м'язів, сили їх скорочення та витривалості. Людина починає мати привабливої статури, як результат – вона візуально відрізняється від оточуючих, які не займаються фізичними вправами.

Серце є м'яз , частота та сила скорочення стає вищою під час занять, проявляються нові коронарні судини, як наслідок – покращення живлення.

На нервову систему рухова активність полягає в розвитку координації нових рухів, регуляції функцій серцево-судинної та дихальної систем.

При активній роботі надходить до центральної нервової системи потік нервових імпульсів, що являється підтримкою її тону.

Негативний вплив зниженої рухової активності сприяє зниженню енерговитрат, затримує ріст, сприяє певним обмеженням у розвитку людини.

Все це сприяє до зниження рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей та ін., що з віком стає значною проблемою для дорослого населення.

Дослідження авторів підтверджують, що дефіцит рухової активності сприяє зменшенню адаптаційних можливостей організму людини до фізичного навантаження. Серед негативних наслідків також можна виокремити підвищення холестерину, рівня захворюваності та ін. [3]

Отже, рухова або фізична активність є невід'ємною частиною життєдіяльності, а саме здорового способу життя людини. Вона являється фундаментальним чинником формування гармонійної особистості,. Відбувається адаптація організму до змін навколишнього середовища, організм стає більш стійкішим до несприятливих факторів.

Позитивний вплив відмічається саме на ці системи організму:

- серцево-судинна,
- нервова
- дихальна.

Отже, систематична рухова активність сприяє зміцненню імунної системи людського організму, та профілактиці хвороб.

1.2. Характеристика психоемоційного стану людини

Психоемоційним станом людини називають такий стан, при якому система психологічних фільтрів забезпечує певне специфічне сприйняття навколишнього середовища

Психічні стани відіграють важливого значення у житті кожної людини та визначають структуру особистості як її специфічну властивість.

Кожний психічний стан обумовлений психологічними, фізіологічними та поведінковими компонентами.

На сьогодні немає єдиного погляду на проблему станів, оскільки стани особистості можна розглядати в двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в навколишньому середовищі.

Оскільки психічні стани є системними явищами, то необхідно виділити основні компоненти даної системи для класифікації. [16]

До структури входять такі елементи як потребу в тому чи іншому психологічному стані. Якщо відбувається досить легко задоволення потреби, то це сприяє позитивному стану:

2. Радості,
3. Натхнення,
4. Захоплення і т. д.

Але якщо задоволення потреби досить низька або зовсім відсутня, то стан буде негативним.

Дослідники у галузі психології зазначають, що багато психологічних станів є нерівноважними, а лише після отримання інформації або отримання необхідних ресурсів, вони набувають статичного характеру. [38]

Родь певного стану відіграє «блок цілепокладання», що визначається як імовірність задоволення потреби. Інформація, що зберігається у пам'яті, психологічний компонент стан формується, який містить у собі емоції, очікування,, відчуття і «фільтри сприйняття». Останній компонент – найважливіший для розуміння характеру стану, тому що саме через нього чоловік сприймає світ та оцінює його.

Коли встановилися певні «фільтри», то вже не можуть об'єктивні характеристики зовнішнього світу впливати на свідомість, але головну роль відіграють установки, переконання і уявлення.

На сьогоднішній день проблема психоемоційного стану людини є однією з найголовніших. Досить високі ритми життя, постійні перевантаження в робочій атмосфері та сім'ї, брак часу та інші впливають на психіку. Це і є причинами багатьох захворювань систем організму.

Основний вплив рухова активність здійснює на фізичну підготовленість людини, а також на складові здоров'я. Виходячи з цього, основними сферами впливу рухової активності на людину є:

1. Стійкість до стресів,
2. Дисциплінованість, організованість, наполегливість, сила волі, сміливість,
3. Покращує настрій,
4. Благополуччя в сім'ї та в професійній діяльності,
5. Впевнення в собі,
6. Пам'ять і мислення стають кращимим,
7. Покращується розумова діяльність,
8. Корисні звички
9. Здоров'я як фізичне так і психологічне,
10. Покращуються фізичні якості,

11. Опорно-рухова система розвивається без проблем, що сприяє гарній поставі,

12. Дихальна система та ШКТ стають кращими.

13. Поліпшується імунітет. [8]

Рухова активність визначається вираженою мотиваційною спрямованістю; високим рівнем вимог до досконалості рухових навичок при виконанні діяльності; високим рівнем вимог до особистісних якостей і психічних станів, адекватним умовам, в яких діє індивід.

Позитивний вплив фізичної активності проявляється у зменшенні ступеню страху, вона допомагає подолати депресивні стани, сприяє якості сну та формує належне самопочуття.

Зазначимо, що важливість психофізіологічних показників відіграють важливого значення для успішності освітнього процесу. Важливо зазначити, що психофізіологічні властивості ЦНС характеризують:

1. Швидкість реакції,
2. Увага,
3. Втолюваність зорового аналізатора,
4. М'язова витривалість, тощо можуть змінюватися під впливом рівня рухової активності. [14]

У здобувачів вищої освіти з низьким рівнем фізичної активності прямо пропорційним є низький рівень нервово-психічної стійкості, що дає змогу зробити висновки про високий рівень нервово-емоційних зривів в життєдіяльності людини. [23]

Дослідники зазначають, що у більшості здобувачів вищої освіти наявні емоційно-поведінкові порушення, які найбільш виражені на першому та останньому курсах. В залежності від тривалості навчання у закладі вищої освіти у студентів першого курсу спостерігаються характерні ознаки іпохондрії, депресії, істеричних реакцій та ін. Студентам останнього курсу

притаманні депресивний, психастенічний типи реагування на зовнішні чинники.

Рухова діяльність сприяє тону центральної нервової системи людини. При певній руховій активності імпульси від м'язів досягають підкоркових центрів й сприяють активізації клітин усього головного мозку. Й навпаки, при зниженні рівня рухової активності цього впливу недостатньо, що призводить до певних порушень регулюючої функції мозку й порушення в роботі різноманітних систем організму.

Рухову активність можна назвати раціональною, якщо вона призводить до збільшення стійкості механізмів адаптації організму до зовнішніх чинників за рахунок покращення функцій центральної нервової системи та дозволяє не тільки підтримувати стан здоров'я, а й надавати високу продуктивність робочої діяльності діяльності

Норма рухової активності кожної людини повинна приносити користь для здоров'я, отже, необхідно користуватися даними, показники, що відповідають, характеризують фізичне здоров'я. Рухова активність сприяє гармонійному розвитку особистості та зміцненню здоров'я в цілому.

1.3 Засоби та методи формування фізичного та психічного здоров'я людини

У сучасному світі стан здоров'я населення розглядається як показник рівня розвитку цивілізованого суспільства. Рухова активність займає особливе місце в житті і формуванні людини та є основним засобом організації рухової діяльності, яка з моменту народження визначає основу його соціально-біологічного існування і розвитку [4, 5].

