

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Алієва Анастасія,

здобувачка вищої освіти спеціальності 073 Менеджмент

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: У дослідженні визначено роль регулярної фізичної активності у підтримці ментального добробуту та емоційної стабільності молоді. Розглянуто нейрохімічні та соціальні механізми впливу спорту на зниження рівня тривожності, а також окреслено ризики, пов'язані з надмірними фізичними навантаженнями та психологічним тиском у спортивному середовищі.

Ключові слова: ментальне здоров'я, фізична культура, підлітки, психоемоційний стан, стресостійкість, соціалізація, саморегуляція..

Сучасний ритм життя вимагає від молоді значних зусиль для збереження внутрішньої рівноваги. Постійне інформаційне навантаження, іспити та соціальний тиск часто стають причиною стресу та емоційної втоми. У зв'язку з цим дедалі важливішим стає турбота про ментальне здоров'я, яке визначає здатність людини ефективно справлятися з труднощами та почуватися впевнено.

Одним із найбільш потужних, проте часто недооцінених інструментів корекції психоемоційного стану є фізична культура. Вона виступає не лише як засіб зміцнення соматичного здоров'я, а й як багатогранний чинник впливу на когнітивну та емоційну сфери молоді людини. Вивчення ролі рухової активності в контексті превентивної психології є необхідним для створення цілісної системи оздоровлення підростаючого покоління.

Всесвітня організація охорони здоров'я описує психічне здоров'я як стан загального благополуччя, коли людина може реалізовувати свій потенціал, успішно долати стресові ситуації, продуктивно працювати та повноцінно брати участь у житті своєї спільноти. [1]

Під час фізичних вправ відбувається зменшення рівня гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін. Ці гормони зазвичай підвищують тривожність і активізують нервову систему, а їхнє зниження допомагає людині розслабитися, зменшити емоційне напруження та почуватись спокійніше. Одночасно фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, відомих як «гормони щастя». Вони чинять заспокійливий і стимулюючий ефект, сприяють покращенню настрою та зменшенню відчуття болю. Систематична фізична активність сприяє покращенню мозкового кровообігу, що забезпечує більш ефективне надходження кисню та поживних речовин до нейронів. Відповідно, така

активність позитивно впливає на когнітивні здібності, зокрема покращує пам'ять, фокус уваги та швидкість оброблення інформації.

Одним із важливих факторів є те, що фізична активність сприяє регулюванню сну, забезпечуючи здатність психіки ефективно обробляти щоденний досвід, відновлюватися та розслаблятися. Недостатній сон зазвичай стає причиною підвищеної тривожності, дратівливості та загальної втоми, що може негативно впливати на психічне здоров'я. [2]

Фізична активність і заняття спортом відіграють значну роль і у формуванні соціальних взаємин, сприяючи розвитку відчуття єдності та спільності серед однолітків, міжособистісних навичок а також зменшення рівня соціальної ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків. У командних видах спорту фізичні вправи здійснюються в умовах постійної взаємодії між учасниками команди, що значно підсилює необхідність координації і співробітництва. Такий формат діяльності передбачає ефективну співпрацю та розробку і реалізацію тактичних стратегій, сприяючи формуванню колективного духу, розвитку соціальних компетенцій, інтелектуальних здібностей і навичок аргументованого мислення. Окрім цього, участь у команді сприяє вихованню дисципліни, пошани до встановлених норм, а також до партнерів по команді, що в комплексі позитивно впливає на психологічне благополуччя.

Серед ключових інструментів і стратегічних підходів, які забезпечують позитивну динаміку психологічного благополуччя молоді засобами фізичної активності, особливе місце посідає розробка персоналізованих програм, адаптованих до особливостей, інтересів та потреб кожного підлітка. Ефективність таких заходів зростає за умови професійного психологічного супроводу та емоційної підтримки в сім'ї, що формує фундамент ментальної стійкості. Важливо використовувати мотиваційні техніки: встановлювати досяжні цілі, фіксувати особистий прогрес та позитивно підкріплювати інтерес до активності. Окрему увагу слід приділяти релаксаційним методикам та ігровим методам, які дозволяють поєднувати фізичні вправи з психоемоційним розвантаженням. Крім того, доцільним є впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, де через спорт виховуються лідерські якості, дисципліна та вміння конструктивно взаємодіяти з оточуючими. Для системного впливу необхідно інтегрувати збалансовані активності в освітній процес та залучати підлітків до соціальних ініціатив (благодійних забігів чи волонтерських проєктів), що сприяє їхній соціалізації та зміцнює громадянську позицію.

Незважаючи на беззаперечні переваги та вагомий позитивний вплив регулярної фізичної культури на ментальне благополуччя молоді, важливо запобігати надмірним спортивним навантаженням, які здатні спровокувати деструктивні наслідки для соматичного та психічного стану особистості. Доведено, що хронічна перевтома, травми та неадекватні вимоги провокують стрес, депресивні розлади та падіння результативності, порушуючи баланс нервової і гормональної систем. Додатковим негативним фактором може стати інтенсивний психологічний тиск, якого часто зазнають молоді люди, що займаються спортом на професійному чи напівпрофесійному рівнях.

Необхідність безперервного демонстрування високих спортивних результатів та високий рівень відповідальності створюють передумови для формування стійкої тривожності, емоційного вигорання та тривалого стресу, що в сукупності нівелює оздоровчий ефект фізичної культури. [1]

Підсумовуючи, можна стверджувати, що фізична культура є унікальним і доступним інструментом, який допомагає молодій людині зберігати внутрішню рівновагу в сучасному напруженому світі. Спорт дає можливість не лише зміцнити тіло, а й ефективно підтримувати нервову систему, позбутися зайвої тривоги та знайти ресурси для щоденного навчання та саморозвитку. Проте важливо пам'ятати, що позитивний вплив активності можливий лише за умови розумного та дбайливого ставлення до власного організму. Фізичні навантаження мають приносити задоволення та відновлення, а не ставати додатковим джерелом виснаження. Саме дотримання балансу між активним рухом і якісним відпочинком є ключем до стабільного ментального благополуччя. Турбота про себе сьогодні — це інвестиція в успішне та здорове майбутнє, тому важливо популяризувати спорт як засіб гармонії, не забуваючи про почуття міри.

Список використаних джерел

1. Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. URL : <https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/view/1232/1321>
2. Роль фізичних вправ у покращенні ментального здоров'я. URL : <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/2260/%D0%9E%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%9E.%D0%92.%2C%20%D0%A8%D1%83%D0%B9%20%D0%9D.%D0%92..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Анотація: *The study identifies the role of regular physical activity in maintaining the mental well-being and emotional stability of youth. It examines the neurochemical and social mechanisms of sports' influence on reducing anxiety levels and outlines the risks associated with excessive physical exertion and psychological pressure within the sporting environment.*

Ключові слова: *mental health, physical education, adolescents, psycho-emotional state, stress resistance, socialization, self-regulation.*

Науковий керівник:

Медведєва Л.М.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет*