

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ткаченко П.П.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах екстремальних викликів, спричинених воєнною агресією. Студентська молодь як найбільш динамічна, але водночас соціально вразлива верства населення, піддається постійному впливу дистресу. Постійна загроза життю, соціальна ізоляція через дистанційне навчання та невизначеність майбутнього призводять до формування «синдрому хронічної втоми» та зниження когнітивної продуктивності.

Традиційні підходи до фізичного виховання, що базуються на суворій регламентації та виконанні нормативів, за таких умов стають малоефективними, а іноді й шкідливими, оскільки створюють додатковий психологічний тиск. Актуальність дослідження полягає у необхідності переходу до адаптивної моделі фізичного виховання, яка фокусується на психоемоційній стабілізації, відновленні нервової системи та підвищенні загальної резильєнтності організму [2].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці стратегії адаптивного фізичного виховання, що інтегрує здоров'язберезувальні технології для нівелювання негативних наслідків стресу у студентів в умовах воєнного стану.

Результати досліджень. У ході дослідження встановлено, що адаптивне фізичне виховання в умовах кризи має відійти від концепції «тренування заради результату» на користь «руху заради ментального відновлення». Було виокремлено три основні вектори реалізації цієї стратегії:

1. Соматосенсорна регуляція та контроль стресу. В основу занять мають бути покладені вправи, що стимулюють блукаючий нерв (*nervus vagus*), відповідальний за заспокоєння організму. Це включає техніку діафрагмального дихання «квадрат», прогресивну м'язову релаксацію за Джекобсоном та елементи відновлювальної йоги. Такі практики дозволяють студенту самостійно регулювати рівень тривожності під час або після стресових подій [4].

2. Гнучка модульна побудова занять (*Micro-training*). Враховуючи нестабільність освітнього процесу (повітряні тривоги, блекаути), пропонується впровадження коротких тренувальних блоків тривалістю 7–12 хв. Ці комплекси адаптовані для виконання в обмеженому просторі (наприклад, в укритті) і спрямовані на активізацію кровообігу, зняття статичного навантаження з хребта та покращення лімфодренажу.

3. Психофізична рекреація. Замість командних змагань з високим рівнем азарту (що може бути додатковим збудником для нестабільної психіки), пріоритет надається циклічним вправам помірної інтенсивності: скандинавській ходьбі, плаванню або оздоровчому бігу в «аеробній зоні». Це сприяє природному виробленню ендорфінів та зниженню концентрації кортизолу в крові [5].

4. Експериментальні спостереження показують, що впровадження елементів адаптивного виховання дозволяє зменшити прояви психосоматичних розладів (головний біль, порушення сну) у 40% опитаних студентів вже через перший місяць регулярних занять.

Висновки. Доведено, що умови воєнного стану вимагають радикального перегляду змісту фізичного виховання у ЗВО: пріоритетним завданням стає не фізична підготовленість, а психофізична адаптація. Обґрунтовано, що адаптивна модель, яка базується на поєднанні помірних фізичних навантажень та психотехнік, є ефективним засобом подолання стресових станів. Встановлено, що цифровізація (використання відеоінструкцій для самостійних занять) забезпечує безперервність процесу фізичного виховання незалежно від зовнішніх обставин.

Список літературних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : чинне законодавство станом на 1 січня 2024 року. Київ : Парламентське видавництво, 2024.
2. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
3. Мороз О., Мороз В., Духнова Л. Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 50–55.
4. Крुцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 184 с.
5. Романчук О.П. Психосоматика і фізична реабілітація при стресових розладах. Одеса : Екологія, 2023. 156 с.