Рухова активність завжди виступає як одна із найбільш ефективних засобів здорового способу життя та формування фізичних якостей. Фізична

вправа є вирішальним не лише засобом, а й способом досягнення мети фізичного виховання. Існує три типи методів фізичного виховання:

1. Суворо-регламентованої вправи,
2. Ігровий,
3. Змагальний.

«Зміст засобів рухової активності доступні для використання різними категоріями громадян – це окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової активності» .[30]

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій ефект в організмі людини. В процесі багатократного повторення дій рухові ефекти, згідно теорії адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму і соціально-психологічного розвитку особи тих, що займаються. [1]

У результаті застосування фізичних вправ виділяють різні види ефектів, що виникають в організмі і психіці людини:

1. Залежно від завдань, які вирішуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;
2. Залежно від характеру вправ, які використовуються, він може бути специфічним і неспецифічним (загальним);
3. Залежно від переважної спрямованості на розвиток і вдосконалення якої-небудь здатності (функції) існує: силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний і інші види ефектів;
4. Залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, негативним або нейтральним;

5. Залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на терміновий, який виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті; що відставлений (поточний) з'являється після декількох занять, кумулятивний (сумарний), який виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять. [36]

Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя здобувачів вищої освіти стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку.

Добова рухова активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, які виконуються в повсякденному житті й трудовій діяльності. Вона має важливе значення для оптимального функціонування організму людини та є основою здорового способу життя.

Дослідники наголошують, що більше 50% здобувачів мають недостатній рівень фізичної підготовленості, низьку фізичну працездатність, спостерігаються функціональні розлади органів та систем. Довготривале зниження фізичної активності викликає подальші виразні та стійкі зрушення, які поступово стають незворотними.

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами їх основними завданнями є зміцнення і збереження здоров'я, розвитку фізичних здібностей, рухових навичок молоді, посилення профілактики несприятливих вікових змін

Нормою рухової активності здобувачів закладів вищої освіти можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості та збереженню здоров'я. [7]

В працях багатьох авторів, що досліджують фізичне виховання відображається оптимальний обсяг рухової активності. Для здобувачів він становить 12-14 годин на тиждень. Отже, при правильному, індивідуально підбраному обсязі рухової активності, організм людини дієво зможе протистояти потоку стресу, тривожності і депресій, які переважають у повсякденному житті.

В певний віковий період організм людини має такі особливості:

1. Обмін речовин;
2. Вегетативна нервова регуляція переважає;
3. Швидкість відновлення організму;
4. Особливості роботи імунної системи;
5. Потреби та інтереси особистості.

Основними підходами до контролю психоемоційного стану є:

1. Релаксація – це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Дозволивши тілу розслабитися, ми таким чином відпускаємо важкі думки з нашого розуму. Загалом цей процес дуже корисний і взаємопов'язаний. Фізичне-Я розслаблюється у той час, як заспокоюється розум. Психологічне-Я гармонізується у той час, як розслаблюється тіло. Найкраще при цьому допоможуть ванни з ефірними оліями. Якщо такої змоги немає, то у нагоді стане й зручне ліжко, у якому варто полежати певний час, слідкуючи за розміреністю і повнотою свого дихання.

2. Візуалізація - спосіб заспокоїти свідомість та гармонізувати самопочуття. Основний метод – це змалювання приємних спогадів минулого або уявних позитивних образів у власному мозку. При цьому радять напружити свідомість і сповна відтворити слухові, зорові, смакові, нюхові й тактильні відчуття. Дехто вважає, що візуалізація бажань сприяє тому, що вони через певний час стають дійсністю. Також навички

візуалізації дозволяють людині краще користуватися своїми внутрішніми ресурсами й активізувати протікання психічних процесів.

3. Сутність принципу самонавіювання полягає у тому, що за його допомогою ми трансформуємо наші внутрішні образи у слова, які потім надходять до нашої свідомості. Ця інформація сприймається на глибокому емоційному рівні і створює певний психологічний фундамент. Під час самонавіювання свої наміри чи установки варто проговорювати від першої особи у дійсному часі [24].

1.4. Взаємозв'язок психічних та фізичних якостей у людини

В умовах сучасної життєдіяльності психофізична підготовка молодого покоління відіграє важливого значення в умовах освітнього процесу.

Фахівці наголошують на наявності взаємозв'язку як соматичних й функціональних показників, так й психологічних й фізичних. В науково-методичних джерелах з проблем психології наведено дані щодо зв'язку психофізіологічної підготовленості здобувачів вищої освіти з їх можливістю досягти належного рівня розумової та фізичної підготовленості. Саме тому, одним з важливих завдань психологічної підготовки є формування психічних якостей, необхідних для успішної життєдіяльності людини, її психічної стійкості та ін. Основним спрямуванням діяльності щодо формування психофізичних якостей є:

- розвиток моральних рис особистості;
- розвиток уваги, вміння швидко орієнтуватися в змінних умовах;
- розвиток пам'яті, мислення, креативності;
- розвивати емоційно-вольові якості (сміливість, рішучість, витримку та ін.).

Враховуючи вище зазначене, можна визначити, що основним завданням психологічної підготовки людини є розвиток морально-вольових якостей, психоемоційної стійкості та пізнавальної сфери.

Загалом, «воля - це здатність ставити цілі, приймати рішення, удосконалювати цілеспрямовані дії, контролювати їх, свідомо керувати діями і поведінкою, долати труднощі».

Іншим визначенням волі є наступне: «воля – це психофізіологічний стан, що виникає в результаті діяльності та виявляється у вчинках особистості, яка включена в певну сукупність соціальних відносин».

Наведені визначення свідчать, що існує безліч підходів до розкриття сутності волі як психологічного явища. Однак спільним є те, що вона відіграє дуже важливе значення у підтримці психоемоційного стану людини.

Важливе значення у підтримці психоемоційного стану відіграє рухливість нервових процесів, їх врівноваженість та сила.

В контексті вирішення поставлених в нашій роботі завдань, ми проаналізували науково-методичні джерела з питань психофізичних особливостей людини:

- у людей сильного рухливого типу нервової системи наявна стійка працездатність, яка підвищується в процесі виконання швидких динамічних вправ;

- у людей зі слабким рухливим типом недостатньо виражена витривалість, в процесі тренувань якість виконання вправ помітно знижується;

- люди з сильним інертним типом схильні до виконання повільних та статичних вправ, їм притаманна зміна настрою та досить швидка втомлюваність;

- люди зі слабким інертним типом проявляють низьку працездатність, якість виконання вправ досить швидко знижується. В більшості випадків, тренувальні заняття не результативні.

Враховуючи вище зазначене, необхідно приділяти належну увагу формуванню вміння долати труднощі та підтримувати психоемоційний стан під час занять фізичним вправами й навпаки, використовувати рухову активність для формування означених показників.

