*Лишень Павло Андрійович,*

*студент групи ФК-11б*

*гуманітарного факультету*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:*

*Мозолев Олександр Михайлович,*

*професор кафедри туризму,*

*теорії і методики фізичної культури та валеології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*доктор педагогічних наук, професор*

**ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Психічне здоров’я є важливим аспектом загального благополуччя людини. Стрес та психічні розлади стають все поширенішими проблемами, розуміння взаємозв’язку між фізичною активністю та психічним здоров’ям є критично важливим [1]. Сучасні студенти закладів вищої освіти стикаються з високим рівнем стресу, спричиненим інтенсивним навчальним процесом, великою кількістю завдань, екзаменами та повномастштабною війною. Постійне нервове напруження може призводити до зниження концентрації, емоційного вигорання, проблем із фізичним здоров’ям, а в деяких випадках – до розвитку тривожних і депресивних станів.

Стрес – це природна реакція організму на фізичні, емоційні або психічні навантаження, що супроводжується активацією нервової та гормональної систем. Він може бути короткочасним (гострим) або тривалим (хронічним) і впливати на фізичне та психічне здоров’я людини [2]. Одним із природних і ефективних методів зниження рівня стресу є регулярна фізична активність. Дослідження свідчать, що фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів – гормонів радості, покращують кровообіг та допомагають регулювати рівень кортизолу, головного гормону стресу. Попри це, багато студентів ведуть малорухливий спосіб життя, що погіршує їхній психоемоційний стан.

**Мета статті** – проаналізувати вплив регулярної фізичної активності на рівень стресу у студентів закладів вищої освіти та визначити її ефективність як засобу зниження психоемоційного напруження.

**Результати дослідження.** Проблема стресу серед студентів є дуже важливою, особливо зараз, коли є такі виклики, як дистанційне навчання, соціальні обмеження, пандемія та війна. У наукових дослідженнях часто розглядають зв’язок між фізичною активністю та здатністю переносити стрес. Це показує, наскільки важливі регулярні фізичні навантаження для покращення психічного стану студентів.

Наукові дослідження показують, що фізична активність не тільки знижує стрес, але й допомагає студентам краще адаптуватися до навчання, підвищує їхню працездатність та емоційну рівновагу. Дослідження, яке провели Хомовський О.І. та Комарова Т.В. у 2023 році, підтверджує, що регулярна фізична активність може допомогти боротися зі стресом. Вони ствержують, що фізичні вправи знижують рівень тривоги, стабілізують емоційний стан та підвищують стійкість до стресу у студентів. Особливо корисними є йога, дихальні вправи, пілатес та медитація, які допомагають зменшити панічні атаки та стрес [3].

Сучасні дослідження проведені Бондар А.А., Підлужняк О.І., Дусь С В., Кулик Д.Г. показують, що регулярні фізичні вправи знижують стрес і покращують настрій. Це особливо актуально в період війни, коли стресових ситуацій стає значно більше [4]. Під час занять спортом організм змінюється, що допомагає краще справлятися зі стресом. Фізичні вправи зменшують вироблення кортизолу, основного гормону стресу, що робить людину спокійнішою.

Стрес у студентів є багатофакторним явищем, що може бути спричинене як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Аналіз наукових джерел [5; 6] дозволяє виділити основні фактори, які найчастіше впливають на рівень стресу у студентській молоді:

* політична та економічна нестабільність;
* фінансові труднощі;
* академічне навантаження;
* соціальна адаптація;
* емоційне та психологічне навантаження;
* недостатня фізична активність і нездоровий спосіб життя;
* вплив зовнішніх факторів.

Наукові дослідження проведені в останні роки засвідчують зниження рівня фізичного і психічного здоров’я молоді [7; 8]. Різні чинники впливають на стан здоров’я студентської молоді, зокрема: політичні, соціальні, економічні та психологічні. Навчання в період дії воєнного стану в країні, на нашу думку, є найбільш значущим фактором, що впливає психічне здоров’я молоді. Нестабільна політична ситуація, негативні новини з фронту, економічні та фінансові труднощі, переживання за батьків та рідних веде до появи у студентів значно більшої кількості стресових ситуацій. Як наслідок прослідковується процес зменшення фізичної активності, зниження інтересу до занять, емоційне вигорання, замкнутість, спостерігається соціальна ізоляція.

