

УДК 796.011:159.9:378.147

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2025.35.331174](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2025.35.331174)

ОЛЕКСАНДР СУКАЧ

ORCID: 0009-0008-7339-8837

ВІКТОР БОНДАРЕНКО

ORCID: 0009-0001-4643-941X

ОЛЕКСАНДР М'ЯКОТА

ORCID: 0009-0006-5570-1455

ПЕТРО ЛІТВІНОВ

ORCID: 0000-0002-5312-9081

Полтавський державний аграрний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлено теоретичні засади використання фізичного виховання як ефективного засобу профілактики стресу та збереження психофізичного здоров'я студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Здійснено міждисциплінарний аналіз наукових джерел з психології, педагогіки та фізичної культури з метою обґрунтування ролі фізичного виховання як важливого ресурсу подолання негативних наслідків стресу. Розкрито психофізіологічні механізми впливу фізичної активності на нервову, ендокринну та серцево-судинну системи, а також її значення для стабілізації психоемоційного стану, покращення когнітивних функцій, нормалізації сну і підвищення загальної життєвої тонусності.

Особливу увагу приділено педагогічним умовам реалізації оздоровчого потенціалу фізичного виховання. Висвітлено доцільність включення до навчального процесу дихальних вправ, методик м'язової релаксації, стрейчингу, елементів йоги, командної взаємодії та ігрових форм, що сприяють зняттю емоційного напруження та формуванню позитивного соціально-психологічного клімату. У статті обґрунтовано, що фізичне виховання повинно стати не лише засобом розвитку рухових якостей, а й інструментом психоемоційної профілактики, що сприятиме формуванню здоров'язбережувальної культури студентської молоді. Результати дослідження мають практичне значення для модернізації програм фізичного виховання у ЗВО та створення ефективної системи підтримки психофізіологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: *фізичне виховання, профілактика стресу, студентська молодь, психоемоційний стан, здоров'я, адаптація, фізична активність, психофізіологічна регуляція, освітнє середовище*

Постановка проблеми; її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Сучасна система вищої освіти висуває до студентської молоді не лише високі академічні вимоги, а й передбачає адаптацію до інтенсивного ритму життя, конкуренції, соціальних змін та інформаційного перенасичення. Усе це створює сприятливий ґрунт для розвитку стресових станів, які можуть мати як тимчасовий, так і хронічний характер. За даними психологічних досліджень, студенти є однією з найвразливіших категорій молоді до дії стресових чинників, що нерідко супроводжується порушеннями психоемоційної рівноваги, зниженням мотивації, порушенням сну, а також ризиками формування соматичних розладів. У контексті формування культури здоров'я та забезпечення стійкості до стресу важливу роль відіграє фізичне виховання, яке в сучасних умовах має розглядатися не лише як засіб фізичного розвитку, а як потужний інструмент психопрофілактики. Фізичні вправи сприяють нормалізації психофізіологічного стану, зменшенню проявів тривожності, підвищенню загального тону, стабілізації емоційної сфери та покращенню когнітивної продуктивності. Попри наявність окремих досліджень, питання комплексного впливу фізичного виховання на збереження здоров'я та зниження рівня стресу серед студентської молоді досі не є достатньо висвітленим у вітчизняній педагогічній і медико-біологічній науці. Актуальність теми зумовлена не лише високою поширеністю стресу серед студентів, а й потребою у розробці ефективних профілактичних стратегій, інтегрованих у навчально-виховний процес закладів вищої освіти.

Мета дослідження: визначити роль фізичного виховання як ефективного засобу профілактики стресу та збереження психофізичного здоров'я студентської молоді в умовах навчання у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до розуміння природи стресу та його впливу на стан здоров'я студентів; охарактеризувати фізіологічні та психологічні механізми впливу фізичних вправ на зниження рівня стресу; дослідити потенціал фізичного виховання як інструменту підтримки

психоемоційної рівноваги студентів; обґрунтувати рекомендації щодо оптимізації програм фізичного виховання у ЗВО для збереження здоров'я студентської молоді

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. У дослідженні було використано ряд наукових джерел, які надали теоретичне підґрунтя для розкриття теми. У праці Наугольник Л. Б. (2015) проаналізовано природу стресу, його типи, динаміку та методи подолання; Овчаренко О. Ю. (2023) висвітлює психологічні аспекти стресу, особливо у контексті професійного вигорання та психічного здоров'я; Грибан Г. П. (2021) детально розкриває значення фізичного виховання у процесі збереження здоров'я студентів, підкреслюючи його педагогічний потенціал; Сапегіна В. В. (2019) акцентує увагу на формуванні здорового способу життя в екологічно та соціально нестабільному середовищі; Кушнірюк С. Г. (2016) аналізує особливості загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів як елементу адаптації до освітнього навантаження; Літус Р. І. (2016) розглядає методику проведення факультативних занять силової спрямованості як засобу фізичного розвитку та профілактики психофізіологічних порушень.