Методичні підходи та програми рухової активності мають будувати з урахуванням індивідуальних особливостей людини, стану його нервової системи, що здійснює значний вплив на координованість рухів, рівень витривалості та інше.[2]

Людям з вираженим ступенем тривожності, високою емоційністю та ін. підходять до занять швидкі, ритмічні вправи.

Стриманим та емоційно стійким людям рекомендовано використовувати плавні вправи у поєднанні з ритмічними частинами.

Виокремлюють наступні якісні характеристики психофізичних станів:

- належний фізичний стан підтримується перебуванням у комфортному психічному стані;
- вольові зусилля здатні компенсувати певні недоліки у фізичному стані чи зниженні працездатності;
- погіршення психоемоційного стану сприяє погіршенню фізичного стану;
- нерівноваженість нервових процесів призводить до зниження працездатності.

Означені характеристики свідчать про наявність зв'язку фізичного та психічного станів. Саме тому багато науковців виокремлюють саме

психофізичну культури особистості, яка відіграє важливу роль у житті людини та впливає на її якість.

Отже, удосконалення системи фізичного виховання й зокрема розробка методичних підходів щодо використання засобів фізичного виховання для підтримки належного психоемоційного стану є однією з актуальних проблем теорії та практики фізичної культури.

Висновки до розділу 1.

Аналіз науково-методичних праць та досліджень свідчать про надзвичайно важливий вплив рухової активності на психофізичний та психоемоційний стан сучасної молоді. Методичні підходи та програми рухової активності мають будувати з урахуванням індивідуальних особливостей людини, стану його нервової системи, що здійснює значний вплив на координованість рухів, рівень витривалості та інше. Людям з вираженим ступенем тривожності, високою емоційністю та ін. підходять до занять швидкі, ритмічні вправи. Стриманим та емоційно стійким людям рекомендовано використовувати плавні вправи у поєднанні з ритмічними частинами.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

З метою визначення впливу рухової активності на здобувачів вищої освіти під час пандемії Covid-19, нами було проведено дослідження та опрацьовано його результати.

Дослідження проводилось на базі факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

В дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня III курсу (експериментальна група - 18 осіб, контрольна група – 16 осіб). Експериментальна група протягом карантинних обмежень займалась за запропонованим методичним підходом, тоді як контрольна не вносила якихось додаткових змін у розпорядок своєї життєдіяльності.

Дослідження проводилось в чотири етапи:

Перший етап (вересень-листопад 2020 р.) характеризувався теоретичним осмисленням проблеми пандемії COVID-19, аналізом літературних джерел з теми дослідження, що дозволило оцінити стан проблеми та встановити адекватну методіку її вивчення. Це дозволило сформулювати мету і завдання дослідження. На цьому етапі була визначена експериментальна база, контингент і стратегія дослідження.

Другий етап (листопад 2020 р.-лютий 2021 р.) був присвячений проведенню експериментальної роботи з метою визначення впливу розробленого підходу на рівень рухової активності та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Третій етап (березень-травень 2021 р.) опрацьовувались результати дослідження.

Четвертий етап (вересень-жовтень 2021 р.) Відбувалось підведення підсумків експериментальної роботи, щодо впливу рухової активності на психоемоційний стан студентів в умовах пандемії COVID-19.

2.2. Методи дослідження

Нами було використані методи дослідження, щодо поставлених завдань. Методи дослідження:

1. Аналіз теоретичних даних науково-методичних літературних джерел
2. Педагогічне тестування;
3. Методи математичної статистики

Аналіз теоретичних даних науково-методичних літературних джерел. Нами проводився аналіз науково-методичної літератури за вказаною темою. Метою виявляється порівняння поглядів багатьох авторів, щодо теми дослідження. Це дозволило визначити стратегію дослідження, сформулювати його завдання, визначити шляхи їх розв'язання.

Педагогічні тестування. Педагогічне спостереження та контрольні тестування характеризують рівень рухової активності та психоемоційного стану в умовах карантинних обмежень.

Рухова активність студентів визначалась за методикою О.С. Куца.

Опис проведення тесту. Було запропоновано самостійно провести тижневий хронометраж власних видів рухової активності: пасивна рухова активність, побутова рухова активність, фізкультурно-оздоровча рухова активність. Дані студенти щоденно заносилися в таблицю (табл.2.1.)

Таблиця 2.1

Характеристика рухової активності студентів

Види рухової активності	н	т	р	т	т	б	Загальні результати
Дні тижня і кількість часу (у хвиликах)							
Пасивна рухова активність							
1. Тривалість сну							
2. Особиста гігієна							
3. Прийом їжі							
4. Відпочинок (сидячи, лежачі)							
Побутова рухова активність							
Ходьба протягом дня.							
Фізкультурно-оздоровча рухова активність							
1. Заняття з фізичного виховання.							
2. Ранкова гігієнічна гімнастика.							
3. Самостійні заняття фізичними вправами.							
4. Інші форми занять фізичними вправами.							

Результат: Індекс загальної фізкультурно-оздоровчої рухової активності визначається за формулою:

де ІРА (т) – індекс рухової активності за тиждень;

$\sum \text{ІРА}$ – сума часу, витрачена на спонтанні й побутові рухи (хв);

$\sum \text{ФОРА}$ – сума часу витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами;

$\sum \text{Т(т)}$ – сума часу доби за тиждень.

Оцінка емоційного стану здобувачів, а також їхньої ситуаційної тривожності проводилася за досить інформативною і валідною діагностикою психоемоційного напруження (додаток А).

Опитувальник містить питання, на які випробуваний повинен був відповісти «так» або «ні» (у бланку для відповідей проставити відповідно знаки «+» або «-»).

Опитувальник дозволяє визначити такі психічні властивості особистості як нейропсихічна лабільність, екстраверсія, нейротизм (тривожність).

Час відповідей не обмежується, хоча й не рекомендується затягувати процедуру відповідей. Методика містить 4 шкали: екстраверсія, нейротизм, психотизм і специфічна шкала, призначена для оцінки щирості випробуваного, його відношення до обстеження та ін.

Більше високі показники нейротизму характерні для психологічно нестійкої особистості, що виражаються в напруженості, постійній тривожності й ригідності. [35]

Методи математичної статистики

Результати експериментальних досліджень були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Програма статистичної обробки експериментальних даних включала в собі визначення оцінок середніх арифметичних величин та аналізу результатів досліджень згідно встановлених норм.

Для визначення середнього значення груп даних обчислюється середня арифметична.

Для виявлення достовірності отриманих даних ми використовували критерій Стьюдента.

Були розраховані: середнє арифметичне, котре визначаються як відносини індивідуальних показань і кількості випадків, визначалася між середнім арифметичним і сумою індивідуальних показників

- 1 - стандартне відхилення вираховувалося по формулі:

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\varepsilon(x_1 + \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Визначаємо по формулі оцінку стандартної помилки:

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\varepsilon(x_1 + \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Порівняльний аналіз здійснюється за критерієм -t Стьюдента.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2}}$$

Ступінь вірогідності (P) знаходили по таблиці критерію Стьюдента. Якщо $P < 0,05$, $P < 0,01$, те помилка менше 5% і результат достовірний. Якщо $P > 0,05$, те помилка більше 5% і результат не достовірний.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методичні підходи до організації рухової активності в умовах карантинних обмежень

В процесі нашого дослідження нами були розглянуті та систематизовані основні методичні підходи щодо організації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень.