Рекомендації для подолання стресових ситуацій у студентів закладів вищої освіти

1. *Фізична активність під час навчання*. Для зниження рівня стресу, студенти мають змогу вводити фізичну активність напряму під час навчального процесу. Наприклад, треба робити короткі перерви на розминку або легкі вправи (присідання, розтяжку, дихальні практики). Навчальні заклади можуть сприяти цьому, впровадивши активні перерви між лекціями, обов’язкові заняття з фізичної культури, а також створюючи умови для активного дозвілля в стінах закладу.

2. *Забезпечити доступність до занять спортом*. Не всі студенти мають можливість відвідувати платні спортивні зали або секції, тому важливо створювати умови для безкоштовних або бюджетних спортивних заходів. Це може бути доступ до спортивних залів, організація аматорських спортивних клубів. Також варто облаштовувати зони для самостійних занять спортом, наприклад, тренажери на території навчальних закладів або студентських гуртожитків.

3. *Популяризація активного способу життя*. Щоб залучити студентів до активного способу життя, необхідно проводити різноманітні заходи: марафони, велозаїзди, спортивні флешмоби, челенджі в соцмережах. Важливим є також мотиваційний аспект: залучення відомих спортсменів, які розповідатимуть про користь фізичної активності, організація лекцій про вплив спорту на психічне здоров’я, публікація успішних історій студентів, які завдяки спорту покращили своє самопочуття.

4. *Стрес-менеджмент через рух*. Фізична активність не лише покращує фізичне здоров’я, а й є ефективним методом керування стресом. Варто впроваджувати у повсякденне життя такі методики, як йога, медитація, дихальні вправи, ходьба на свіжому повітрі. Для студентів можуть бути створені спеціальні тренінги з управління стресом за допомогою руху, а також групові заняття з розслаблюючих видів активності (наприклад, пілатес, скандинавська хода).

5. *Формування корисних звичок.* Щоб фізична активність стала невід’ємною частиною життя студентів, її потрібно перетворити на звичку. Для цього можна використовувати методи поступового збільшення навантаження, ведення щоденника активності, складання індивідуального плану тренувань. Важливо також мотивувати студентів заохоченнями, наприклад, організовуючи конкурси з подарунками для тих, хто регулярно займається спортом [9; 10].

Такий підхід допоможе не тільки знизити рівень стресу, а й підвищити загальний рівень здоров’я студентської молоді.

**Висновки.** Отже, наукові джерела підтверджують, що фізична активність є важливим фактором у формуванні здатності переносити стрес у студентів. Систематичні фізичні навантаження повинні стати частиною навчального процесу, щоб підтримувати фізичне і психічне здоров’я молоді та бути ефективним засобом боротьби зі стресом.

Література

1. Капустян, К.С., & Кравченко, О.С. (2023). Вплив фізичних навантажень на психічне здоров’я та стресову стійкість в умовах сьогодення. *Сучасні досягнення фізичного виховання: зб. матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2023 р.) Харків: Харківський національний медичний університет, 168 с.*, 94.
2. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.
3. Хомовський, О. І., Комарова, Т. В. (2023). Вплив фізичної активності на стійкість до стресу у студентів. *Інноваційна педагогіка.* 65(2), 50-52.
4. Бондар, А. А., Підлужняк, О. І., Дусь, С. В., & Кулик, Д. Г. (2023). Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров’я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.№ 7: 34-36.*
5. Іщенко, А.В. (2017). Природа і причини виникнення стресів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, *7*, 91-96.
6. Цигановська, Н.В., Гончар, В.В., & Батулін, Д.С. (2021). Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. *Креативний простір 7,* 34-36.
7. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров’я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective,* (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
8. Власенко, І. А., Рева, О. М., Фурман, В. В., & Канюка, І. О. (2020). Дослідження компонентів психологічного здоров’я студентської молоді в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *2*(20), 17-30.
9. Мозолев, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
10. Дутчак, М., & Чеховська, Л. (2024). Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 128-134.