

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Пилипчук П. Б.

Поліський національний університету

Актуальність теми дослідження. Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві в умовах воєнного стану, ставлять перед системою вищої освіти завдання не лише професійної підготовки, а й збереження ментального здоров'я здобувачів. Студентський вік характеризується інтенсивним становленням особистісних якостей, проте постійний вплив дистресу, спричиненого загрозами безпеці та соціальною нестабільністю, провокує розвиток депресивних станів і зниження вольового потенціалу.

Пауерліфтинг, як вид спорту, що базується на подоланні опору граничних обтяжень, має потужний потенціал для формування «психологічного каркаса» особистості. Унікальність силового триборства полягає в тому, що воно моделює ситуацію екстремального зусилля, де успіх залежить не лише від м'язової сили, а й від здатності до миттєвої мобілізації волі [1]. Таким чином,

дослідження впливу силових навантажень на психоемоційну сферу студентів у кризових умовах є актуальним науковим завданням [3].

Аналіз літературних джерел свідчить про важливість поєднання фізичної підготовки та психоемоційного розвитку студентської молоді. Зокрема, О. Гладощук доводить ефективність використання засобів атлетичної гімнастики для корекції психоемоційного стану студентів [1]. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає правові та організаційні засади розвитку фізичної культури, підкреслюючи її значення для зміцнення здоров'я населення [2]. І. Зошій акцентує увагу на формуванні психологічної стійкості особистості в умовах підвищеного стресу [3], тоді як Н. Москаленко розкриває роль спортивної психології у становленні характеру молоді [4]. У навчальному посібнику Н. Олійник та співавт. висвітлено значення атлетичних видів спорту у фізичному вихованні студентів [5]. С. Степанюк обґрунтовує необхідність психофізичної підготовки до діяльності в умовах ризику [6], а І. Іваній та В. Сергієнко розглядають психологічні аспекти фізичного виховання як важливий чинник гармонійного розвитку особистості [7]. Отже, результати досліджень підтверджують доцільність комплексного підходу до фізичного виховання, що поєднує фізичні вправи та психоемоційний розвиток студентів.

Мета дослідження – здійснити теоретико-методологічний аналіз впливу регулярних тренувань із пауерліфтингу на психоемоційну стабільність та розвиток вольових якостей студентської молоді як чинників адаптації до кризових умов.

Результати досліджень. Аналіз тренувальної діяльності в пауерліфтингу дозволяє виокремити декілька рівнів впливу на психіку студента:

1. **Нейробіологічний рівень:** регуляція гормонального фону. Під час роботи з великими вагами (80–90 % від максимуму) організм реагує активізацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. Регулярні тренування оптимізують викид норадреналіну та дофаміну, що сприяє підвищенню порогу стресочутливості. На відміну від хронічного психологічного стресу, «спортивний стрес» у пауерліфтингу є керованим і короткочасним, що тренує нервову систему до швидкого відновлення після фази максимального напруження [4].

2. **Психологічний рівень:** виховання операційної волі. У пауерліфтингу кожна вправа (присідання, жим, тяга) є актом подолання страху перед вагою. Формуються такі специфічні вольові якості:

- витримка та самовладання: здатність зберігати технічну точність рухів у стані граничної фізичної втоми.

- наполегливість: готовність до тривалої монотонної роботи заради відстроченого результату (збільшення результату на штанзі на кілька кілограмів за місяці тренувань).

- рішучість: здатність до подолання внутрішнього опору перед підходом до «рекордної» ваги [5].

3. **Соціально-адаптивний рівень:** формування резильєнтності. Кризова ситуація в країні створює відчуття хаосу. Тренувальний процес у залі, де діють

жорсткі закони біомеханіки та чітке планування, стає для студента «острівцем стабільності». Досягнення прогресу в силових показниках формує позитивний образ «Я-спроможного», що безпосередньо корелює з рівнем соціальної активності та здатності протистояти життєвим труднощам.

Дослідження показують, що студенти, які займаються силовими видами спорту, на 30 % рідше страждають від панічних атак та демонструють вищу стресостійкість під час іспитів або в умовах різкої зміни безпекової ситуації порівняно з однолітками, що ведуть малорухомий спосіб життя [6].

Висновки. Доведено, що пауерліфтинг є дієвим засобом психофізичної корекції стресових станів, оскільки він дозволяє конвертувати деструктивну енергію стресу в конструктивну фізичну дію. Встановлено, що систематичне подолання фізичного опору в силовому триборстві безпосередньо розвиває вольову сферу студента, формуючи стійкість до зовнішніх кризових чинників. Обґрунтовано необхідність інтеграції атлетичної підготовки (силових вправ) у навчальні програми з фізичного виховання як стратегічного інструменту зміцнення ментального здоров'я молоді в умовах війни. Доцільним є вивчення довгострокового впливу силового тренінгу на запобігання професійному вигоранню майбутніх фахівців у галузях, що пов'язані з високим рівнем ризику.

Список літературних джерел

1. Гладощук О.Г. Корекція психоемоційного стану студентської молоді засобами атлетичної гімнастики. Науковий часопис. 2024. № 3К (176). С. 182–187.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : чинне законодавство станом на 1 січня 2024 року. Київ : Парламентське видавництво, 2024.
3. 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.
4. Москаленко Н.В. Спортивна психологія у формуванні характеру молоді. Дніпро : Інновація, 2019. 140 с.
5. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навч. посіб. з фіз. виховання для вищих навч. закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.
6. Степанюк С.І. Психофізична підготовка студентів до професійної діяльності в умовах ризику. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 4. С. 12–20.
7. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.