З метою більш раціональної систематизації різноманітних підходів нами була розроблена структурна модель індивідуальних оздоровчих занять фізичною культурою (рис. 3.1.).

Як ми бачимо, основною метою індивідуальних занять фізичними вправами є підвищення рівня здоров'я людини. Важливої уваги потребує розділ моделі щодо змісту індивідуальних занять. [6]

Як наведено на рисунку 3.1., основний зміст складають дозовані навантаження комплексного характеру та їх відповідність вподобанням людини.

Спираючись на основні структурні компоненти даної моделі нами були розроблені методичні умови підвищення рухової активності студентів:

1. Відповідність принципам оздоровчого тренувального процесу.
2. Врахування ступеневого підходу до навантаження.
3. Використання комплексної форми організації тренувальних занять.

При розробці основних складових нашого методичного підходу, який використовувався з експериментальною групою, були враховані наступні положення:

- вихідний рівень знань, вмінь та навичок групи;

- наявність пояснювального теоретичного компоненту щодо особливостей використання розробленого підходу під час самостійних занять фізичними вправами;
- надання додаткових посилань на матеріали щодо основ здорового способу життя, режимів рухової активності, здорового харчування та ін. й їх значення для людини;
- дотримання правил техніки безпеки, контролю й самоконтролю під час занять фізичними вправами.[11]



Рис. 3.1. Структурна модель індивідуальних оздоровчих занять фізичною культурою

Самостійні заняття фізичними вправами в експериментальній групі відбувались у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних тренувальних занять. Контроль за рівнем фізичного навантаження відбувався самостійно.[19]

Ранкова гімнастика складалась з комплексу вправ на всі основні групи м'язів й виконувалась учасниками експериментальної групи в динамічному режимі кожного дня протягом не менше ніж 15 хвилин.

Самостійні тренувальні заняття студенти експериментальної групи виконували самостійно не менше ніж три рази на тиждень протягом однієї години. Комплекс вправ будувався таким чином, щоб здійснював максимальний оздоровчий ефект на організм.

Структура побудови занять була стандартна:

1 частина – підготовча, була спрямована на підготовку організму до основних навантажень комплексу.

2 частина – основна, містила основний комплекс вправ, що сприяв реалізації поставлених завдань.

3 частина – заключна, сприяла відновленню функціонального стану організму після отриманих навантажень.

Дана структура обумовлена психофізіологічними закономірностями рушійних процесів в організмі. На початку здійснення навантаження відбувається підвищення функціональної працездатності (впрацьовування). Високий рівень працездатності, що притаманний основній частині, відповідає фазі стійкої працездатності. Після цього настає фаза втоми, яка характеризується витрачанням резервів організму [9].

Реалізація розробленого методичного підходу в експериментальній групі відбувалась в декілька етапів, кожен з яких вирішував певні завдання й мав необхідний комплекс засобів та методів тренування. Зазначимо, що основним спрямуванням кожного етапу був позитивний оздоровчий вплив

на організм людини. В основу підходу покладено триступеневу програму тренувань й три варіанти використання навантажень в тренувальному процесі. Навантаження відрізнялись обсягами та інтенсивністю.

Під час першої частини (етапу) тренувальних занять були використані переважно циклічні вправи. Основний метод – безперервний. Навантаження – 50-60% від максимального. Тривалість – 40-60 хвилин.

Основний зміст комплексу складала: загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, спеціальні вправи на вуличних тренажерах, воркаут, фітнес-вправи.

Підбір вправ відбувався з урахуванням необхідності послідовного розвитку фізичних якостей. [27]

Сутність даного етапу полягала у адаптації організму до навантажень, вироблення стійкої звички до занять фізичною культурою та спортом, опанування технікою виконання різноманітних вправ та ін.

Під час другої частини (етапу) використовувались переважно швидко-силові вправи. Інтенсивність виконання – 60-70% від максимальної. Тривалість виконання – 3-15 хвилин. Кількість вправ у підході 8-10, кількість повторень – 5-6. Однак, припускалась зміна дозування відповідно від поставлених завдань та складності використовуваних вправ.[39]

Третя частина (етап) містила вправи, що сприяли розвитку як аеробної так й анаеробної продуктивності. Спрямованість фізичних вправ – підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Основний зміст комплексів складала загальнорозвиваючі та прикладні вправи, фітнес-вправ, в тому числі й з додатковим обтяженням (гантелі, еспандери, нестандартне обладнання), біг та інше.

При побудові комплексів враховувалось наступне педагогічне правило – оптимальний ефект досягається шляхом раціонально

збалансованих за спрямованістю та рівнем навантаження вправ, які використовуються з урахуванням індивідуальних особливостей займаючихся. [33]

Розглядаючи означений методичний підхід з точки зору впливу на розвиток фізичних якостей, зазначимо, що спочатку виконувались швидкісні вправи, потім – силові й наприкінці – вправи на витривалість. Однак послідовність могла корегуватися відповідно до місця занять, використовуваного інвентарю та індивідуального стану людини.[22]

3.2. Аналіз впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час карантинних обмежень

Ситуація у світі, яка почалася у 2019 році, коли в Китаї з'явився раніше не відомий, новий вірус, сприяла внесенню нових суттєвих змін у життя кожної людини. В кінці березня 2020 року вірус COVID-19 поширився майже весь світ. В 2021 році вже не було жодного місця, де б не були заражені люди. Масова захворюваність (пандемія) призвела до введення різних ступенів карантинних обмежень – від часткових до повної ізоляції. Все це впливає не тільки на рівень рухової активності людей, але й на рівень їх психоемоційного стану.

Заклади загальної середньої освіти та вищої освіти починаючи з весни 2020 року почали активно використовувати дистанційне навчання. Наведена ситуація сприяла формуванню нових викликів перед усіма освітянами та здобувачами освіти та сприяла розвитку новітніх поглядів та підходів до самостійних занять фізичними вправами на шляху збереження здоров'я.

Статистичні дані свідчать, що в Україні більш ніж 1,3 мільйона здобувачів вищої освіти, які в період карантинних обмежень вимушені були поїхати додому. Це обумовлено рекомендаціями Міністерства освіти та

науки України, які надали закладам вищої освіти автономію та можливість обирати власну освітню стратегію.

Враховуючи вище означене здобувачі вищої освіти за період світової пандемії навчаються за трьома можливими варіантами – очно, змішано та дистанційно. Кожен з названих варіантів обумовлює рівень рухової активності студентської молоді. Наприклад, в умовах карантинних обмежень при дистанційному навчання можливості щодо рухової активності здобувачів значно обмежені (не відбуваються заняття з фізичної культури, зачинені спортивні зали та ін.)

