

Ментальне здоров'я в русі: фізична культура як засіб психологічної підтримки

Гриценюк Сніжанна,

практичний психолог

Авдєєва Тетяна,

викладач фізичного виховання

Пелипенко Юрій,

керівник фізичного виховання Відокремленого
структурного підрозділу «Технологічно-
економічний фаховий коледж Білоцерківського
НАУ»

Сучасний світ ставить перед молодим поколінням чимало викликів: навчальне навантаження, соціальний тиск, цифрова залежність, війна в країні тощо. Все це призводить до зростання рівня стресу, тривоги та депресії серед підлітків. Однак, існує потужний інструмент, який може допомогти молоді подолати ці труднощі – фізична активність. Співпраця психологів і викладачів фізкультури відкриває нові можливості для забезпечення комплексної підтримки ментального здоров'я молодої людини.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.

Давайте зупинимося більше на найбільш актуальних проблемах сучасного студента:

Навчальний марафон	Нескінченний потік інформації, гонитва за високими балами, підготовка до численних іспитів – все це створює колосальний тиск на психіку. Студенти часто відчують себе перевантаженими, вигорілими, ніби
---------------------------	---

	білки в колесі.
Віртуальна реальність	Соціальні мережі, онлайн-ігри, гаджети стали невід’ємною частиною життя сучасної людини. Однак надмірна залежність від цифрового світу може призвести до розвитку кібербулінгу, соціальної ізоляції, порушення сну та інших проблем.
Нестабільний світ	Пандемії, війни, економічні кризи – все це створює відчуття тривоги, невизначеності та безпорадності. Молодь відчуває на собі наслідки цих глобальних потрясінь, що може негативно впливати на їхній емоційний стан.
Цифрова залежність	Патологічна прихильність до використання цифрових технологій, яка призводить до порушення соціальних взаємин, зниження продуктивності та погіршення фізичного та психічного здоров'я.
Сімейні проблеми	Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків, перебування когось із батьків на фронті, матеріальні труднощі – все це створює додатковий стрес для молоді, ускладнюючи їхнє життя.

Проте, заклад освіти – це не лише пари та іспити, але й ще потужні соціальні зв'язки та взаємовідносини. Педагог перестає бути лише інструментом надання знань і стає наставником, другом, ментором для своїх студентів. Саме педагог часто стає першим, хто помічає зміни в емоційному стані студента, хто може вчасно підтримати його в скрутну хвилину та допомогти знайти вихід із складної ситуації.

Які ж сигнали можуть свідчити про те, що молода людина потребує допомоги?

Симптом	Прояви
Тривога і стрес	Постійна напруга, труднощі з концентрацією уваги,

		порушення сну, дратівливість, головні болі.
Депресія		Втрата інтересу до улюблених занять, відчуття безнадії, ізоляція, зміни в апетиті та вазі.
Агресія		Прояви агресії по відношенню до однолітків, педагогів, батьків, руйнування майна.
Проблеми поведінкою	з	Порушення дисципліни, прогули, вживання шкідливих речовин.

Саме тому так важливо шукати ефективні способи підтримки ментального здоров'я студентів, і одним з таких шляхів є співпрацю викладачів фізичного виховання та психолога в напрямку активного залучення молоді до фізичних активностей. З досвіду ВСП «Технологіко-економічний фаховий коледж Білоцерківського НАУ» таке партнерство розкрило наступні можливості та потенціал для студентів:

Фізична активність як засіб зняття стресу	Заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень кортизолу – гормону стресу, покращують настрій, підвищують самооцінку.
Стресостійкість	Регулярні фізичні навантаження допомагають організму виробляти ендорфіни – гормони щастя, які знижують рівень стресу і покращують настрій.
Самооцінка	Досягнення у спорті підвищують самооцінку, впевненість у своїх силах і допомагають подолати комплекси.
Розвиток соціальних навичок	Командні ігри, спортивні змагання сприяють розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в команді, подоланню сором'язливості, а також формуванню міцних дружніх зв'язків.
Профілактика хвороб	Регулярні фізичні навантаження зміцнюють імунітет, покращують фізичне здоров'я та сон, підвищує

	працездатність, що позитивно впливає на загальне самопочуття.
Комплексний підхід	Співпраця психолога і викладача фізкультури дозволяє надавати студентам більш всебічну підтримку, поєднуючи психологічні методики з фізичними вправами.

При цьому відбувається:

- **Інтеграція психологічних знань у процес навчання.** Ми використовуємо елементи психологічних тренінгів під час занять фізкультурою, що зробить їх більш цікавими і ефективними.
- **Розробка спільних програм для профілактики психологічних проблем.** Разом ми створюємо комплексні програми, спрямовані на профілактику стресу, депресії, тривоги та інших проблем.
- **Підтримка батьків.** Ми надаємо батькам рекомендації щодо організації фізичної активності дітей вдома, а також інформуємо їх про важливість руху для здоров'я та розвитку дитини.

Фізична активність відіграє ключову роль у підтриманні як фізичного, так і психічного здоров'я. Регулярні навантаження сприяють поліпшенню обміну речовин, зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню імунітету. Але не менш важливим є вплив фізичних вправ на психічний стан людини. Дослідження показують, що фізична активність сприяє виробленню ендорфінів — гормонів щастя, які поліпшують настрій і знижують рівень стресу. Більш того, заняття спортом допомагають боротися з тривожністю і депресією, створюючи відчуття радості та задоволення від життя. Розуміння цього значення фізичної активності може стати важливим кроком до покращення загального самопочуття і якості життя.

Наша спільна мета – створити в закладі освіти атмосферу безпеки, довіри та підтримки. Фізична активність у поєднанні з психологічною підтримкою є потужним інструментом для збереження ментального здоров'я студентів. Спільними зусиллями можна створити в навчальному закладі

атмосферу, де кожен студент почуватиметься підтриманим і зможе реалізувати свій потенціал.

Пам'ятайте, що цілісний підхід до психічного здоров'я, передбачає глибокий зв'язок розуму та тіла. Включивши фізичну активність у свій розпорядок дня, ви не просто тренуєте своє тіло, — ви надаєте силу своєму розуму для більшої яскравості та критичного мислення. Час обирати здоров'я!

Використані джерела:

<https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-psikhicheskoe-zdorove/>