

3. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. А. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. Health, sport, rehabilitation. 2018. № 2 (4). С. 28-38.

4. Пашков І., Керімов Ф. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. № 1. С. 39-43.

5. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Київ, 2022. 75 с.

ВЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Корольчук Анатолій, Стопа Марина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Рухова активність є важливим елементом всебічного розвитку особистості студента, формування основ здорового способу життя, корекції фізичного та психічного здоров'я, виховання моральних і вольових якостей майбутнього фахівця, тощо [1, 2].

Аналіз освітньо-професійних програм підготовки фахівців СВО бакалавр за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія вказує, що більшість авторів для формування загальної компетентності, що передбачає використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя [3] надають перевагу освітнім компонентам пов'язаних з рекреаційними формами рухової активності, які здатні мотивувати студентів до самостійних занять руховою активністю та адаптувати до стресових ситуацій.

Адаптація та стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі та суспільстві в цілому. Постійний стан стресу і його наслідки в умовах військового стану становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів, тоді як рухова активність є запорукою формування стресостійкості, збереження психічного здоров'я і неодмінною умовою соціальної стабільності студентів.

Результати й обговорення. Результати дослідження дозволили виявити значно вищий рівень соціально-психологічної адаптації студентів у яких у режим дня було включено заняття рекреаційними видами рухової активності з періодичністю не менше 3 разів на тиждень та тривалістю не

менше 30 хвилин. У таких студентів середня величина показника адаптивності становить 138 бали, що на 5,7% вище за середню величину даного показника у студентів у яких відсутні заняття рухової активності в режимі дня. Вищими також виявились величина показників прийняття себе на 6,4%, емоційного комфорту на 6,8%, внутрішнього контролю на 8,5%, прагнення до домінування на 8,5%. Слід відмітити, що у з низьким рівнем рухової активності зареєстровано нижчі середні величини за показниками дезадаптивності на 4,2%, неприйняття себе на 7,5%, що свідчить про труднощі соціально-психологічної адаптації.

Висновки і рекомендації. Використання студентами рекреаційних занять рухової активності в режимі дня сприяють підвищенню соціально-психологічної адаптації студентів.

За результатами обстеження нами було запропоновано ряд рекомендацій для студентів з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації :

- необхідно ставити перед собою цілі щодо підвищення рівня рухової активності з використанням рекреаційних занять за місцем проживання;
- враховуючи, що чим більше напружений в психологічному плані був день, тим більше фізичне навантаження необхідно давати своєму організму;
- дотримуватись режиму навчальних та фізичних навантажень, умов відпочинку;
- включити в режим дня заняття улюбленою справою які пов'язані з руховою активністю;
- дотримуватись режиму та норм нічного сну;
- концентрувати увагу на позитивних емоціях особливо під час занять фізичними вправами;
- у будь-яких ситуаціях не відмовлятися від занять рухової активності.

Література

1. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді / Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: Планер, 2015. – Вип. 19. – Т.1. – С. 222-228.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця – 2018.– 13 с.
3. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Затверджено і введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 19.12.2018р. № 1419. .– 32 с.