Враховуючи вище означене, нами було проведено дослідження зі здобувачами вищої освіти факультету фізичного виховання та спорту ХДУ, а саме, перевірили як малоактивний спосіб життя вплинув на їх психоемоційний стан.

Загалом, аналіз науково-методичної літератури дозволив нам встановити, що від обсягу рухової активності напряду залежить фізична працездатність людини, її фізичний стан, рівень фізичної підготовленості та ін. З метою підтвердження впливу карантинних обмежень на рівень рухової активності нами був проведений моніторинг на початку дослідження та наприкінці карантину (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

Приріст рівня рухової активності студентів досліджуваних груп

Показники рухової активності	Групи	Етапи	$Mx \pm S_{mx}$	P
Загальна рухова активність	ЕГ	ВД	8,68±0,36	< 0,01
		КД	16,12±0,38	
	КГ	ВД	8,71±0,34	> 0,05
		КД	9,16±0,42	

Продовження таблиці 3.1

Показники рухової активності	Групи	Етапи	$Mx \pm S_{mx}$	P
Фізкультурно-оздоровча рухова активність	ЕГ	ВД	$3,56 \pm 0,21$	< 0,01
		КД	$11,28 \pm 0,32$	
	КГ	ВД	$3,42 \pm 0,36$	> 0,05
		КД	$4,56 \pm 0,41$	

Аналіз результатів дослідження стану рухової активності досліджуваних груп дозволив нам зробити наступні висновки:

- приріст показника коефіцієнту загальної рухової активності здобувачів експериментальної групи, які займалися за нашими рекомендаціями, становив 7,44, що становить 46,2% від вихідного рівня;

- приріст показника коефіцієнту загальної рухової активності здобувачів контрольної групи становив 0,45, що становить 4,9% від вихідного рівня;

- приріст показника коефіцієнту фізкультурно-оздоровчої рухової активності здобувачів експериментальної групи складає 7,72, що становить 68,4% від вихідного рівня;

- приріст показника коефіцієнту фізкультурно-оздоровчої рухової активності здобувачів контрольної групи становить 1,14, що складає 25% від вихідного рівня.

Наочно отримані результати щодо приросту показників рухової активності представлені на рисунку 3.2.

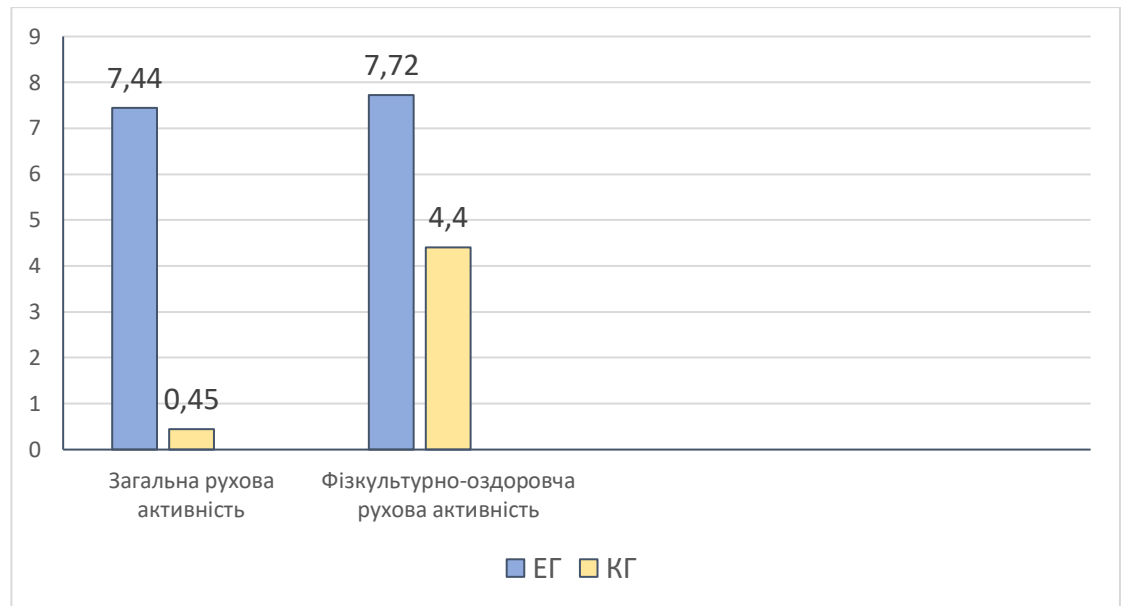


Рис. 3.2. Приріст показників рухової активності досліджуваних груп

Графічно результати щодо відсоткового приросту показників рухової активності досліджуваних груп представлені на рисунку 3.3.

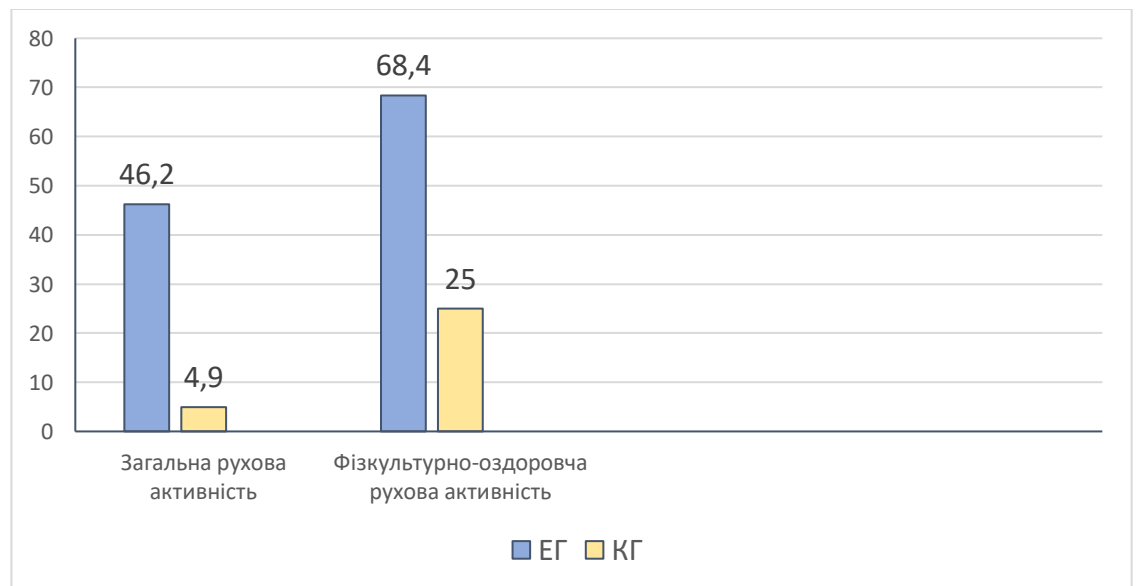


Рис. 3.3. Відсоткові показники приросту показників рухової активності досліджуваних груп

Отримані результати та значна різниця між показниками експериментальної та контрольної груп пояснюється наступними факторами:

- на початку дослідження обидві групи мали низький рівень рухової активності за усіма показниками через карантинні обмеження; з

- значне підвищення результатів експериментальної групи обумовлено введенням методики занять фізичними вправами, яка й вплинула на означенні показники.

