

УДК 613-057.87

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-214-352-357

ЧЕГІЛЬ Аніко Миколаївна –
тренер-викладач з виду спорту,
Спортивно-оздоровчого центру
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5480-2090>
e-mail: orban.aniko@kmf.org.ua

ВІРЛІЧ Шандор Емільович –
практичний психолог
Приватного закладу Закарпатського угорського ліцею
з угорською мовою навчання
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3007-1207>
e-mail: virlics.sandor@kmf.org.ua

РОЛЬ СПОРТУ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Регулярна фізична активність і заняття спортом позитивно впливають на наше здоров'я. Можна сказати, що спорт одночасно має захисний, розвивальний та зберігаючий здоров'я ефект і є захисним фактором якості життя в у подальшому житті. Він однаково позитивно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Під час занять спортом ми набуємо таких навичок, які можна використовувати в інших сферах життя. Вчені довели, що спорт допомагає боротися зі стресом. За оцінками ВООЗ, головними причинами смертності сьогодні є так звані хронічні, неінфекційні захворювання, і, згідно з прогнозами, у наступні десятиліття статистика буде значною мірою визначатися різким збільшенням кількості психічних проблем. Завдяки сучасному швидкому темпу життя кількість психосоматичних захворювань значно зросла: хронічний стрес, низька самооцінка, депресія стали частиною повсякденного життя людей. Так само, як для фізичного здоров'я, для збереження і покращення психічного здоров'я у житті людей є необхідною фізична активність. Під час дослідження ми вивчили майбутнє психічного здоров'я та спортивні звички здобувачів вищої освіти, зосереджуючись на здатності справлятися зі стресом та важливості зняття стресу. Аналізуючи отримані відповіді, ми перш за все порівнюємо спортивні звички досліджуваних осіб до психічних факторів, щоб виявити зв'язки між ними.

Фізична активність може бути використана як додаткова стратегія лікування разом з іншими методами для профілактики та лікування психічних розладів, оскільки вона може затримати їхній прояв і зменшити широкий спектр симптомів.

Вивчаючи вплив регулярних тренувань і занять спортом на фізичне та психічне здоров'я студентів коледжу, ми отримали хороші результати щодо їхнього самозадоволення своїм здоров'ям, що підтверджується вимірюваннями факторів здорової поведінки. Аналіз стресових факторів не виявив чіткої значущої залежності між рівнем сприйманого стресу та регулярними заняттями спортом. Однак спорт виявився ефективним засобом для збереження психічного здоров'я, оскільки студенти, які регулярно займаються спортом, використовують його як засіб для зменшення стресу та розумового оновлення.

Враховуючи спортивні звички, численні дослідження показали, що з роками навчання різко зменшується активна участь молоді у спорті. Незважаючи на те, що в нашому коледжі обов'язково забезпечується мінімальна рекомендована можливість займатися спортом, на жаль, з роками навчання активна участь у спорті значно зменшується, і лише близько половини респондентів досягають регулярних фізичних вправ за власною ініціативою. Хоча студентки менш задоволені своєю вагою порівняно з чоловіками, згідно з опитуванням, чоловіки займаються спортом у майже вдвічі більшій пропорції порівняно з жінками.

Ключові слова: ментальне здоров'я, спорт, вища освіта, роки навчання, збереження психічного здоров'я.

CHENIL Aniko Mikoloivna –
trainer-teacher of the sport and Centre for Health Care and Sport of the
Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5480-2090>
e-mail: orban.aniko@kmf.org.ua

VIRLICH Shandor Emilovich –
Practical Psychologist at the Private Institution of the Transcarpathian
Hungarian Lyceum with Hungarian as the language of instruction
з угорською мовою навчання
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3007-1207>
e-mail: virlics.sandor@kmf.org.ua

THE ROLE OF SPORT IN MAINTAINING MENTAL HEALTH WHILE STUDYING AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Regular physical activity and sports have a positive impact on our health. It can be said that sport has a protective, developmental and health-preserving effect at the same time, and is a protective factor in the quality of life in older age. It has an equally positive effect on both physical and mental health. While playing sports, we acquire skills that can be used in other areas of life. There are many places where you can read that sport helps to fight stress.

