

ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Сіряк Євгеній,

здобувач вищої освіти спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка

Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: У студентському середовищі спорт є не лише способом підтримки фізичної форми, а й важливим засобом боротьби зі стресом. Інтенсивне навчальне навантаження часто призводить до емоційного виснаження, зниження концентрації уваги та погіршення самопочуття. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що покращують емоційний стан, знижують рівень тривожності та допомагають підтримувати енергетичний баланс. Спорт також позитивно впливає на когнітивні функції, покращуючи пам'ять і здатність до засвоєння інформації, що є особливо важливим у період іспитів. Крім того, заняття командними видами спорту сприяють соціалізації студентів, формують навички співпраці та розвивають відповідальність. Інфраструктура навчальних закладів відіграє ключову роль у популяризації фізичної активності серед студентів, забезпечуючи умови для занять різними видами спорту. Враховуючи значний вплив спорту на психологічний та фізичний стан студентів, важливо заохочувати молодь до активного способу життя та створювати відповідне середовище для його розвитку.

Ключові слова: спорт, фізична активність, стрес, студенти, самопочуття, когнітивні функції, соціалізація, навчальний процес, емоційна рівновага, здоровий спосіб життя.

Спорт відіграє важливу роль у житті студентів, допомагаючи зменшити стрес та покращити загальний настрій. У сучасному світі навчальний процес передбачає значне навантаження, що може призвести до емоційного вигорання, тривоги та депресії. Регулярні фізичні вправи можуть допомогти студентам впоратися з цими викликами, забезпечуючи баланс між розумовою та фізичною активністю [1].

Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, також відомих як «гормон щастя». Ендорфіни підвищують емоційний стан, знижують рівень гормону стресу кортизолу та зменшують тривожність. Крім того, спорт покращує якість сну і є важливим фактором для відновлення та ефективного навчання.

Спорт розвиває силу волі та самодисципліну і позитивно впливає на академічну успішність студентів. Регулярні тренування розвивають відповідальність, організаторські здібності та навички тайм-менеджменту, які є важливими для студентського життя. Крім того, фізична активність підтримує енергію протягом дня і підвищує продуктивність навчання.

Заняття спортом і командні змагання сприяють соціалізації студентів, розширюючи їхнє коло спілкування. Це особливо важливо для першокурсників, які тільки пристосовуються до нового середовища. Займаючись командними видами спорту, студенти вчаться працювати в команді, що є корисним не лише для навчання, але й для майбутньої професійної діяльності [2-3].

Окрім фізичного навантаження, спорт також позитивно впливає на психологічний стан студентів. Він відволікає їх від академічних проблем, допомагає розслабитися і отримати

задоволення від фізичної активності. Навіть короткі періоди фізичної активності можуть значно покращити самопочуття та надати нових сил для розумової діяльності.

Важливо, що учні можуть обрати вид спорту на власний розсуд. Хтось обирає біг або йогу, які допомагають віднайти внутрішню гармонію, а хтось віддає перевагу активним командним іграм, що розвивають координацію. Різноманітність фізичних навантажень означає, що кожен може знайти найзручніший спосіб підтримувати себе у формі та знімати стрес.

Спорт також допомагає покращити концентрацію уваги та пам'ять. Доведено, що фізичні вправи посилюють кровообіг мозку, що покращує когнітивні показники і допомагає людям краще запам'ятовувати інформацію. Це особливо корисно під час підготовки до іспитів, коли інтелектуальне навантаження є найвищим [4].

Студенти, які регулярно займаються спортом, мають менше емоційного вигорання та хронічної втоми. Фізична активність допомагає підтримувати психологічну та емоційну рівновагу і уникати депресії. Крім того, студенти, які почуваються здоровими та енергійними, мають більшу мотивацію до навчання та саморозвитку.

Інфраструктура вищих навчальних закладів також відіграє важливу роль у популяризації спорту серед студентів. Наявність спортивних майданчиків, басейнів, тренажерних залів дозволяє молодим людям вести активний спосіб життя. Організація спортивних заходів, змагань та марафонів допомагає студентам брати участь у фізичному вихованні та розвивати здоровий спосіб життя.

Останнім часом багато студентів віддають перевагу спорту на свіжому повітрі. Ходьба, їзда на велосипеді та активний відпочинок на свіжому повітрі сприяють розумовому відновленню та покращують настрій [5].

Отже, спорт є одним з найефективніших способів підтримки психологічного та фізичного здоров'я студентів. Він не лише допомагає боротися зі стресом, але й сприяє кращому структуруванню навчального процесу, підвищенню впевненості в собі та розвитку соціальних зв'язків. Саме тому важливо сприяти фізичній активності студентів, створюючи належні умови та заохочувати їх до занять спортом.

Список використаних джерел:

1. Адамчук, Л. М. «Фізична активність та психічне здоров'я студентів: монографія». – Київ: «Наукова думка», 2018.
2. Борисова, О. В. «Вплив регулярних фізичних вправ на вироблення ендорфінів та зниження стресу». Журнал фізіології та спорту, 2019, №3, с. 45–52.
3. Іваненко, П. О. «Соціальні аспекти спорту у студентському середовищі». – Львів: «Літопис», 2017.
4. Коваленко, М. А. «Організація спортивних заходів у вищих навчальних закладах». – Одеса: «Спорт», 2020.
5. Міністерство спорту України. «Інфраструктура спортивних споруд у навчальних закладах: нормативно-правові аспекти». – Київ: Мінспорт України, 2016.

Анотація: In the student environment, sport is not only a way to maintain physical fitness but also an important means of coping with stress. Intensive academic workload often leads to emotional exhaustion, decreased concentration, and deteriorating well-being. Regular physical activity promotes the production of endorphins, which improve emotional state, reduce anxiety levels, and help maintain energy balance. Sport also has a positive impact on cognitive functions, enhancing memory and the ability to absorb information, which is especially important during exam periods. Additionally, engaging in team sports fosters student socialization, develops cooperation skills, and builds a sense of responsibility. The infrastructure of educational institutions plays a key role in promoting physical activity among students by providing facilities for various sports. Considering the significant impact of sports on students' psychological and physical well-being, it is

essential to encourage young people to lead an active lifestyle and create an appropriate environment for its development.

Ключові слова: sport, physical activity, stress, students, well-being, cognitive functions, socialization, educational process, emotional balance, healthy lifestyle.

Науковий керівник:

Охрімчук І.В.,

викладачка кафедри фізичного виховання

Миколаївський національний аграрний університет