Отже, отримані результати свідчать, що реалізація запропонованого методичного підходу сприяла інтенсифікації самостійних занять фізичними вправами й, в свою чергу, достовірному підвищенню рівня рухової активності в експериментальній групі ($P < 0,01$), тоді як в контрольній групі приріст означених показників є не значним та недостовірним ($P > 0,05$).

Результати дослідження формують основу для вирішення основних завдань з формувань здорового способу життя студентської молоді, підтримці та укріпленні рівня здоров'я.

В контексті нашого дослідження важливого значення відігравав рівень психоемоційного стану досліджуваних груп.

Отримані результати засвідчили про вплив занять руховою активністю на психоемоційний стан експериментальної групи, тоді як в контрольній відбулись незначні зміни (табл. 3.2.).

Аналіз результатів наведених в таблиці 3.2. щодо змін психоемоційного стану здобувачів під впливом рекомендованого методичного підходу засвідчив:

- показники особистої тривожності в експериментальній групі змінились наступним чином: нижче норми зменшилися на 12,4%, норми підвищилися на 27,9%, вище норми зменшилися на 15,5%; в контрольній

групі: нижче норми збільшилися на 0,5%, норми підвищилися на 2,5%, вище норми зменшилися на 3,0%.

Таблиця 3.2

Зміна показників психічного стану здобувачів досліджуваних груп

Показники психічного стану	Групи	Етапи	Норми психічного стану (%)		
			<i>нижче норми</i>	<i>норма</i>	<i>вище норми</i>
Особиста тривожність	ЕГ	ВД	25,8	40,1	34,1
		КД	13,4	68,0	18,6
	КГ	ВД	27,9	37,6	34,5
		КД	28,4	40,1	31,5
Агресія	ЕГ	ВД	38,2	22,5	39,3
		КД	14,2	56,8	29,0
	КГ	ВД	41,1	26,2	32,7
		КД	35,8	33,1	31,1
Фрустрація	ЕГ	ВД	27,6	35,2	37,2
		КД	11,8	69,6	18,6
	КГ	ВД	30,1	35,1	34,8
		КД	25,4	50,5	24,1
Ригідність	ЕГ	ВД	27,2	43,8	29,0
		КД	12,8	78,8	8,4
	КГ	ВД	29,1	39,3	31,6
		КД	27,2	46,6	26,2

Аналізуючи дані таблиці 3.2. за іншими показниками, ми бачимо, що:

- показники агресії в експериментальній групі змінилися наступним чином: нижче норми зменшилися на 24,0%, норми підвищилися на 34,3%,

вище норми зменшилися на 10,3%; в контрольній групі: нижче норми зменшилися на 5,3%, норми підвищилися на 6,9%, вище норми зменшилися на 1,6%.

- показники фрустрації в експериментальній групі змінилися наступним чином: нижче норми зменшилися на 15,8%, норми підвищилися на 34,4%, вище норми зменшилися на 18,6%; в контрольній групі: нижче норми зменшилися на 4,7%, норми підвищилися на 15,4%, вище норми зменшилися на 10,7%.

- показники ригідності в експериментальній групі змінилися наступним чином: нижче норми зменшилися на 14,4%, норми підвищилися на 35,0%, вище норми зменшилися на 20,6%; в контрольній групі: нижче норми зменшилися на 1,9%, норми підвищилися на 7,3%, вище норми зменшилися на 5,4%.

Основним показником ефективності розробленого методичного підходу ми вважаємо дотримання показника «норми» психоемоційного стану. Приріст показників досліджуваних груп за шкалою «норма» представлений на рисунку 3.4.

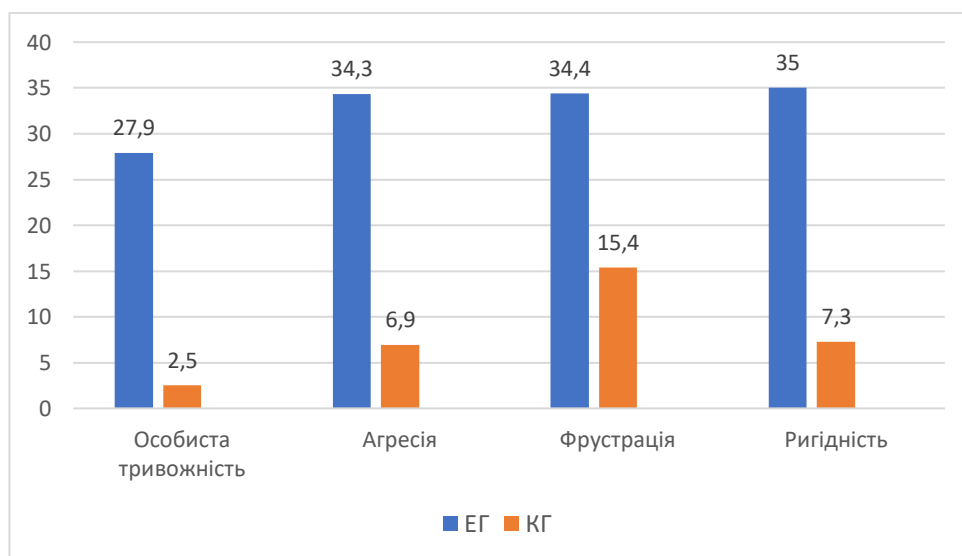


Рис. 3.4. Відсотковий приріст показників психоемоційного стану досліджуваних груп за шкалою «норма»

Як ми бачимо з рисунку 3.4., приріст за досліджуваними показниками більш виражений в студентів, що входили до експериментальної групи. Отримані результати тестування підтверджують наявний позитивний вплив занять різними видами рухової активності на психоемоційний стан людини.

3.3. Рекомендації щодо покращення психоемоційного стану під час пандемії Covid-19

Не завжди ЗМІ розповсюджують реальне становище справ в країні. Багато людей не дотримуються санітарно-гігієнічних заходів, знаходячись на карантині, Елементарне регулярне миття рук знижує ризик захворюваності. Це допоможе запобігти психозу особистості.

«Ситуація, що склалася в країні сьогодні, пов'язана з введенням карантину по всій території України, кидає виклик усьому суспільству. Свідомість кожної особи наразі перебуває в критичному стані внаслідок того потоку інформації, що сприймає населення щодня, незалежно від того, чи є дана інформація достовірною».

Карантинні методи, а саме - дистанційне навчання студентів впливає на їх якість життя. Більшою мірою на фізичне здоров'я і як наслідок – психоемоційний стан [13]. У людей, які сидять часто болить шийна зона або спина. Малорухомий спосіб життя може призвести до розвитку остеохондрозу, а також діабету другого типу, розповіла тренер зі здорового способу життя.