Підсумовуючи аналіз залучених джерел, можна стверджувати, що наукова література містить ґрунтовні напрацювання щодо окремих аспектів стресу, фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді. У працях дослідників висвітлюються психологічні механізми впливу стресу, його прояви в умовах освітнього навантаження, а також оздоровчі можливості фізичної активності. Водночас, наявні напрацювання переважно мають фрагментарний характер: або зосереджуються виключно на фізичному розвитку студентів, або на психологічних підходах до подолання стресу без комплексного аналізу їх взаємозв'язку. Саме відсутність цілісного міждисциплінарного підходу до проблеми обумовила вибір теми нашої статті та визначила її структуру, спрямовану на інтеграцію теоретичних засад, практичних аспектів фізичного виховання та рекомендацій щодо профілактики стресу в студентському середовищі.

Викладення основного матеріалу дослідження. Стан здоров'я студентської молоді в сучасних умовах є складною та багатофакторною проблемою, на яку суттєво впливають соціально-психологічні, екологічні, поведінкові та освітні чинники. Одним із ключових дестабілізуючих факторів є стрес, який виникає як реакція на інтелектуальні перевантаження, зміну соціального середовища, високий рівень відповідальності та невизначеність майбутнього. За даними досліджень, понад 70% студентів в Україні відчувають регулярний або періодичний психоемоційний дискомфорт, що негативно впливає на їх загальний стан здоров'я, академічну успішність і соціальну адаптацію.

Стрес як біопсихосоціальне явище має складну структуру і включає фізіологічні реакції (підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, вивільнення кортизолу), а також психологічні симптоми (тривожність, напруга, дратівливість, втома, зниження концентрації). При тривалому впливі стрес може стати причиною хронічної втоми, синдрому емоційного вигорання, депресивних станів і різних соматичних захворювань.

У науковій літературі профілактика стресу розглядається як система психолого-педагогічних, соціальних та фізіологічних заходів, спрямованих на зниження негативного впливу стресових факторів та підвищення адаптивного потенціалу особистості. Серед доступних та універсальних засобів профілактики особливе місце займає **фізична активність**, що забезпечує не лише фізичне, а й емоційне та соціальне розвантаження (Наугольник, 2015; Овчаренко, 2023).

Механізми впливу фізичної активності на стресорні стани зумовлені її здатністю нормалізувати діяльність вегетативної нервової системи, регулювати гормональний фон (зниження рівня кортизолу, підвищення рівня серотоніну та ендорфінів), покращувати якість сну, знижувати психофізіологічну напругу. Регулярна рухова активність також підвищує стійкість організму до фізичних і психічних навантажень, зміцнює серцево-судинну систему, покращує дихальні функції, що в сукупності сприяє підтриманню загального здоров'я. Таким чином, фізичне виховання у структурі навчального процесу може бути не лише засобом гармонійного фізичного розвитку, а й дієвим компонентом системи збереження здоров'я та профілактики стресу серед студентської молоді.

У сучасній парадигмі освіти фізичне виховання дедалі більше розглядається як багатофункціональний засіб, здатний впливати не лише на фізичний стан студентів, а й на їх психічне здоров'я, емоційну стабільність і соціальну активність. Особливої значущості фізична активність набуває в умовах хронічного інформаційного перенавантаження, академічного тиску та зниження мотивації до навчання, які є характерними для студентського середовища.

Фізичне навантаження сприяє зниженню стресу за рахунок активації адаптаційних механізмів організму. Зокрема, під час виконання фізичних вправ активізуються процеси терморегуляції, дихання, кровообігу, що стимулює обмін речовин, а також активізується вивільнення ендорфінів та серотоніну – нейромедіаторів, які сприяють зменшенню тривожності, підвищенню настрою та покращенню загального самопочуття (Согоконь, Донець, Хоменко, Мироненко, Шостак, 2025).

У практиці фізичного виховання важливе значення має не лише тип фізичного навантаження, а й його організаційна форма. Командні види спорту, ігрові форми занять, інтерактивні рухові вправи сприяють формуванню почуття підтримки, зміцненню соціальних зв'язків, розвитку вмінь комунікації та кооперації. Індивідуальні види активності (біг, плавання, йога, фітнес) ефективні для зняття емоційного

напруження, саморегуляції та підвищення рівня особистої відповідальності за стан свого здоров'я (Кушнірюк, 2016; Сапегіна, 2019).

