

нового. Саме гуманітарна складова – культура мислення, академічна етика, почуття наукової місії – є тими «невидимими активами», що формують духовну основу наукового поступу [2]. Відтак, збереження наукового потенціалу України неможливе без відновлення довіри до вітчизняної науки та престижу наукової праці. Важливо при цьому переосмислити роль науковця в сучасному суспільстві, як не просто виконавця експериментів чи аналітика даних, а, власне, творця нових знань, які формують майбутнє держави.

Відповідно, розвиток талантів – це не лише інструмент кадрового відтворення науки, а й основа національної стратегії виживання у світі знань. Інвестиції в людський інтелект – це найвищий рівень стратегічного управління майбутнім, а власне українська наука має шанс не лише зберегти свій потенціал, а й оновитися, якщо талант буде розглядатися не як випадкове явище, а як системна категорія державного розвитку, що інтегрує освіту, культуру, інновації й соціальну відповідальність.

Література:

1. Саюк М. Оцінювання дослідницької діяльності молодих вчених в контексті відкритої науки. *Оцінювання якості дослідницької діяльності університетів на основі принципів і підходів відкритої науки: монографія.* / І. Драч, О. Петроє, О. Бородієнко, Н. Приходькіна, І. Регейло, М. Саюк, О. Слободянюк; за ред. І. Драч, О. Петроє. Київ : Інститут вищої освіти НАПН України, 2024. С. 106– 117. URL: <https://doi.org/10.31874/978–617–7486–47–2> 2024

2. Кравченко О., Кравченко Ю. Інвестиція в майбутнє: розвиток та утримання талановитих працівників. *Економіка та суспільство*, 2024. № 62. URL: <https://doi.org/10.32782/2524–0072/2024–62–71>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-546-7-31>

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ніколенко І. М.

*старший викладач кафедри терапії та реабілітації,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Національного університету водного господарства
та природокористування
м. Рівне, Україна*

Сьогодні проблема недостатньої рухової активності серед здобувачів вищої освіти набуває особливого значення в умовах інтенсифікації

освітнього процесу. Обмежений руховий режим, зумовлений тривалим сидінням під час навчання, надмірним використанням гаджетів і постійним психоемоційним напруженням, призводить до погіршення фізичного та психологічного стану студентської молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), низький рівень рухової активності належить до провідних чинників ризику розвитку серцево-судинних патологій, ожиріння, порушень постави й емоційних розладів [1, с. 9-13. 2 с. 59-66].

Наукові дослідження свідчать, що сучасні здобувачі вищої освіти демонструють низькі показники рухової активності, що у свою чергу негативно впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на психологічну стійкість, резильентність. У цьому контексті резильентність розглядається як базовий ресурс адаптації, який забезпечує здатність ефективно реагувати на труднощі, швидко відновлюватися після стресу та підтримувати психофізичне благополуччя [3, с. 171-174].

Резильєнтна особистість відзначається високою емоційною рівноваженістю, гнучкістю мислення та вмінням приймати зважені рішення у складних ситуаціях. Такий рівень внутрішньої стабільності сприяє зменшенню впливу дистресу, розвитку конструктивних копінг-стратегій та покращенню якості життя.

Доведено, що фізична культура сприяє не лише підтриманню соматичного здоров'я, але й формуванню стресостійкості. Регулярні фізичні вправи знижують рівень кортизолу – гормону стресу, що позитивно позначається на функціонуванні серцево-судинної, нервової та імунної систем [3, с. 174-178]. Такі заняття стимулюють вироблення ендорфінів, нормалізують сон, підвищують життєвий тонус і покращують психоемоційний стан.

За результатами численних досліджень, після переживання кризових або загрозливих подій у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищений рівень тривожності, емоційного напруження та втоми [4, с. 18-22; 5, с. 30-34]. У цьому контексті фізична активність виступає ефективним засобом профілактики дестабілізаційних психофізичних станів [5, с. 30-34; 6, с. 108-110].

Наукові праці О. Андрєєвої, М. Дутчак, О. Благій (2020), О. Марченко (2024), О. Скалій, К. Мулик, Н. Абдули (2024) доводять, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на психоемоційний фон, знижують рівень тривоги та сприяють підвищенню резильєнтності студентів (М. Василенко, 2024; L. Rybalko, 2024; A. Skaliy, V. Mulyk, T. Skaliy, 2024; Л. Рибалко, 2024).

Дослідники R. Churchill (2021), J. Dahlstrand (2021), В. Слухенська (2022), М. Andrabi (2023) також підкреслюють роль фізичних вправ як ефективного інструменту запобігання стресового стану і розвитку адаптаційних можливостей у студентської молоді. Це особливо актуально в умовах воєнного часу, коли молоді люди перебувають під

впливом тривалих психотравмуючих факторів, змін режиму життя, освітнього процесу та соціальних взаємин [7, с. 32-36].

Отже, використання засобів фізичної культури в освітньому процесі є ефективним напрямом формування резильєнтності студентської молоді. Фізична активність сприяє розвитку адаптаційних можливостей, емоційній саморегуляції та підвищенню стресостійкості в умовах нестабільного соціального середовища. Формування резильєнтності через фізичну активність має розглядатися як один із пріоритетних напрямів сучасної фізкультурно-освітньої практики.

Література:

1. Андрєєва, О.В., Степанюк, В., Хрипко, І.В., Івчатова, Т.В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(185). 2024, 9-13 с.. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. 59-66 с.. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66
3. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 171-174 с.
4. Stulika O.B., Nediello P.E. Peculiarities of experiencing fear and anxiety by youth. Young scientist. 2022;11(111). С.18-22
5. Бишевец Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 1. 30-34 с. DOI:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1>. Фахове видання України.
6. Слухенська Р.В., Гауряк О.Д., Єрохова А.А., Литвинюк Н.Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2022. №7(152) 108-110 с.
7. Андрєєва О., Бишевец Н., Плєшакoва О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. 32-36 с. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.32-36.