Щоб мінімізувати негативні наслідки, потрібно не лише тренуватися кілька разів на тиждень, але і ходити. Робити потрібно щонайменше 10 тисяч кроків кожен день [32].

В процесі дослідження нами були сформульовані наступні методичні рекомендації:

1. Рухова активність у вигляді ходьби. Навіть у закритому приміщенні (будинок, квартира) можна прогулятися по ній, при цьому поставити відкрити вікна. Дуже корисно ходити сходами.

2. Вставати, а не сидіти чи лежати. Під час навчання студенти, як правило довгий проміжок часу сидить за комп'ютером. Цей процес веде к погіршенню зору, розвитку сколіозу тощо. Необхідно кожні 30 хвилин вставати і витягуватися в повний зріст.

3. Раціональне харчування. Збалансоване харчування невід'ємна частина здоров'я. З їжею організм отримує поживні речовини, вітаміни, мінерали.

4. Дотримання питного режиму, так як саме за допомогою води відбуваються всі реакції в організмі.[24]

Рекомендацій, які можуть сприяти стабільному психоемоційному стану:

1. *Перевіряти інформацію, її кількості та якості.* Великий потік повідомлень, які підвищують рівень тривожності. Це відноситься не тільки до офіційних ЗМІ, а й інформації у соцмережах.

Особливо в період пандемії, попри відсутність сучасного ритму життя, робочого дня - доступ до інформації можливий щоденно та в будь-який час.

2. *Не потрібно подавляти свої емоції.* У певних дискомфортних ситуаціях людина відчуває неприємне почуття, але майже ніколи не ідентифікуємо, яке це було почуття. Коли людина визначає свій наявний стан - «я злюсь», «я розчарований», «мені сумно» – то глибше усвідомлює несприятливі умови та намагається швидше прийняти рішення щодо їх подолання.

Коли людина дуже довгий час подавлює почуття, вони потім можуть перерости у соматичні захворювання. Можна почати прописувати

щоденник. Занотовувати туди всі ситуації, що відбуваються, свої почуття та, переживання, думки. Найголовніше, щоб всі нотатки писались регулярно.

Можна ввести, як практику не просто щоденник, а й щоденник вдячності, тобто записувати події, за які треба подякувати всім навколо, також, собі та Богу.

3.Обов'язково потрібна фізична активність. У стресових подіях людині необхідна фізична активність. Навіть тренування в дома може бути альтернативою спорт залам . Вдало буде підключити до занять всю сім'ю. На youtube каналі викладено безліч комплексів фізичних вправ в залежності від стану фізичних можливостей людини.

4.Необхідно планувати свій день. Відчуття контролю над ситуацією дає можливість раціонально використати час, який в сучасних умовах завжди не вистачає. Тому дуже важливо написати перелік дій, визначати найголовніші, та слідувати їм.

5. Підтримка сім'ї дуже важлива під час стресових ситуацій, а також соціальне благополуччя. Коли опинилися всі вдома, та й ще цілодобово, то добре було б впровадити сімейні традиції, якщо їх до пандемії не було раніше.

6. Фізичні вправи та дихальні сприяють покращенню самопочуття. Під час стресових ситуаціях в організмі активізується симпатична нервова система, всі органи та системи знаходиться у стані напруженості. Щоб її розслабити, необхідно активувати парасимпатичну нервову систему. Саме це можливо за допомоги дихальних вправ.

Висновки до розділу 3.

В процесі дослідження нами були розроблені основні методичні умови підвищення рухової активності студентів: відповідність принципам оздоровчого тренувального процесу; врахування ступеневого підходу до

навантаження; використання комплексної форми організації тренувальних занять.

Під час розробки методичного підходу до підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти нами були враховані наступні положення: вихідний рівень знань, вмінь та навичок; наявність пояснювального теоретичного компоненту щодо особливостей використання розробленого підходу під час самостійних занять фізичними вправами; надання додаткових посилань на матеріали щодо основ здорового способу життя, режимів рухової активності, здорового харчування та ін. й їх значення для людини; дотримання правил техніки безпеки, контролю й самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Реалізація розробленого методичного підходу в експериментальній групі відбувалась в декілька етапів, кожен з яких вирішував певні завдання й мав необхідний комплекс засобів та методів тренування.

Отримані результати свідчать, що реалізація запропонованого методичного підходу сприяла інтенсифікації самостійних занять фізичними вправами й, в свою чергу, достовірному підвищенню рівня рухової активності та психоемоційного стану здобувачів в експериментальній групі.

ВИСНОВКИ

1. У зв'язку з пандемією Covid-19 в усьому світі відмічається погіршення економічного та соціального рівня життя населення, що провокує збільшення рівня тривожності. Карантинні обмеження з метою зменшення рівня захворюваності, а саме навчання, робота онлайн призвело до зменшення рухової активності населення, що впливає на фізичне здоров'я і як наслідок – психоемоційний стан.

Обмеження на відвідування тренажерних залів, басейнів та спортивних залів, перехід на дистанційну форму навчання дало поштовх до того, що більшість часу студенти проводять за гаджетами. Тому зі зниженням рухової активності, вплив імпульсів від працюючих м'язів на кору відбувається недостатньо. Це в свою чергу призводить до порушень регулюючої функції мозку, і як наслідок, порушується регуляція діяльності серцево-судинної системи та інших систем організму.

2. З метою більш раціональної систематизації різноманітних підходів нами була розроблена структурна модель індивідуальних оздоровчих занять фізичною культурою, основний зміст якої складають дозовані навантаження комплексного характеру та їх відповідність вподобанням людини. Спираючись на основні структурні компоненти даної моделі нами були розроблені методичні умови підвищення рухової активності студентів: відповідність принципам оздоровчого тренувального процесу, врахування ступеневого підходу до навантаження, використання комплексної форми організації тренувальних занять,

Заняття фізичними вправами в експериментальній групі відбувались у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних тренувальних занять. В основу реалізації розробленого методичного підходу покладено

треступеневу програму тренувань й три варіанти використання навантажень в тренувальному процесі.

3. Аналіз результатів дослідження стану рухової активності досліджуваних груп дозволив нам зробити наступні висновки: приріст показника коефіцієнту загальної рухової активності ЕГ становить 46,2%, тоді як КГ - 4,9% від вихідного рівня; приріст показника коефіцієнту фізкультурно-оздоровчої рухової активності ЕГ становить 68,4%, КГ - 25%. Отримані результати та значна різниця між показниками ЕГ та КГ пояснюється введенням методики занять фізичними вправами, яка й вплинула на означенні показники.

Аналіз результатів щодо змін психоемоційного стану здобувачів під впливом рекомендованого методичного підходу засвідчив, що показники «норми» особистої тривожності в ЕГ підвищилися на 27,9%, в КГ на 2,5%; показники «норми» агресії в ЕГ підвищилися на 34,3%, в КГ на 6,9%; показники «норми» фрустрації в ЕГ підвищилися на 34,4%, в КГ на 15,4%; показники «норми» ригідності в ЕГ підвищилися на 35,0%, в КГ на 7,3%.