Дослідження доводять, що навіть помірна фізична активність 3–4 рази на тиждень здатна знизити прояви стресу на 30–50%, а регулярна участь у програмах фізичного виховання значно покращує не лише фізичні показники, але й емоційний фон студентів. Позитивного ефекту також можна досягти завдяки впровадженню у програму фізичного виховання технік дихальної гімнастики, релаксаційних вправ, елементів йоги, аутотренінгу.

Таким чином, фізичне виховання у вищій школі має бути переосмислене з урахуванням не лише спортивної, але й психоемоційної складової, що дозволить підвищити його ефективність як профілактичного інструменту збереження здоров'я студентської молоді.

Враховуючи викладене, доцільно сформулювати низку практичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти, які сприятимуть ефективній профілактиці стресу та збереженню здоров'я студентської молоді. Передусім варто інтегрувати в структуру занять елементи психоемоційного розвантаження – дихальні вправи, техніки релаксації, стрейчинг, йогу або аутогенне тренування. Ці методи сприяють стабілізації нервової системи, зниженню тривожності та покращенню загального емоційного фону студентів.

Не менш важливим є створення умов для позитивного емоційного досвіду під час занять. Фізична активність має бути не джерелом додаткового тиску, а простором для самовираження, емоційного піднесення та внутрішнього комфорту. У цьому контексті ефективним є використання ігрових, інтерактивних і командних форм занять, які посилюють мотивацію, підтримують соціальну згуртованість та сприяють формуванню позитивного мікроклімату в студентському середовищі.

Особливу увагу слід приділити індивідуалізації підходів до студентів, що передбачає варіативність навантаження відповідно до фізичних можливостей, психоемоційного стану та особистих уподобань. Такий підхід підвищує рівень залучення студентів до занять і знижує ризик емоційного вигорання. Крім того, важливим елементом є формування у студентів усвідомлення значення фізичної активності як засобу збереження здоров'я. Це можливо шляхом проведення мотиваційних бесід, мінілекцій або інтерактивних завдань, спрямованих на підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої грамотності.

Ефективність профілактичної роботи значно зростає у разі міждисциплінарної взаємодії викладачів фізичного виховання з іншими учасниками освітнього процесу – кураторами груп, працівниками психологічної служби та адміністрацією ЗВО. Спільне планування профілактичних заходів дозволяє реалізовувати комплексний підхід до збереження психофізичного здоров'я студентів. Таким чином, фізичне виховання, за умови його модернізації та спрямування на вирішення актуальних завдань здоров'язбереження, здатне стати важливим чинником підтримки емоційної стабільності та стресостійкості студентської молоді.

Висновок. Результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що фізичне виховання є важливим інструментом профілактики стресу та збереження психофізичного здоров'я студентської молоді в умовах сучасної вищої освіти. Під впливом фізичної активності нормалізуються психофізіологічні процеси, знижується рівень тривожності, покращується емоційний стан, активізуються адаптаційні механізми та підвищується загальна стресостійкість організму. У статті доведено, що найбільш ефективними є ті форми фізичного виховання, які поєднують фізичне навантаження з елементами психоемоційної підтримки, командної взаємодії та мотиваційної залученості студентів. Такий підхід потребує переосмислення традиційної моделі організації занять та інтеграції інноваційних методів у навчально-виховний процес.

Перспективи подальших досліджень. Незважаючи на визнання ролі фізичної активності в системі оздоровлення, питання її цілеспрямованого використання для подолання стресу серед студентської молоді залишається недостатньо розробленим. Це визначає перспективи подальших наукових досліджень, зокрема: розроблення моделей програм фізичного виховання з акцентом на психоемоційну складову; емпіричне вивчення впливу різних видів фізичної активності на стресостійкість студентів; дослідження довготривалих ефектів впровадження оздоровчих програм у ЗВО; аналіз зв'язку між фізичною активністю та когнітивною продуктивністю студентів у стресових умовах.

Список використаних джерел

- Грибан, Г. П. (2021). *Фізичне виховання студентів*. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка.
- Кушнірюк, С. Г. (2016). *Загальна фізична та професійно-прикладна підготовка у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*. Бердянськ: Вид-ць Ткачук О. В.
- Літус, Р. І. (2016). *Особливості методики проведення факультативних занять силової спрямованості зі студентами вищих навчальних закладів*. Бердянськ: Вид-ць Ткачук О. В.
- Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
- Овчаренко, О. Ю. (2023). *Психологія стресу та стресових розладів*. Київ: Університет «Україна».

