

*Бойко Г. Л.,  
Козлова Т. Г.,*

*Шарафутдінова С. У.*

*Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна*

## **ДОСЯГНЕННЯ ЕФЕКТУ ДОТРИМАННЯ НОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Забезпечення оптимальної фізичної активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників підвищення здоров'я нації. Нині, в умовах дистанційного навчання, обумовленого пандемією COVID-19 та бойовими діями на території України в наслідок військового вторгнення Росії, спостерігається збільшення відсотку студентської молоді, яка має недостатній рівень фізичної активності. Крім тривалих обмежень в руховій активності, постійне знаходження під негативним впливом інформації зі ЗМІ про нові захворювання та трагічні наслідки війни негативно впливають на психоемоційний стан здобувачів освіти. Запровадження дистанційної форми навчання з кожної дисципліни на період карантину та воєнного стану вимагає від студентів значну кількість часу проводити за комп'ютерами під час виконання завдань. Залікова сесія також потребує опрацювання великої кількості навчального матеріалу. Такий спосіб життя є небезпечним для здоров'я і може мати негативні наслідки, що в подальшому може призвести до погіршення стану емоційного, фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Стресових ситуацій неможливо уникнути, важливо їх конструктивно пережити і пристосуватись до нових обставин. Так як стрес впливає на емоції, настрої, поведінку людини і на людський організм в цілому, важливим є вміння правильно поводити себе в екстремальних умовах з метою збереження свого здоров'я.

З метою уникнення нервових перенавантажень, регуляції психоемоційного стану, підтримки оптимального рівня здоров'я доцільно формувати психоемоційну стійкість у здобувачів вищої освіти, окремими складовими якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Психоемоційна стійкість допомагає особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому впливу обставин, підтримувати належний рівень самопочуття і працездатності під час різних випробувань. Стресостійкість дозволяє переносити стресові ситуації без непрямних наслідків для діяльності індивіда і його оточення. З метою впевненої протидії стресу постає проблема формування в студентської молоді навичок щодо ефективного планування часу на фізичну та розумову працю та відпочинок, навичок корекції психоемоційного стану. Здобувачі вищої освіти мають стати схильними до оптимізму, опанувати методи та засоби, спрямовані на розслаблення, навчитися контролювати свої емоції, думки і вчинки, налаштувати себе на позитив.

Під час вибору методів формування стресостійкості слід враховувати індивідуальні особливості конкретного здобувача освіти. Щодо використання специфічних антистресових заходів, то актуальним буде використання аутогенного тренування, різноманітних методів релаксації, систем біологічного

зворотного зв'язку, дихальної гімнастики, включення у життя студентської молоді позитивних емоцій, музики, фізичних вправ, проведення часу з домашніми тваринами, спілкування з друзями, присвячення часу хобі, перегляд улюбленого відеофільму, читання книг, тощо.

В умовах дистанційного навчання дотримання рекомендованих режимів фізичної активності здобувачами вищої освіти можливе лише за умов усвідомлення ними необхідності рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності. Досягнення такого ефекту потребує проведення пояснювальних і просвітницьких кампаній і акцій, створення принципово нової моделі процесу фізичного виховання в умовах дистанційного навчання з залученням інформаційних технологій: проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання консультацій, перегляду відео, використання гаджетів, програмних додатків для різних смартфонів з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму.

Дистанційний курс з фізичного виховання має складатися з теоретичної та практичної частини, містити оптимальне поєднання методів, форм та засобів фізичного виховання, забезпечувати дотримання режиму фізичної активності згідно з віковими нормами, забезпечувати наявність емоційно сприятливої атмосфери, сприяти формуванню у молоді культури здоров'я. Значна увага має приділятися самостійним заняттям з використанням усіх можливих форм фізичної активності. Теоретичний курс має бути складено з урахуванням сучасних методологічних підходів та оптимізовано за структурою. обов'язковою має бути наявність контрольних заходів щодо перевірки залишкових знань. Щодо теоретичного курсу, обов'язковим є надання знань щодо рухової активності, необхідної для підтримки стану здоров'я на достатньому рівні. Здобувачі вищої освіти мають розуміти зміст поняття тип фізичної активності (розрізняти способи участі у фізичній активності). Мають розрізняти форми рухової активності: аеробну, силову, рухову активність, спрямовану на розвиток гнучкості, координації рухів; мають усвідомлювати вплив на організм різних форм рухової активності.

Кафедрою технологій оздоровлення і спорту Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського на період карантину та воєнного стану здобувачам вищої освіти рекомендовано:

- дотримуватись рекомендацій МОЗ України щодо заходів запобігання захворюваності на коронавірусну інфекцію;

- за жодних умов не зменшувати рівень рухової активності, що життєво необхідно для підтримки належного рівня власного здоров'я.

З метою формування сресостійкості і збереження здоров'я здобувачів вищої освіти на належному рівні, розроблено комплексну програму самостійної роботи студентів, що передбачає використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання:

- комплекс статичних та динамічних вправ для розвитку фізичної якості гнучкості в домашніх умовах;

- комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук, тулуба, черевного пресу, ніг;

- комплекс вправ зі скакалкою, а за відсутності останньої – комплекс

імітаційних вправ (стрибки на двох; одній; навхрест, лівій, правій; стрибки з пересуванням);

-комплекс вправ зі стільцем;

-комплекс дихальних вправ;

-комплекс вправ з аутогенного тренування.

Вправи зі стільцем є ефективним засобом для покращення фізичної форми та подолання стресу в домашніх умовах. Перед виконанням комплексу необхідно звертати увагу на те, щоб стілець не ковзав по підлозі (його можна поставити на гімнастичний килимок). Виконувати такі вправи можливо сидячи на стільці, стоячи біля нього і з опором на нього. Виконання комплексів вправ зі стільцем сприяє розвитку фізичних якостей гнучкості, сили, рівноваги, витривалості та координаційних здібностей. Ці вправи можна виконувати як ранкову гімнастику. Для зміцнення м'язів рук рекомендовано виконувати різноманітні згинання- розгинання рук з упором на стілець. Для розвитку сили м'язів черевного пресу – підйоми прямих або зігнутих в колінних суглобах ніг, сидячи на стільці. Для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах потрібно виконувати різноманітні нахили тулуба, скручування сидячи на стільці або стоячи біля нього. Такі вправи як згинання та розгинання ніг, їхнє одночасне чи по чергове відведення і зведення сидячи на стільці зміцнюють м'язи ніг. Стоячи біля стільця з опором на його спинку однією рукою, можна виконувати махи ногами, випади. Ефективними вважаються також присідання на стілець до дотику. Можна виконувати прості танцювальні рухи під музичний супровід біля стільця, обходячи його, що сприяє розвитку координаційних здібностей та покращенню емоційного стану.

### **Висновки**

Реалізація завдань виховання свідомого ставлення здобувачів вищої освіти до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування в них гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, залежить від врахування їхніх потреб, інтересів, цінностей, що визначають головні напрямки, мотиви їхньої поведінки та діяльності, думки та вчинки у процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових і фізкультурних заходах.

Використання комплексної програми із застосуванням традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання дозволяє оптимізувати психоемоційний стан, знизити рівень тривожності, забезпечує приріст рівня фізичної працездатності, покращує рівень стану здоров'я, що в цілому сприяє формуванню стресостійкості як одного із важливих факторів надійності, ефективності та успішності дій в екстремальних ситуаціях.