

Сергій Сичов,

доктор педагогічних наук,

професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини,

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,

просп. Берестейський, 37, м. Київ, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8428-5116>

Олена Сиротинська,

старший викладач кафедри

технологій оздоровлення і спорту,

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,

просп. Берестейський, 37, м. Київ, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0371-1601>

ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Статтю присвячено проблемі покращення та збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в процесі навчальної діяльності в сучасних реаліях, коли довготривала негативна психоемоційна напруга, особливо на тлі проблем зі здоров'ям, провокує порушення у функціонуванні органів і систем організму людини, викликає депресивні стани, що призводять до загострення й ускладнення захворювань, а також погіршення якості життя. Тому питання подолання цієї проблеми є актуальним і потребує пошуку ефективних засобів для покращення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Одним із таких засобів є фізична активність, яка відіграє важливу роль саме у збереженні та зміцненні здоров'я. Говорячи про фізичну активність, ми маємо на увазі сукупність будь-яких та різної інтенсивності рухів тіла, що виконуються протягом доби завдяки роботі скелетних м'язів із витратою енергії. У класифікації фізичної активності можна виділити такі типи: інтегрована в повсякденну діяльність, структурована, запланована, регулярна, господарсько-побутова, рекреаційна, спортивна, фізкультурно-оздоровча, аеробна (кардіотренування), анаеробна (силовий тренінг), вправи на розвиток фізичних якостей людини.

Мета роботи полягала в тому, щоб сформувати у здобувачів вищої освіти мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною активністю для збереження й покращення психічного здоров'я.

Були запропоновані рекомендації щодо формування у здобувачів вищої освіти мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною активністю, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки й покращення психічного здоров'я. Ці рекомендації містили вибір виду фізичної активності, дотримання педагогічних принципів фізичної активності, участь у групових тренувальних заняттях. Важливо також враховувати, що для досягнення позитивного ефекту слід створювати індивідуальний план тренувань, вибираючи види фізичної активності, які приносять задоволення.

Таким чином, можна стверджувати, що фізична активність є ключовим аспектом, який має значний вплив на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Регулярні тренування та заняття спортом не лише сприяють покращенню фізичного стану, але й допомагають справлятися з тривожністю, депресією і стресом.

Ключові слова: фізична активність, психічне здоров'я, здобувачі вищої освіти, фізичне навантаження.

Вступ і сучасний стан досліджуваної проблеми.

Війна в Україні призвела до дестабілізації у багатьох аспектах нашого життя й катастрофічно впливає на здоров'я та благополуччя нації. Найбільш незахищені люди відчувають психоемоційне навантаження, панічні атаки, страх, стрес, втрачають сенс до життя та потребують допомоги. Система вищої освіти, яка ще не встигла стабілізуватися після випробування глобальною пандемією, не є винятком. У сучасних реаліях багато здобувачів вищої освіти мають обмеження в навчанні – це перебування в укриттях, тривожні стани від постійних повітряних тривог, відсутність електропостачання, евакуація тощо. Усі ці фактори впливають на психоемоційний стан і загалом на погіршення здоров'я.

Довготривала негативна психоемоційна напруга, особливо на тлі проблем зі здоров'ям, провокує порушення у функціонуванні органів і систем організму людини, викликає депресивні стани, що призводять до загострення й ускладнення захворювань. Протидіяти негативному впливу стресів протягом багатьох тисячоліть допомагала саме фізична активність, її значення для мінімізації наслідків стресів дуже важливе. Тому актуальним залишається питання пошуку викладачами закладів освіти адекватної допомоги й засобів для підтримки здоров'я здобувачів вищої освіти (Gillian & Ray, 2022; Dunn та ін., 2005; Гуцуляк та ін., 2024).

Одним із таких засобів є фізична активність, яка відіграє важливу роль саме у збереженні та зміцненні здоров'я. Говорячи про фізичну активність, ми маємо

на увазі сукупність будь-яких та різної інтенсивності рухів тіла, що виконуються протягом доби завдяки роботі скелетних м'язів із витратою енергії. У класифікації фізичної активності можна виділити такі типи: інтегрована в повсякденну діяльність, структурована, запланована, регулярна, господарсько-побутова, рекреаційна, спортивна, фізкультурно-оздоровча, аеробна (кардіотренування), анаеробна (силовий тренінг), вправи на розвиток фізичних якостей людини (гнучкість, координацію, витривалість, спритність, швидкість тощо) (Гончаренко, 2018; Цигановська та ін., 2021).

