

АДАПТАЦІЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТРЕСУ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

*Петренко Н.В., канд. пед. наук, доцент,
завідувач кафедри, Миколаївський національний аграрний університет*

У статті розкрито, вплив занять фізичною культурою і спортом на розвиток соціальних навичок університетської молоді в умовах війни. Зміни в суспільстві можуть викликати стрес та тривогу. Виконання спортивних вправ може бути корисним засобом для зменшення стресу та поліпшення фізичного та психологічного стану молоді. Згідно з проведеним дослідженням, заняття фізичними вправами та спортом може позитивно вплинути на розвиток соціальних навичок здобувачів вищої освіти, зокрема, на здатність взаємодіяти, співпрацювати, а також зменшити рівень стресу та покращити самопочуття.

Ключові слова: *аграрний університет, здобувачі вищої освіти, соціальні навички, університетська молодь, фізична активність, фізичні вправи*

Умови війни можуть викликати стрес та тривогу, що негативно впливає на фізичне та психологічне здоров'я університетської молоді. Один із ефективних способів зменшення стресу та поліпшення самопочуття - це зайняття фізичними вправами. Крім того, фізична активність може сприяти розвитку соціальних навичок здобувачів вищої освіти.

Ключові складові соціальних навичок, такі як взаємодія та співпраця, можуть бути розвинуті через заняття фізичними вправами та спортом. Взаємодія між спортсменами під час тренувань та змагань може сприяти взаєморозумінню та співпраці між здобувачами вищої освіти університету. Також, спортивна команда може стати відмінною освітньою платформою для розвитку соціальних навичок, таких як лідерство, співпраця та взаємодопомога. Спортивна соціалізація включає в себе адаптацію особистості до складних систем цінностей, норм і принципів, які присутні в певному соціально-політичному середовищі. Іншими словами, через заняття фізичною культурою та спортом університетська молодь вчиться бути частиною суспільства, приймати загальновизнані цінності, відношення та форми поведінки.

Комунікація є ще однією важливою складовою соціальних навичок, яку можна розвинути через спортивну активність. Під час гри чи тренування,

спортсмени повинні бути в стані ефективно взаємодіяти між собою, щоб досягти спільної мети. Це може збільшити можливості здобувачів вищої освіти для розвитку навичок комунікації та забезпечити їх успіх у майбутньому. До того ж, спортивна активність може зменшити рівень стресу та покращити самопочуття університетської молоді. Умови війни можуть викликати тривогу та депресію серед здобувачів вищої освіти, що може негативно вплинути на їх соціальну поведінку. Однак, регулярні заняття фізичними вправами може допомогти зменшити рівень стресу та покращити настрій, що може позитивно вплинути на соціальну поведінку здобувачів вищої освіти.

Треба пам'ятати, що під час тренування підвищується пильність та концентрація, що допомагає відволіктися від проблем та сприяє зменшенню стресових ситуацій; заняття спортом піднімають настрій і дозволяють людині розслабитися, відчувати себе енергійною та здоровою, що в свою чергу допомагає знизити рівень тривожності; фізичні навантаження покращують пам'ять, увагу та концентрацію [1].

Під час тренувального процесу потрібно вимкнути всі гаджети, слідкувати за своїм самопочуттям з початку і до кінця тренувальних занять, поміряти пульс; знизить робочу вагу на 20-30% на перших декількох заняттях у спортзалі, щоб уникнути травми; підтримувати свій організм поступовим збільшенням темпу та робочої ваги; дотримуйтесь режиму дня, включаючи сон та харчування, вести здоровий спосіб життя; написати план тренувань, в якому регулярність є головною метою, дозволяючи собі варіативність та свободу дій [2].

Варто пам'ятати, що під час бойових дій отримати поранення, або важку травму можуть не лише військові, а й цивільні люди, у тому ж числі здобувачі вищої освіти. Тому потрібно поставитись з розумінням ситуації, та не викреслювати заняття фізичними вправами та спорт зі свого життя. Після отримання травми під час бойових дій спорт та фізичні вправи можуть допомогти людям відновити функції руху, зняти біль та покращити фізичну форму. Заняття спортом можуть зменшити ризик виникнення депресії та тривожності. Більшість програм реабілітації включають фізичну реабілітацію та заняття фізичними вправами, що може допомогти відновити функції руху та координацію, збільшити міцність м'язів та зменшити біль.

Заняття спортом також можуть покращити соціальну адаптацію та самооцінку. Після перенесеної травми постраждалі можуть відчувати відчуженість та відчуття відстороненості від соціуму. Участь в спортивних

заходах та постійні тренування (робота над собою) може допомогти зменшити ці відчуття та збільшити відчуття впевненості та самоповаги[3].

Тому, можна відмітити, що заняття фізичною культурою і спортом необхідні для студентської молоді університету в умовах війни, оскільки вони допомагають розвивати соціальні навички, які можуть бути корисні у майбутньому. Зокрема, взаємодія, комунікація та співпраця, які розвиваються під час занять фізичною культурою і спортом, можуть допомогти здобувачам вищої освіти перенести стресові ситуації, що може позитивно вплинути на соціальну поведінку здобувачів вищої освіти університету.

Література:

1. Коптев, А. (2023, April 13). Як спорт допомагає знизити рівень стресу — Сайт телеканалу Відкритий — <https://opentv.media/ua/yak-sport-dopomagaye-zniziti-riven-stresu>
2. Explainer. (2022). Спорт під час війни: як фізактивність допомагає боротися зі стресом | Explainer - пояснюємо новини. Explainer - Пояснюємо Новини. <https://explainer.ua/sport-pid-chas-vijni-yak-fizaktivnist-dopomagaye-borotися-zi-stresom/>
3. Формула руху. (2019, October 16). *Реабілітація у спорті - Формула руху*. Формула Руху. <http://formula-rukhu.com.ua/napriamky-dijalnosti/reabilitatsiia-u-sporti/>