

7. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. P. 135–168. DOI: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.
8. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. 499 p.
9. Marocchini E. Impairment or difference? The case of Theory of Mind abilities and pragmatic competence in the Autism Spectrum. *Applied Psycholinguistics*. 2023;44(3):365-383.
10. Pellicano E. The development of core cognitive skills in autism: A 3-year prospective study. *Child Development*. 2010. Vol. 81, No. 5. P. 1400–1416. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01481.x.
11. Posner M. I., Rothbart M. K. The development of attention networks: From infancy to maturity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2015. Vol. 55. P. 50–60. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2015.04.001.
12. Rush, A. J., First, M. B., & Blacker, D. *Handbook of psychiatric measures* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2009.
13. Silberman S. *NeuroTribes: The Legacy of Autism and the Future of Neurodiversity*. New York: Avery, 2015. 534 p.
14. Walker N. *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. Fort Worth: Autonomous Press, 2021. 320 p.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПІДТРИМКУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Біліченко О. С., Петришина Д. А.

*Миколаївський національний аграрний університет
bilichenko@mnaui.edu.ua*

Ментальне здоров'я являє собою комплексне поняття, що охоплює психологічне та фізичне здоров'я особистості, її здатність адаптуватися до змін та справлятися з викликами повсякденного життя. У сучасних умовах, студенти закладів вищої освіти України, переживають значні психоемоційні навантаження, які викликані воєнним станом у країні. Через вимушене дистанційне навчання, здобувачі вищої освіти більшу частину доби проводять перед екранами своїх гаджетів, що негативно впливає на здоров'я в цілому. Порушення звичних умов життя, усталеної організації освітнього процесу, соціальні виклики та необхідність адаптації до цих змін, впливають на ментальне здоров'я молоді. Особливої актуальності набуває пошук ефективних методів підтримки належного психічного стану студентів, серед яких фізична активність займає провідне місце [1, с. 27-31].

Серед відомих зарубіжних науковців, які досліджували взаємозв'язок фізичної активності та ментального здоров'я студентів, важливий внесок зробили Джон Ратей та Венді Сузукі, які вивчали

нейробіологічні механізми впливу фізичної активності на пам'ять, навчання та когнітивні функції. Значні дослідження у європейському просторі провели Кріс Доунс та Франческа Корбетта, зосередившись на впливі різних видів спорту на психологічне благополуччя та академічну успішність студентів. У вітчизняному науковому просторі вагомий внесок зробили Тетяна Круцевич та Наталія Москаленко, які розробили фундаментальні підходи до організації фізичного виховання студентів із урахуванням їхнього психологічного стану.

Фізична активність є важливим аспектом підтримки ментального здоров'я студентів, оскільки вона має значний вплив на емоційний стан, стресостійкість та загальне благополуччя. Дослідження показують, що регулярна фізична активність може знижувати рівень стресу та тривожності, покращуючи психоемоційний стан молоді [2, с. 210-214].

Важливість фізичної активності у підтримці ментального здоров'я неодноразово підтверджувалась дослідженнями. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», які допомагають знижувати рівень стресу, покращують настрій і загальне самопочуття.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу фізичної активності на ментальне здоров'я студентів в сучасних умовах.

Завдання дослідження:

1. Визначити, як фізична активність впливає на ментальне здоров'я студентів.
2. Дослідити вплив стресу на здоров'я молоді.
3. Проаналізувати роль студентського самоврядування у популяризації фізичної активності молоді та організації спортивних заходів.

Пандемія COVID-19 та воєнний стан в Україні стали серйозним викликом для фізичної активності та психічного самопочуття молодих людей. Вимушене дистанційне навчання та обмеження на проведення масових заходів суттєво знизили можливості для занять спортом. Це негативно вплинуло не лише на фізичний, а й на психологічний стан молоді. Обмежений доступ до спортивних об'єктів, відсутність регулярних тренувань та соціальної взаємодії створювали додаткові труднощі для збереження здоров'я.

Молодь є вразливою до впливу зовнішніх факторів, поглинаючи як особисті, так і суспільні проблеми, що впливають на їхнє ментальне та емоційне здоров'я. У період свого становлення, молоді люди особливо чутливі до зовнішніх впливів, і кожен стресовий фактор залишає свій відбиток на їхньому ментальному здоров'ї. Особисті труднощі переплітаються з глобальними викликами –

економічною нестабільністю, пандемією чи війною. Це створює тягар, який молодь не завжди може ефективно побороти, що призводить до емоційного виснаження та стресу. Саме тому так важливо розуміти і підтримувати молодь, допомагаючи їм справлятися з викликами сучасного світу.

