

education continues to evolve, digital storytelling offers a dynamic, learner-centred approach to language learning that resonates with the digital generation.

References:

1. Bran, Ramona. "Message in a Bottle: Telling Stories in a Digital World." *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, vol. 2, 2010, pp. 1790-1793.
2. Cameron, Lynne. *Teaching Languages to Young Learners*. Cambridge University Press, 2001.
3. Drajati, Nur Arifah, et al. "Adopting Digital Storytelling in English Classrooms: Lessons Learned from Indonesian EFL Teachers' Reflective Practice." *Reflective Practice*, vol. 24, no. 4, 2023, pp. 496-508.
4. Hung, Chia-Cheng, Gwo-Jen Hwang, and Iwen Huang. "A Project-Based Digital Storytelling Approach for Improving Students' Learning Motivation, Problem-Solving Competence and Learning Achievement." *Educational Technology & Society*, vol. 15, no. 4, 2012, pp. 368-379.
5. Miao, Xiaoxin, and Lingling Li. "Digital Storytelling in EFL Education: Learning Outcomes and Methodologies." *International Journal of English Language Studies*, vol. 6, no. 4, 2024, pp. 6-11.
6. Puteri, Errika Wafa. "The Use of Digital Storytelling to Enhance the Students Speaking Ability." *RETAIN: Journal of Research in English Language Teaching*, vol. 10, no. 1, 2022, pp. 93-99.
7. Reyes Torres, Agustin, et al. "Digital Storytelling as a Pedagogical Tool within a Didactic Sequence in Foreign Language Teaching." *Digital Education Review*, no. 22, 2012, pp. 1-18.
8. Robin, Bernard R. "The Educational Uses of Digital Storytelling." *Proceedings of Society for Information Technology & Teacher Education International Conference*, 2006, pp. 709-716.
9. Shahid, Maria, and Mohd Rizwan Khan. "Use of Digital Storytelling in Classrooms and Beyond." *Journal of Educational Technology Systems*, vol. 51, no. 1, 2022.
10. Yang, Yu-Fen, and Wan-Yi Wu. "Digital Storytelling for Enhancing Student Academic Achievement, Critical Thinking, and Learning Motivation: A Year-Long Experimental Study." *Computers & Education*, vol. 59, no. 2, 2012, pp. 339-352.

УДК 796

Баранюк В.
Медведєва Л.М.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У статті розглядається вплив фізичних вправ на психоемоційний стан людини. Проаналізовано механізми зниження стресу, покращення настрою, вплив на когнітивні функції та формування впевненості в собі. Підкреслюється роль фізичної активності у профілактиці депресивних станів і покращенні загального самопочуття. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню психічного здоров'я та підвищенню якості життя.

Ключові слова: фізичні вправи, психоемоційний стан, стрес, фізична активність.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблема впливу фізичних вправ на психоемоційний стан людини є предметом багатьох наукових досліджень у галузі медицини, психології та фізичної культури. Особливо гостро це питання стоїть перед здобувачами вищої освіти, адже навчання - це високе інтелектуальне, емоційне та інформаційне навантаження. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна посідає перше місце в Європі за кількістю людей з діагнозом «психічні розлади та депресія», і ця цифра щороку зростає, в тому числі через війну. Тривалий стрес від військових дій, економічна нестабільність та невпевненість у завтрашньому дні негативно впливають на психічне здоров'я українців. Тому важливо знайти ефективні способи покращити їхній емоційний стан. Включення систематичних фізичних вправ у повсякденне життя молодих людей може бути ефективним способом запобігання депресії, підвищення стресостійкості та витривалості нервової системи.

У зв'язку з цим важливим є вивчення впливу систематичних занять фізичними вправами на емоційний стан людини.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз впливу фізичних вправ на психоемоційний стан людини та виявлення основних механізмів, за допомогою яких вони позитивно впливають на рівень стресу, настроїв, когнітивні функції та самооцінку. Також дослідження має на меті встановити важливість регулярної фізичної активності для підтримки психічного здоров'я та покращення якості життя.

Сутність дослідження. Завдання освітнього процесу з фізичного виховання полягає у формуванні свідомого ставлення студентів до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності, оволодіння основами здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного і психічного благополуччя. Ефективна організація рухової активності молоді є запорукою профілактики захворювань, запобігання погіршенню фізичного стану, підвищення фізичної та розумової працездатності.

Фізична активність є ефективним способом відновлення розумової працездатності, котра є надзвичайно важливою умовою для досягнення високих результатів у навчанні та інтелектуальній діяльності (Москаленко, Корж, Єлісєєва, 2017; Stepanova, Kovtun, Afanasev, Kosheleva, Demidova, 2022).