Для зняття психоемоційної напруги, нормалізації гормонального рівня, подолання емоційного навантаження потрібно використовувати такі засоби, як виконання фізичних вправ. «Рух – це життя, а життя – це рух!» – говорив відомий давньогрецький філософ Аристотель. Виконання фізичних вправ – це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Без рухових дій не розгортаються психічні процеси, які, сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її. Слово «вправа» означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

Аналізуючи літературні джерела науковців, які працюють у цьому напрямі, ми з'ясували, що депресивні розлади серед здобувачів вищої освіти стають усе більш актуальною проблемою у закладах вищої освіти. А це демонструє, що для визначення впливу фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів вищої освіти дослідники послуговуються різноманітними підходами та методами. Але виклики сьогодення потребують ще більш детального опрацювання для вирішення проблеми в цьому напрямі. Вивчення взаємозв'язку між фізичними навантаженнями та психічним здоров'ям продовжує залишатися актуальною темою для наукових досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому розумінні механізмів, через які фізична активність впливає на психічне здоров'я (Козуб, 2020; Ядвіга та ін., 2009; Цигановська та ін., 2021; Гуцуляк та ін., 2024).

Мета та завдання – формування у здобувачів вищої освіти мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною активністю для збереження й покращення психічного здоров'я.

Методи дослідження. Під час роботи було проведено анкетування й опитування серед здобувачів вищої освіти, які навчалися в Національному технічному університеті України «Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського. Анкета складалася з питань про рівень фізичної активності (високий, достатній, низький), уподобання щодо виду фізичної активності й рівень оцінки погіршення психоемоційного стану в різних ситуаціях (відсутність або мінімальний рівень, помірний рівень, високий рівень). Розроблено рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності.

Результати й обговорення. Для формування у здобувачів вищої освіти мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною активністю, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, а також для підтримки й покращення психічного здоров'я має бути реалізована комплексна програма. Ця програма повинна містити опитування й анкетування студентів, надання як теоретичних, так і практичних знань щодо фізичної активності та інформацію про позитивний вплив фізичної активності та негативні наслідки для здоров'я в разі її низького рівня.

Під час проведення анкетування й опитувань було з'ясовано, що приблизно тільки третина здобувачів вищої освіти мають оптимальний рівень фізичної активності. Тому проблема є актуальною і потребує напрацювань щодо підвищення рівня фізичної активності студентської молоді.

Упровадження фізичної активності в повсякденне життя є важливим кроком до покращення як фізичного, так і психічного здоров'я. Тому були розроблені рекомендації, які допоможуть здобувачам вищої освіти підвищити свій рівень фізичної активності.

Вибір виду фізичної активності. Заняття фізичними вправами, які подобаються, насамперед підвищують мотивацію. Серед видів фізичної активності не лише традиційні види спорту, як-от біг, плавання чи заняття в тренажерному залі, а й пілатес, йога, стретчинг, танці, командні види спорту й навіть активні прогулянки на свіжому повітрі.

Кардіонавантаження, а саме біг, плавання, їзда на велосипеді, фітнес, ігрові види спорту, спортивні танці та інші, відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я. Вони сприяють виробленню ендорфінів, відомих як гормони «щастя», які допомагають покращити настрій і знижують рівень стресу. Регулярні кардіонавантаження сприяють покращенню якості сну, що позитивно впливає на емоційний стан. Під час виконання кардіовправ підвищується рівень кисню в кровотоку, що сприятливо впливає на розумову працездатність.

Систематичні заняття силовим тренінгом не лише сприяють розвитку фізичних якостей і збільшенню м'язової маси, але й мають значний позитивний вплив на психічне здоров'я. Під час таких занять відбувається викид ендорфінів, що допомагає покращити психоемоційний стан і знизити рівень стресу. Результати, які можна спостерігати на фізичному рівні, позитивно впливають на самооцінку, що, зі свого боку, сприяє боротьбі з депресивними настроями. Крім того, під час силових тренінгів відбувається зосередження уваги на техніці виконання фізичних вправ, що сприяє покращенню концентрації. Це також допомагає зменшити симптоми тривожних станів, адже фізична активність відволікає від негативних думок і створює відчуття контролю над своїм тілом і життям. Таким чином, силові тренування можуть стати важливим компонентом програми з покращення психічного здоров'я, поєднуючи покращення фізичного стану з психое-

моційними перевагами (Семеренко, 2024). Ми рекомендували проводити заняття силової спрямованості самостійно в домашніх умовах, пропонуючи різні комплекси виконання вправ.

Заняття стретчингом теж приносить свою користь для збереження та зміцнення здоров'я. Основним його призначенням є: покращення гнучкості й рухливості суглобів, зміцнення м'язів і зняття психоемоційного стресу, поліпшення настрою, підвищення самооцінки, відчуття комфорту й задоволення. Це поєднання фізичних вправ, які засновані на різноманітних позах та медитації з метою покращення контролю над розумом і тілом.

