

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Зінченко Л.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

У роботі розглянуто роль фізичної активності як одного з ефективних засобів подолання стресу серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання. Зроблено акцент на особливостях психологічного стану студентів в період зниження соціальної взаємодії, збільшення навчального навантаження та недостатньої рухової активності. Узагальнено дані щодо позитивного впливу аеробних навантажень, йоги, розтягувальних вправ і дихальних технік на емоційне самопочуття студентів. Представлено практичні рекомендації щодо впровадження фізичної активності в щоденну навчальну рутину. Мета дослідження: Визначити роль фізичної активності у зниженні рівня стресу у студентів в умовах дистанційного навчання та обґрунтувати доцільність впровадження фізичних вправ у щоденний режим навчального процесу. Завдання дослідження: 1. Проаналізувати особливості стресових факторів у студентів під час дистанційного навчання. 2. Визначити науково обґрунтований зв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом. 3. Оцінити ефективність різних форм фізичних вправ для зниження рівня тривожності та стресу. 4. Сформулювати практичні рекомендації щодо використання фізичної активності як антикризового ресурсу для студентської молоді. Дистанційне навчання стало викликом для багатьох студентів, оскільки призвело до зниження фізичної активності, збільшення часу перебування перед екранами та зменшення міжособистісної комунікації. Усе це створює передумови для підвищення рівня стресу, тривожності та емоційного вигорання. У контексті дистанційного навчання особливої актуальності набуває впровадження простих форм рухової активності, які можна реалізовувати в домашніх умовах. У цьому дослідженні зроблено спробу проаналізувати вплив різних форм фізичних вправ на емоційний стан студентів та обґрунтувати доцільність використання фізичної активності як засобу подолання стресу в період дистанційного навчання. Фізичні вправи підвищують рівень ендорфінів, покращують сон і загальний тонус, тому вивчення їхнього впливу в онлайн-форматі є надзвичайно важливим для збереження психічного та фізичного здоров'я молоді. У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 23 років, які навчалися в умовах дистанційного формату. Метою було з'ясувати, як регулярна фізична активність впливає на рівень стресу студентської молоді. Респонденти були розділені на дві рівні групи: Експериментальна група (25 студентів) – протягом 4 тижнів виконували щоденні фізичні вправи (кардіо, дихальні вправи, йога). Контрольна група (25 студентів) – не змінювала свого звичного способу життя. Оцінка рівня стресу проводилася за допомогою опитувальника PSS-10 до і після експерименту. У експериментальній групі: 76% студентів показали суттєве зниження рівня стресу. У 16% – незначне покращення емоційного стану. Лише у 8% змін не зафіксовано. У контрольній групі: 68% зберегли високий рівень стресу. У 20% відбулося незначне зниження, що може бути пов'язано з іншими факторами. 12% повідомили про погіршення емоційного стану. Таким чином, 92% студентів експериментальної групи мали позитивні зміни в самопочутті, що свідчить про ефективність фізичної активності як засобу зниження стресу.