

Батулін Д. С., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. На підставі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття зазначеним видом фізичної активності сприяють поліпшенню одночасно психологічного та фізичного станів у студентської молоді.

Ключові слова: атлетична гімнастика, здобувачі вищої освіти, психологічний стан, психофізичний стан, фізіологічний стан.

Вступ. У сучасному світі, де стрес, низький рівень рухової активності та погане харчування стали невід’ємною частиною повсякденного життя, питання поліпшення стану психофізичного здоров’я стає все більш актуальним.

Стан здоров’я та рівень фізичної підготовленості у студентської молоді є вкрай низьким. Одним із напрямків поліпшення здоров’я у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти є впровадження фізичного виховання зі спортивною спрямованістю [2].

Заняття фізичною активністю, зокрема атлетизмом, позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров’я.

Атлетизм – це вправи з використанням різних навантажень для розвитку сили й форми окремих м’язів і тіла в цілому.

Сильне тіло – це не естетична примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психологічних [5].

Студентська молодь є однією з верств населення, яка часто зазнає стресу та перевантаження під час здобуття вищої освіти, що спричиняє погіршення стану фізичного та психічного здоров’я. Саме тому особливо важливо вивчити вплив систематичних занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематично організовані заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку основних фізичних якостей [3].

О. С. Мельник, О. М. Підсадочна, О. В. Столяр [4] вважають, що використання атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання у

здобувачів вищої освіти є ефективним методом для виховання висококласних фахівців, працездатність яких залежить не лише від професійного рівня, але й від психоемоційного стану.

Результати дослідження А. В. Амосова, Н. В. Бачинської [1] свідчать, що заняття атлетичною гімнастикою сприяють поліпшенню показників загальної витривалості, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, станової і кистьової динамометрії та силовій витривалості у здобувачів вищої освіти.

Заняття атлетичною гімнастикою є ефективним засобом поліпшення психофізичного стану у здобувачів під час здобуття вищої освіти.

Систематичні заняття атлетизмом позитивно впливають на компоненти психофізичного стану у здобувачів вищої освіти.

Вплив на психологічний стан:

1. Емоції та настрій. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та підвищенню рівня енергії.

2. Психічне благополуччя. Заняття атлетизмом можуть допомогти зберегти психічне благополуччя шляхом зниження ризику виникнення депресії та тривоги.

3. Концентрація уваги. Виконання фізичних вправ з атлетичної гімнастики сприяє поліпшенню стану когнітивних функцій, включаючи підвищення концентрації уваги та пам'яті. Це може бути корисним для здобувачів вищої освіти у плануванні та виконанні навчальних завдань.

4. Реакції на події. Систематична фізична активність може позитивно впливати на реакції здобувачів вищої освіти на стресові ситуації та події, допомагаючи їм краще керувати емоціями та зберегти спокій у складних ситуаціях.

5. Розвиток рішень. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють формуванню навичок прийняття рішень та самодисципліни, що є важливими як для спортивних досягнень, так і для академічного успіху.

Вплив на фізіологічний стан:

1. Сила та витривалість. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою сприяють збільшенню м'язової сили та витривалості. Це може позитивно впливати на загальний фізичний стан, дозволяючи виконувати роботу більш ефективно та без великого напруження.

2. Гнучкість. Атлетична гімнастика є ефективним засобом підвищення рівня розвитку гнучкості, що також позитивно впливає на прояв координації рухів та сприяє профілактики травм засобом збільшення діапазону руху.

3. Енергія. Заняття атлетизмом позитивно впливають на рівень енергії та допомагають підтримувати високий рівень енергії протягом дня.

4. Ритм серця та дихання. Під час занять атлетичною гімнастикою серце працює інтенсивніше, що сприяє поліпшенню кровообігу та збільшенню кардіореспіраторної витривалості. Це позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи.

5. Рівень втоми та сонливості. Систематичні заняття атлетизмом є ефективним засобом зменшення втоми та сонливості, оскільки сприяють поліпшенню обміну речовин та підвищенню рівня енергії.

Висновки. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на психофізичний стан, сприяючи поліпшенню одночасно психологічного та фізіологічного станів у здобувачів вищої освіти.

У здобувачів вищої освіти, яким доводиться тривалий час проводити за комп'ютером та виконанням навчанням завдань, систематичні заняття атлетичною гімнастикою можуть бути корисними для поліпшення психофізичного стану, забезпечуючи баланс між фізичною та психологічною складовими здоров'я.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив систематичних занять атлетичною гімнастикою на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Амосов А. В., Бачинська Н. В. Вплив занять атлетичною гімнастикою на загальну фізичну підготовленість студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах* : мат. Регіональної наук.-практ. конф., 16–17 квіт. 2013 року. Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2013. С. 23–28.

2. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І., Мазур І. М., Бикова Г. В., Запорожанов О. М., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 2021. С. 26–29.

3. Крилов А. Г., Корюкаєв М. М. Вплив занять атлетичною гімнастикою на розвиток фізичних якостей в умовах технічних вузів України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 11 (81) 2016. С. 60–63.

4. Мельник О. С., Підсадочна О. М., Столяр О. В. Вплив занять атлетичною гімнастикою на психоемоційний стан студентів УАД. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького*. 2011. Т. 13. № 4 (50). Ч. 2. С. 293–295.

5. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.