- Сапегіна, В. В. (2019). *Фізичне виховання і формування здорового способу життя в сучасних екологічних умовах*. Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова.
- Согоконь, О. А., Донець, О. В., Хоменко, П. В., Мироненко, С. Г., Шостак, Є. Ю. (2025). Сучасні підходи до здоров'язбережувальної діяльності фахівців фізичної культури в умовах інтеграції у світовий освітній простір. *Світ медицини та біології*, 1 (91), 247-253.

References

- Hryban, H. P. (2021). *Fizyczne vykhovannia studentiv [Physical education of students]*. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
- Kushniriuk, S. H. (2016). *Zahalna fizychna ta profesiino-prykladna pidhotovka u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [General physical and vocational training in the system of physical education of students of higher educational institutions]*. Berdiansk: Vydavets Tkachuk O. V. S. [in Ukrainian].
- Litus, R. I. (2016). *Osoblyvosti metodyky provedennia fakultativnykh zaniat sylovoi spriamovanosti zi studentamy vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Peculiarities of the methodology for conducting optional strength-oriented classes with students of higher educational institutions]*. Berdiansk: Vydavets Tkachuk O. V. [in Ukrainian].
- Nauholnyk, L. B. (2015). *Psykhologhiia stresu [Psychology of stress]*. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Ovcharenko, O. Yu. (2023). *Psykhologhiia stresu ta stresovykh rozladiv [Psychology of stress and stress disorders]*. Kyiv: Universytet "Ukraina" [in Ukrainian].
- Sapiehina, V. V. (2019). *Fizyczne vykhovannia i formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v suchasnykh ekolohichnykh umovakh [Physical education and the formation of a healthy lifestyle in modern environmental conditions]*. Kharkiv: Kharkivskyi natsionalnyi universytet miskoho hospodarstva im. O. M. Beketova [in Ukrainian].
- Sogokon, O. A., Donets, O. V., Khomenko, P. V., Myronenko, S. H., & Shostak, Ye. Yu. (2025). Suchasni pidkhody do zdorov'iazberezhuvanoi diialnosti fakhivtsiv fizychnoi kultury v umovakh intehtatsii u svitovyi osvittii prostir [Modern approaches to health-preserving activities of physical education specialists in the context of integration into the global educational space]. *Svit medytyny ta biolohii [The world of medicine and biology]*, 1 (91), 247-253 [in Ukrainian].

SUKACH O., BONDARENKO V., MYAKOTA O., LITVINOV P.

Poltava State Agrarian University, Ukraine

PHYSICAL EDUCATION AS A COMPONENT OF STRESS PREVENTION AND HEALTH PRESERVATION AMONG STUDENT YOUTH

The article highlights the theoretical foundations of utilizing physical education as an effective tool for stress prevention and the preservation of students' psychophysical health within the context of modern higher education. The relevance of the topic stems from the increasing levels of psycho-emotional tension among students, driven by the high intensity of academic demands, the instability of the social environment, information overload, and the lack of effective mechanisms for psychological self-regulation. These factors significantly impact students' functional states, reduce stress resilience, disrupt emotional balance, and contribute to the risk of chronic psychosomatic disorders.

The study presents an interdisciplinary analysis of scientific literature in the fields of psychology, pedagogy, and physical education to substantiate the role of physical activity as a vital resource in counteracting the negative effects of stress. The psychophysiological mechanisms underlying the influence of physical exercise on the nervous, endocrine, and cardiovascular systems are explored, along with their significance for emotional stabilization, improved cognitive functioning, sleep normalization, and enhanced overall vitality.

Special attention is given to pedagogical conditions that support the health-preserving potential of physical education. The article emphasizes the value of incorporating breathing techniques, muscle relaxation, stretching, elements of yoga, teamwork, and game-based activities into the educational process. These approaches help alleviate emotional tension and foster a positive socio-psychological climate within student groups. Practical recommendations for physical education instructors are provided, focusing on tailoring activities to students' individual psychophysical characteristics, creating a motivational environment, and offering emotional support.

The article argues that physical education should be regarded not merely as a means of developing motor skills, but as an essential tool for psycho-emotional prevention. Its thoughtful integration into the educational environment contributes to the development of a health-preserving culture among students. The findings hold practical significance for the modernization of physical education programs in higher education and the establishment of effective systems to support students' psychophysiological well-being.

Key words: *physical education, stress prevention, student youth, emotional well-being, health preservation, psycho-emotional balance, physical activity, higher education, relaxation techniques, adaptation*

Стаття надійшла до редакції 21.03.2025 р.