Також помітний позитивний вплив на досягнення й подальшу підтримку внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та покращення психоемоційного стану відбувається під час занять за системою пілатес. Головна мета цих занять – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, гармонійного фізичного розвитку, підвищення працездатності, протидія стресам. Регулярні заняття за системою пілатес неодмінно позитивно вплинуть на психоемоційний стан, зробивши його менш напруженим (Цигановська та ін., 2021).

Ще одним засобом зняття психоемоційної напруги є заняття йогою. Заняття йогою, яка сприяє настанню ментальної чистоти й зосередженості, емоційного балансу, є хорошим способом досягнення гарного здоров'я та самопочуття. Вона гармонізує розум і тіло. Практика йоги допомагає відшукати емоційний баланс через відстороненість. Це означає, що створюються умови, у яких зовнішні чинники не мають на вас впливу. У процесі тренувань людина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів, розвивається рухова пам'ять, мислення, воля і здатність до саморегуляції психічних станів. Виконуючи вправи з йоги, людина навчається стежити за власними емоціями, стає менш дратівливою та запальною, а також здатною зберігати позитивний, гармонійний психоемоційний стан.

Освоєння технік і виконання вправ дихальної гімнастики – це ще один ефективний спосіб упоратися з тривожними емоціями. Дихальні вправи є найприроднішим процесом у світі й одним із найкращих способів релаксації. Вони є засобом лікування, профілактики та реабілітації багатьох захворювань і чудовим засобом для зняття психоемоційного напруження й подолання стресових ситуацій. На сьогодні існує безліч систем і технік дихальних вправ: від покращення стану фізичного здоров'я до кращої концентрації на роботі. Щодо позитивного впливу на психоемоційний стан, то вони, безперечно, заспокоюють, відволікають і дають можливість подивитися на проблеми під іншим кутом; допомагають побороти напади паніки, покращують сон і допомагають вирішити проблему безсоння; зменшують тривожність і рівень стресу; відновлюють внутрішній ресурс. Регулярне виконання дихальних вправ допоможе позбавитися тривоги, зни-

зити психоемоційну напругу та здобути імунітет до стресових ситуацій.

Дотримання педагогічних принципів фізичної активності: принципу індивідуалізації, принципу систематичності та принципу поступовості. Принцип індивідуалізації означає, що кожна людина має унікальні характеристики, які визначають її здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Генетичні особливості, вік людини, стан її здоров'я впливають на інтенсивність обміну речовин, нервової та ендокринної регуляції. Та сама тренувальна програма може ідеально підходити одній людині і зовсім не підходити іншій. Принцип систематичності означає необхідність регулярних тренувань. У разі припинення або значного зменшення навантажень здобутки, яких вдалося досягти, швидко втрачаються. Принцип поступовості означає потребу в поступовому збільшенні навантажень. Нехтування цим принципом може призвести до травми і втрати інтересу до занять.

Участь у групових тренуваннях, які не лише мотивують, але й створюють соціальну підтримку, що є важливим аспектом для покращення психоемоційного стану. Такий соціальний аспект у поєднанні з фізичною активністю створює додатковий позитивний ефект на психічне здоров'я, формуючи позитивні емоції, сильні соціальні зв'язки та відчуття належності. У таких групах можна ділитися досвідом, підтримувати один одного й обмінюватися позитивними емоціями. Це не лише сприяє зміцненню соціальних зв'язків, але й допомагає знизити рівень самотності та ізоляції. Групові заняття спортом надають унікальні можливості для покращення психічного здоров'я завдяки соціальній взаємодії.

Дотримання цих рекомендацій не лише допоможе покращити фізичну форму, але й матиме позитивний вплив на психічне здоров'я, допомагаючи справлятися зі стресом і підвищуючи загальний психоемоційний стан.

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що фізична активність є ключовим аспектом, який має значний вплив на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Регулярні тренування та заняття спортом не лише сприяють покращенню фізичного стану, але й допомагають справлятися з тривожністю, депресією і стресом. Вони стимулюють вироблення ендорфінів, покращують настрій і сприяють налагодженню соціальних зв'язків. Важливо враховувати, що для досягнення позитивного ефекту слід створювати індивідуальний план тренувань, вибираючи види фізичної активності, які приносять задоволення. Упровадження оптимального рівня фізичної активності в повсякденне життя може стати потужним інструментом підтримки психічного здоров'я та покращення якості життя.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та впровадження програм для збереження й покращення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти залежно від особливостей навчання в закладах вищої освіти різної професійної спрямованості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко Л. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця: Державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського. 2018. Вип. 3 (45). С. 23–27.

2. Гуцуляк Н., Чуйко О., Дуб В. Стратегії подолання професійного стресу в управлінській діяльності. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 7–12.

3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6 (45). С. 88–93.