According to WHO estimates, the main causes of mortality today are so-called chronic, non-communicable diseases, and, according to forecasts, in the coming decades, statistics will be largely determined by a sharp increase in the number of mental

problems. Due to the modern fast pace of life, the number of psychosomatic diseases has increased significantly: chronic stress, low self-esteem, and depression have become part of people's daily lives. Just like physical health, physical activity is essential for maintaining and improving mental health in people's lives.

During the study, we explore the future of mental health and sports habits, focusing on the ability to cope with stress and the importance of stress relief. When analyzing the responses, we first compare the sports habits of the subjects with mental factors to identify the links between them.

Physical activity can be used as an adjunctive treatment strategy along with other methods for the prevention and treatment of mental disorders, as it can delay their onset and reduce a wide range of symptoms.

In studying the effects of regular exercise and sports on the physical and mental health of college students, we found good results for their self-satisfaction with their health as measured by measures of health behaviors. The analysis of stress factors did not reveal a clear significant relationship between the level of perceived stress and regular sports. However, sports have proven to be an effective means of maintaining mental health, as students who regularly participate in sports use it as a means of reducing stress and mental renewal.

Taking into account sports habits, numerous studies have shown that the active participation of young people in sports decreases sharply with the years of study. Despite the fact that our college necessarily provides the minimum recommended opportunity to play sports, unfortunately, with the years of study, active participation in sports significantly decreases, and only about half of the respondents achieve regular physical exercises on their own initiative. Although female students are less satisfied with their weight compared to male students, according to the survey, male students are almost twice as likely to exercise as female students.

The current results also show that in relation to sports, new fashion trends are coming to the fore to achieve the desired attractive physical form. One of the most popular types of sports has become gym/fitness classes, relegating classic sports traditions to the background.

Key words: mental health, sports, higher education, years of study, preservation of mental health.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Останніми роками вибуховий технологічний розвиток значно змінив спосіб життя людей, збільшилася кількість людей, які ведуть сидячий спосіб життя, що ще більше посилилося через пандемію Covid-19 [6].

Небажаним побічним ефектом, а саме малорухливим способом життя, є численні негативні наслідки для здоров'я: атеросклероз, ризик інфаркту, надмірна вага, постійна нервова напруга, зниження працездатності. Метою фізичних вправ і рекреаційних тренувань в інтересах здоров'я є як фізичне, так і психічне відновлення, активний відпочинок, збереження і покращення здоров'я, їхнє свідоме та планомірне виконання має такі ефекти: підвищення продуктивності серця, збільшення кількості мітохондрій у м'язах, збільшення кількості коронарних артерій серця, збільшення діаметру і еластичності судин, зниження артеріального тиску, зниження рівня холестерину, підтримання оптимальної ваги тіла, у поєднанні з правильним харчуванням підвищується ефективність тренувань, запобігає та лікує негативний стрес [1].

Регулярна фізична активність та спорт є основою підтримки здоров'я та профілактики захворювань, і їхній антистресовий ефект широко відомий на практиці, вони знижують частоту депресивних та психосоматичних симптомів [3, 4]. Пандемія змінила наше життя, запровадження дистанційного навчання створило особливу ситуацію для процесу фізичного виховання і обмежило спортивні заходи у багатьох сферах [8].

Адаптуючись до можливостей, які надають обмеження, варто проводити якомога більше часу на свіжому повітрі, займаючись фізичною активністю незалежно від пори року та погоди, використовуючи час, який вивільняється завдяки відсутності поїздок до місця навчання. Якщо ми вирішимо присвячувати достатньо часу для регулярних фізичних вправ щодня або принаймні щотижня, змінюючи свої спортивні звички так, щоб замінити заняття в приміщенні, в тренажерному залі або басейні, на їзду на велосипеді, прогулянки,

походи на свіжому повітрі, ми значно сприятимемо збереженню фізичного та психічного здоров'я навіть за найсуворіших обмежень [7].