Отже, можемо констатувати позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Адже саме рухова активність зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття, надає тонізуючий вплив на центральну нервову систему людини. Саме тому, не дивлячись на карантинні обмеження необхідно робити вправи для підвищення рухової активності протягом доби: танцювальні руханки, ЗРВ, вправи на дихання, активна ходьба тощо; приділяти увагу збалансованому харчуванню, слідкувати за питним режимом, якомога частіше знаходитися на свіжому повітрі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алейникова Т.В. Психоанализ. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. С. 234-246.
2. Апанасенко Г.Л., Максимальная аэробная способность как критерий оптимальности онтогенеза. *Физиология человека*. 2009. С. 1-7
3. Антоненко Т. Л. Психологічні основи впливу ціннісно-сміслової сфери на професійне становлення майбутнього фахівця. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4. С. 26–36.
4. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Умань: УДПУ, 2005. 52 с.
5. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фабе Д.А. Возрастная физиология. М.: Академия, 2007. 416 с.
6. Бочелюк В.І., Черепехіна О.А. Психологія спорту. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
7. Булгакова Н.Ж., Табакова Е.А. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности. *Физическая культура в школе*. 2007. С. 48-51.
8. Вейнберг Р., Гоулд Д. Психологія спорту. К. : Олімпійська література, 2014. 334 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2008. 296 с.
10. Гогунув Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2004. 224 с.
11. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : Советский спорт, 2006. 296 с.

12. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Д.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2005. 144 с.
13. Дорожнова К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. М.: Медицина, 2005. 159 с.
14. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2003. С.226-227.
15. Зубков В.В. Новое в оценке динамики функционального состояния студентов. *Теория и практика физической культуры*. 2005. №4. С. 55-57.
16. Єрьоміна О.Л., Котова Л.І. Спортивна медицина. Полтава: УМСА, 2005. 44 с.
17. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf
18. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 510 с.
19. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 2007. 287 с.
20. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. К.: Олимпийская литература, 2005. 280 с.
21. Кероли Є. Изард. Психология эмоций. Санкт Петербург: Питер, 2000. С.47-51.
22. Копина О.С., Сулова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика психоэмоционального напряжения и его источников. *Вопросы психологии*, 1995. № 4. С. 65–69.

23. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: Фізкультура и спорт, 1998. 222 с.
24. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К.: Здоров'я, 1990. 117 с.
25. Круцевич Т.Ю. Методические рекомендации по определению индивидуально-типологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке. К.: Здоров'я, 1990. 41 с.
26. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
27. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. *Наука в Олимпийском спорте*, 2002. №1. С. 23-29.
28. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. 424 с.
29. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной зоны Украины. К.: Искра, 1999. 253 с.
30. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ. Запоріжжя: ЗДУ, 2005. 112 с.
31. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990. 256 с.
32. Олексієнко Я.І., Дудниу І.О., Курінна В.В. Основні чинники здорового способу життя молоді. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.

33. Остополець І.Ю., Лисенко Л.Л. Психологія фізичного виховання. Слов'янськ: ДДПУ. 2015. 102 с. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1176.pdf>
34. Пак Т.С. Педагогическая психология. М.: Человек, 2010. 96 с.
35. Платковська О.В. Негативні психоемоційні стани та їх корекція в персоналі правоохоронних органів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8988/Nehatyvni%20psykhoemotsiini%20stany%20ta%20yikh%20korektsiia%20v%20personalu%20pravookhoronnykh%20orhaniv_Platkovska_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
36. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти. К.: КНТ, 2010. 776 с.
37. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2000. 271 с.
38. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.: Академия, 2006. 336 с.
39. Фізичне виховання студентів / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с. URL: https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
40. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 2005. 320 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список питань діагностичного тесту

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу у друзях, що можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, висловити співчуття?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже Вам важко відмовитися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи і віддаєте перевагу чеканню, перед тим, як діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви звичай дієте і говорите, і чи не розтрачуєте багато часу на обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви нещасливі, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?
10. Чи вірно, що під час спору Ви здатні вирішитися на усе?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, що Вам симпатичний?
12. Чи буває, що, розсердившись, Ви виходите із себе?
13. Чи часто Ви дієте під впливом моменту?
14. Чи часто Вас турбують думки про те, що Вам не варто було б чого-небудь робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, зустрічам із людьми?
16. Чи вірно, що Вас легко зачепити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?

18. Чи бувають у Вас іноді такої такої думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими людьми?

19. Чи вірно, що іноді Ви настільки повні енергії, що усе горить у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?

20. Чи намагаєтеся Ви обмежити коло своїх знайомств невеликим числом близьких людей?

21. Чи багато Ви мрієте?

22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим самим?

23. Чи часто Вас тривожить почуття провини?

24. Чи усі Ваші звички гарні і бажані?

25. Чи здатні Ви дати волю власним почуттям і досхочу повеселитися в гучній компанії?

26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до межі?

27. Чи вважають Вас людиною життєрадісною і веселою?

28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви повертаєтеся до неї думкою і думаєте, що могли б зробити краще?

29. Чи вірно, що Ви звичай мовчазні і утримані, коли знаходитесь серед людей?

30. Чи буває, що Ви передаєте слухи?

31. Чи буває, що Вам не спиться від того, що різні думки лізуть у голову?

32. Чи вірно, що Вам часто приємніше і легше прочитати про те, що Вас цікавить у книзі, хоча можна швидше запитати і простіше дізнатися про це у друзів?

33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?

34. Чи подобається Вам робота, що вимагає пильної уваги?

35. Чи бувають у Вас приступи тремтіння?

36. Чи вірно, що Ви завжди говорите про знайомих Вам людей тільки гарне, навіть тоді, коли упевнені, що вони про це не дізнаються?

37. Чи вірно, що Вам неприємно бувати в компанії, де постійно шуткують один над одним?

38. Чи вірно, що Ви дратівливі?

39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкості дій?

40. Чи вірно, що Вам нерідко не дають спокою думки про різні неприємності і "жахи", що могли б відбутися, хоча усе скінчилося благополучно?

41. Чи вірно, що Ви неквапливі в рухах?

42. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або роботу?

43. Чи часто Вам сняться кошмари?

44. Чи вірно, що Ви любляете поговорити і ніколи не упустите зручного випадку поговорити з незнайомою людиною?

45. Чи турбують Вас які-небудь болі?

46. Засмутилися б Ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед Ваших знайомих такі, що вам явно не подобаються?

49. Чи легко Вас зачіпає критика Ваших нестач або Вашої роботи?

50. Могли б Ви сказати, що Ви упевнена у собі людина?

51. Чи важко одержати справжнє задоволення від заходів, у котрих багато учасників?

52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірше інших?

53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?

54. Чи буває, що Ви говорите про речі, у котрих зовсім не розбираєтеся?

55. Чи тривожитеся Ви про своє здоров'я?

56. Чи любите Ви шуткувати над іншими?

57. Чи страждаєте Ви від безсоння?