Здобувачі освіти є вразливими з точки зору психології, оскільки до них висуваються високі академічні вимоги та стандарти, інші фактори, які можуть негативно позначитися на їх психічному здоров'ї. Емоційне перевантаження стає чи не головною причиною психологічної напруги серед студентства, так як прямо впливає на здатність зосереджуватися, розумову та фізичну продуктивність, загальний стан здоров'я (Лисенко, 2019). Перебування тривалий час на дистанційному навчанні сприяло зниженню рухової активності здобувачів освіти (Белікова, Колесник, Рудик, 2021; Москаленко, Корж, Єлісєєва, 2017), тому раціонально організовані фізичні навантаження допомагають психологічному розслабленню, запобігають емоційному перевантаженню, виступаючи запорукою психофізичного благополуччя й є важливим чинником забезпечення успішного засвоєння знань, вмінь, навичок та формування адекватного рівня стресостійкості серед студентів (Перекопський, 2016).

Заняття спортом знижують відчуття тривоги, занепокоєння, допомагають подолати стрес, покращують настрої і загальне самопочуття. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – так званих «гормонів щастя», які позитивно впливають на емоційний стан. Регулярні тренування також допомагають стабілізувати рівень кортизолу, що сприяє зменшенню стресового навантаження на організм. Крім того, заняття спортом покращують якість сну, підвищують рівень енергії та формують впевненість у собі, а гарний настрій і позитивні емоції, на думку науковців, позитивно впливають на імунітет людини (Демідова, Гида, 2019).

Фізичні вправи стимулюють фізіологічні процеси в організмі через нервовий і гуморальний механізми. М'язова діяльність підвищує тонус центральної нервової системи, покращує координацію нервових процесів і сприяє зміцненню нейронних зв'язків. Завдяки фізичній активності активізується кровообіг, що забезпечує кращий транспорт кисню та поживних речовин до клітин мозку, підвищуючи когнітивні функції та стійкість до стресових факторів. Крім того, під час фізичних навантажень посилюється вироблення нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін, що позитивно впливає на емоційний стан і загальне самопочуття. Фізичні вправи забезпечують більшу легеневу вентиляцію і сталу напругу вуглекислоти в артеріальній крові.

Конова Л., досліджуючи вплив занять фізичним вихованням на психологічне здоров'я здобувачів освіти, зазначає, що виконання фізичного навантаження аеробного спрямування циклічного характеру, зокрема швидка ходьба, біг, плавання дозволяють знизити рівень депресії та сприяють зменшенню рівня збудження (Конова, 2009).

Таким чином, фізична активність має багатогранний позитивний вплив на психічну діяльність. Найефективнішими способами боротьби з втомою є прості фізичні вправи, урізноманітнення видів діяльності, правильне та здорове харчування, дотримання гігієни.

Фізична активність включає в себе всі види фізичних навантажень, від прогулянок, пробіжок і базових вправ до регулярних тренувань у спортзалі. Під час тренувань люди вчаться краще керувати своїми емоціями та розвивають стійкість до стресу. Фізична активність допомагає створити позитивний внутрішній стан, де людина стає більш свідомою та зосередженою на своїх емоціях. Протягом тренувань, особливо у командах чи групах, виникає можливість вчитися співпрацювати та взаємодіяти з іншими, що сприяє розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту. Крім того, регулярні тренування створюють умови для зниження рівня агресії та імпульсивності, оскільки фізична активність виступає як емоційний вихід для негативних переживань. Людина починає краще усвідомлювати свої емоційні реакції, що дозволяє їй ефективніше контролювати стресові ситуації та розвивати позитивне ставлення до різних викликів життя.

На здобувачів освіти сприятливо впливає мале та середнє фізичне навантаження із застосуванням різноманітних вправ, що включають активні ігри, йогу, аеробіку або заняття на тренажерах. Такі види фізичної активності допомагають підтримувати загальний тонус організму, покращують гнучкість, координацію рухів і витривалість, а також сприяють зменшенню стомлюваності. Вони особливо корисні для здобувачів освіти, оскільки не лише знижують рівень стресу, але й стимулюють покращення настрою та концентрації уваги, що безпосередньо впливає на результативність навчання.

Основні висновки. Фізичні вправи є потужним інструментом для підтримки психоемоційного здоров'я. Вони допомагають зменшити рівень стресу, покращують настрій, підвищують когнітивні здібності та сприяють формуванню впевненості в собі. Включення регулярної фізичної активності у повсякденне життя може стати ефективним способом покращення загального самопочуття та якості життя.

References:

1. Белікова Н.О., Колесник С.В., Рудик О.П. Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID19. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»), Польща 5-6 марта 2021 р. С.32–36.
2. Демідова О., Гида С. Вплив секційних занять з футболу на адаптаційні можливості серцево-судинної системи організму студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №4. С.23–31.
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. Психологічний вісник. 2020. Вип. 6(45). С. 88–93.
4. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. Випуск 6. С. 80–83
5. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 2(59). С. 89–95.
6. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісєєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с
7. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. Випуск № 3 (57). С. 246–253.