4. Семеренко Г. І. Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я, 2024. URL: <https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-psikhicheskoe-zdorove/>.

5. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. *Креативний простір: електрон. наук. журн.* № 7. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2021. С. 34–37.

6. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 202–204.

7. Dunn A., Madhukar H., Trivedi M., Kampert J., Clark C., Chambliss, H. Exercise Treatment for Depression. *American Journal of Preventive Medicine*, 2005. Volume 28. Issue 1, pp. 1–8.

8. Gillian S., Ray J. The relationship between organised recreational activity and mental health. *Medicine*. 2019. Vol. 28 (1), pp. 1–8. URL: <https://www.dlgsc.wa.gov.au/department/publications/publication/> (accessed 08.07.2022)

REFERENCES

1. Honcharenko, L. (2018). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na psykhichne zdorovia studentiv [The influence of physical activity on students' mental health]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii – Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 3(45), 23–27. [in Ukrainian]

2. Hutsuliak, N., Chuiko, O., & Dub, V. (2024). Stratehii podolannya profesiinoho stresu v upravlinshi diialnosti [Strategies for overcoming professional stress in managerial activities]. *Nauka i osvita – Science and Education*, (1), 7–12. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-8> [in Ukrainian]

3. Kozub, O. (2020). Vplyv rehuliarnykh zaniat sportom na psykhologichnyi stan studentiv [The influence of regular sports activities on students' psychological state]. *Psykhologichnyi visnyk – Psychological Bulletin*, 6(45), 88–93. [in Ukrainian]

4. Semerenko, H. I. (2024). Vplyv fizychnykh navantazhen na psykhichne zdorovia [The influence of physical exertion on mental health]. Retrieved from <https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-psikhicheskoe-zdorove/> [in Ukrainian]

5. Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2021). Minimalizatsiia naslidkiv stresu zasobamy fizychnoi aktyvnosti sered studentskoi molodi [Minimization of stress consequences through physical activity among student youth]. *Kreatyvnyi prostir – Creative Space*, (7), 34–37. [in Ukrainian]

6. Yadviga, Yu. P., Korobeinykov, H. V., Petrov, H. S., Koval, S. B., & Dudnyk, O. K. (2009). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na psykhoemotsiyni stan studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv ekonomichnykh spetsialnostei v suchasnykh umovakh navchannia [The influence of physical activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern learning conditions]. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sport*, (12), 202–204. [in Ukrainian]

7. Dunn, A., Madhukar, H., Trivedi, M., Kampert, J., Clark, C., & Chambliss, H. (2005). Exercise treatment for depression. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1–8. [in English]

8. Street, G., & James, R. (2019). The relationship between organised recreational activity and mental health. *Department of Local Government, Sport and Cultural Industries*. Retrieved from <https://www.dlgsc.wa.gov.au/department/publications/the-relationship-between-organised-recreational-activity-and-mental-health> [in English]

Sergiy Sychov,

Doctor of Pedagogical Sciences,

Professor at the Department of Biosafety and Human Health,

National Technical University of Ukraine “Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”,

37, Beresteyskyi Avenue, Kyiv, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8428-5116>

Olena Syrotynska,

Senior Lecturer at the Department of Health and Sports Technologies,

National Technical University of Ukraine “Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”,

37, Beresteyskyi Avenue, Kyiv, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0371-1601>

STRENGTHENING THE MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

The article is devoted to the problem of improving and preserving the mental health of higher education students in the process of educational activity in modern realities. Long-term negative psycho-emotional stress, especially against the background of

health problems, provokes disorders in the functioning of organs and systems of the human body, causing depressive states that lead to exacerbation and complication of diseases, as well as deterioration of the quality of life. Therefore, the issue of solving this problem is relevant and requires finding ways to improve the mental health of higher education students.

One of these means is physical activity, which plays an important role in maintaining and improving health. When we talk about physical activity, we mean a set of any and all body movements of varying intensity performed throughout the day through the work of skeletal muscles with energy consumption.

The aim of the study was to form a motivational and value-based attitude to physical activity among higher education students to maintain and improve mental health.

Recommendations were proposed for the formation of a motivational and value-based attitude to physical activity among higher education students, the need for regular exercise to maintain and improve mental health. These recommendations included choosing the type of physical activity, adherence to the pedagogical principles of physical activity, and participation in group training sessions. It is also important to keep in mind that to achieve a positive effect, an individual training plan should be created, choosing types of physical activity that bring pleasure.

Thus, it can be argued that physical activity is a key aspect that has a significant impact on the mental health of higher education students. Regular training and sports not only contribute to the improvement of physical condition, but also help to cope with anxiety, depression, and stress.

Key words: physical activity, mental health, higher education students, physical load.

Подано до редакції 04.04.2025