

ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ АЕРОБІКИ ЯК МЕТОДУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

24 лютого 2022 року став найстрашнішим днем для України – Росія оголосила війну Україні. Війна забрала незліченну кількість життів та зруйнувала психіку людей. Постійний перегляд страшних новин, звуки вибухів, повітряна тривога, окуповані міста та області, страшні звістки про смерті українців: військових, мирних жителів серед яких багато маленьких дітей – все це негативно впливає на нервову систему. Щоб зберегти фізичне, а особливо психічне здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість. Це поняття є особливо актуальним під час війни. Найбільш вразливими до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є підлітки та молодь, особливо вразлива категорія – це студентська молодь.

Фізичне виховання молоді в Україні було задеклароване як пріоритетний напрям державної молодіжної політики й обов'язкова складова освіти усіх рівнів. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для студентської молоді. Загалом нормою рухової активності студентів є 8–10-годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Дотримання такого обсягу фізичних навантажень дозволило б запобігти фізичній деградації студентської молоді, особливо після довготривалого дистанційного навчання, посилило б мотивацію на ведення здорового способу життя та сприяло б подоланню стресу.

Ситуація, що існує в нашій країні стосовно здоров'я здобувачів вищої освіти потребує пошуку ефективних засобів оздоровчої фізичної культури. Зараз актуальною є оздоровча та реабілітаційна спрямованість навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти, яка сприятиме емоційній релаксації здобувачів вищої освіти.

Часто мотивовані студенти віддають майже увесь свій час навчанню, у тому числі нехтуючи активним дозвіллям: рухливими іграми на свіжому повітрі, походами на природу, заняттями спортом, спілкуванню з однолітками в реальному житті, а не в онлайні тощо. При цьому вони забувають важливу істину: низький рівень фізичної активності і підготовленості все ж не дозволить особистості реалізувати власні здібності й виконати своє соціальне призначення у повній мірі.

Стресу під час навчання можна уникнути. Один з дієвих способів – заняття аеробними вправами, зокрема аеробікою. Завдання, що вирішує аеробіка – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, психопрофілактика, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

Значна кількість студентів, в основному дівчата, надають перевагу заняттям аеробікою, яка стала популярною серед різних верств населення. Заняття аеробікою містять у собі елементи різних танцювальних культур: джазу, фанку, хіп-хопу, зумби, соціальних танців таких, як сальса та бачата. Слід зазначити, що домінуючий компонент всіх занять – це ритм. Музичність аеробіки найбільш повно відповідає фізіологічним та психологічним особливостям жіночого організму.

Задоволення від ритмічних рухів та вправ супроводжується значними змінами в організмі, поліпшенням дихання, кровообігу серцево-судинної системи. Тренінг силового спрямування більше задовільнить потреби хлопців на заняттях, принесе задоволення від занять та допоможе набутти атлетичної статури.

Пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя та подоланню стресу є одним із важливих завдань сьогодення. Все більш широкого розповсюдження у різних навчальних закладах, зокрема школах і ЗВО, спортивних клубах набувають різні види аеробіки.

Загальновідомо, що через приблизно 3 тижні після початку занять аеробікою покращується загальний настрій, відступає тривога, поліпшується сон, знижується стомлюваність. Аеробні тренування знижують рівень стресу, є профілактикою депресії.

Позитивний психологічний вплив фізичних навантажень на тих, хто займається, сприяє покращенню розумової активності, наполегливості в праці, впевненості, емоційної стійкості, самоконтролю, ефективності праці, відчуття благополуччя та зниженню нервового напруження, відчуття гніву, тривожності, депресії, головного болю.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку нових оздоровчих методик з аеробіки для здобувачів вищої освіти та застосування їх у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою зацікавлення та залучення студентської молоді до занять фізичною культурою з наступним вивченням ефективності впливу аеробіки на їх здоров'я.