Миколаївський національний аграрний університет є одним із провідних закладів вищої освіти України, який активно підтримує розвиток студентського самоврядування. Воно відіграє важливу роль у забезпеченні гармонійного поєднання навчального процесу з соціальним і фізичним розвитком студентів. Представники студентського самоврядування сприяють вирішенню широкого спектра питань, включаючи організацію дозвілля та культурно-масових заходів, соціальну підтримку, патріотичне виховання, координацію волонтерського центру, захист прав студентів, розвиток soft-skills, а також заохочення до занять спортом і фізичною активністю.

З поверненням в університет до навчання в аудиторному форматі, студенти підвищили свою участь у різних спортивних заходах. Завдяки активній позиції студентського самоврядування були організовані численні спортивні змагання і тренінги.

Особливого значення набуває включення спортивних заходів у систему виховної роботи. Студентське самоврядування приділяє значну увагу популяризації здорового способу життя серед молоді. Регулярно проводяться спортивні змагання, марафони, фітнес-челенджі та турніри. Також користуються популярністю спортивні змагання молоді між факультетами, які не лише сприяють фізичному розвитку студентів, але й зміцнюють командний дух. Щорічно здобувачі вищої освіти, науково-педагогічні працівники та співробітники університету беруть участь у змаганнях різного рівня. В університеті проводиться традиційна студентська спартакіада. Вона проходить у три етапи. На першому етапі – змагання серед першокурсників. На другому етапі формуються збірні команди курсів на факультетах. Третій етап (фінал спартакіади) – змагання між збірними командами факультетів. Крім вищезазначених заходів, традиційно проводяться такі спортивні свята як: «Нумо, хлопці», «Олімпійський день бігу», «Нумо, дівчата», «День бігуна», «Козацькі ігри», «Олімпійський тиждень». Найкращі студенти формують збірну команду університету, яка щорічно бере участь в обласних іграх, серед студентів закладів вищої освіти.

У квітні 2024 року за ініціативи студентського самоврядування був проведений челендж «Кожен крок на допомогу ЗСУ». Метою було пропагувати здоровий спосіб життя, морально підтримати

українських захисників, покращити рівень рухової активності учасників заходу.

Перелічені заходи розвивають у здобувачів вищої освіти відповідальність, емпатію, лідерські якості, підвищують рівень патріотичного виховання, культурного розвитку, вміння працювати у команді, що, в свою чергу, допомагає студентам знизити рівень стресу і тривожності.

В університеті працюють секції з волейболу, баскетболу, футболу, настільного тенісу, легкої атлетики, вільної боротьби, армреслінгу, гирьового спорту, шахів, туризму, бадмінтону, карате, загальної фізичної підготовки, якими керують досвідчені фахівці. Функціонує також спеціалізована медична група, призначена для студентів із порушеннями здоров'я.

Спільні зусилля адміністрації університету та органів студентського самоврядування створили належні умови, що посприяли покращенню фізичного та психологічного стану студентів.

В умовах сучасних викликів, спричинених пандемією COVID-19 та воєнним станом, заклади вищої освіти сформували ефективну систему підтримки фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. У Миколаївському національному аграрному університеті створені належні умови для всебічного фізичного розвитку студентської молоді. Студентське самоврядування постійно організовує, проводить та активно залучає молодь до занять у спортивних секціях, участі у змаганнях на рівні університету, міста, області. Відновлення офлайн занять із фізичного виховання, а також активна участь студентів у спортивних змаганнях і тренінгах сприяли зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану молоді. Ініціативи студентського самоврядування в організації фізичної активності допомогли створити сприятливе середовище для фізичного та ментального відновлення студентів, що особливо важливо в умовах постпандемічного та воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С.45–58.
2. Овдій М. О., Асанова А. Е., Максимов Є. В. Взаємозв'язок між способом життя, рівнем стресу та хронічним болем у осіб молодого віку. *Health & Education*. 2023. № 4. С. 210–214. (дата звернення: 12.01.2025).
3. Петренко Н. В. Вплив спортивної активності на розвиток соціальних навичок студентів університету в умовах війни. *Загальні аспекти інноваційного розвитку освітньої галузі в контексті міжнародного співробітництва України. General Aspects of Innovation Development of Education in the Context of International Cooperation of Ukraine* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (20-21 квітня 2023 р., м. Миколаїв). Миколаїв : МНАУ, 2023. С. 47–49. (дата звернення: 20.01.2025).