Основою здоров'я є психічне здоров'я, одним з найважливіших чинників якого є здатність знижувати рівень стресу. Вплив фізичних вправ на психічне здоров'я сьогодні широко визнаний і включає наступне:

- знімає тривогу;
- приносить радість від руху;
- піднімає настрій;
- підсилює відчуття контролю;
- знімає, знижує стрес;
- підвищує самооцінку;
- змінює впевненість у собі;
- підвищує працездатність;
- зменшує ймовірність виникнення залежностей;
- стимулює креативність;
- покращує когнітивні функції, стимулює пам'ять;
- пом'якшує депресивні симптоми, допомагає боротися з депресією;
- викликає корисні неврологічні зміни в організмі;
- сприяє покращенню психічного здоров'я [5].

Під час заняття спортом мозок концентрується на іншому, допомагаючи відволіктися від поточних труднощів, і після інтенсивного тренування можна легше знайти рішення для подолання перешкод із свіжим розумом. Фізична активність може бути використана як додаткова стратегія лікування разом з іншими методами для профілактики та лікування психічних розладів, оскільки вона може затримати їхній прояв і зменшити широкий спектр симптомів. Дослідження, що стосуються молоді, також підкреслюють корисний вплив регулярних фізичних вправ на психічне здоров'я як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попередні дослідження підтверджують, що

регулярні фізичні вправи та заняття спортом у вільний час позитивно впливають на наше здоров'я як у фізичному, так і в психічному аспектах. У своєму дослідженні Пфау – Каньо (2020) вивчали взаємозв'язок між психічним здоров'ям та заняттями спортом у вільний час серед молоді в Дебрецені. Респонденти, незалежно від категорії спортивних звичок, вважають зниження стресу важливим фактором, що впливає на психічне здоров'я завдяки спорту. 85% спортсменів і 80,7% не спортсменів вважають важливим антистресовий ефект спорту, що становить лише 4,3% різниці, яка є незначною. Це все ж можна вважати позитивним, оскільки навіть ті, хто не займається спортом, усвідомлюють загально визнаний факт, що один з ефектів спорту на психічне здоров'я – це зниження стресу [5].

У своєму дослідженні Кенцелі (2020) розглядає взаємозв'язок між спортом і депресією серед спортсменів-аматорів і професійних спортсменів. Отримані результати показують, що рівень депресії у професійних спортсменів вищий, ніж у спортсменів-аматорів. Крім того, у віковій групі 18–20 років рівень депресії значно вищий, ніж у 30-річних [2].

Мета статті. Вивчити вплив регулярної активної фізичної діяльності та занять спортом на психічне здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку з тим, що фізична активність може бути використана як додаткова стратегія лікування разом з іншими методами для профілактики та лікування психічних розладів, оскільки вона може затримати їхній прояв і зменшити широкий спектр симптомів нами проведено дослідження.

Під час первинного дослідження ми використали анкетне опитування. Визначення вибіркової рамки було здійснено на основі даних студентів денної форми навчання, в даному випадку ми провели опитування серед студентів першого та другого курсів Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II.

Відповіді спочатку були кількісно оцінені та зафіксовані в програмі Microsoft Excel 2010. Потім отримані дані були оброблені за допомогою основних математичних і статистичних методів: ми підраховували частоти та для вивчення зв'язків застосували критерій χ^2 (хи-квадрат).

У цьому дослідженні взяли участь 166 студентів коледжу (54 чоловіки: середній вік = 18,06, стандартне відхилення = 0,93; 112 жінок: середній вік = 17,89, стандартне відхилення = 0,7).

У рамках дослідження ми прагнули дізнатися, наскільки респонденти задоволені своїм здоров'ям і як вони оцінюють свій стан здоров'я. Самооцінка здоров'я виявляє тісний зв'язок із здоров'ям, вимірним різними методами, тому самооцінка є одним із визнаних сьогодні методів оцінки стану здоров'я.

У дослідженні взяли участь студенти коледжу, які позитивно оцінили свій стан здоров'я: 77% вважають його добрим або відмінним, 18% – прийнятним, і лише 5% вважають своє здоров'я поганим.

Таблиця 1.: Самооцінка стану здоров'я

Як би ви оцінили своє здоров'я?					
Розподіл	Чудово	Добре	Прийнятною	Не дуже добре, часто хворію	Погане
N=166	17%	60%	18%	4%	1%

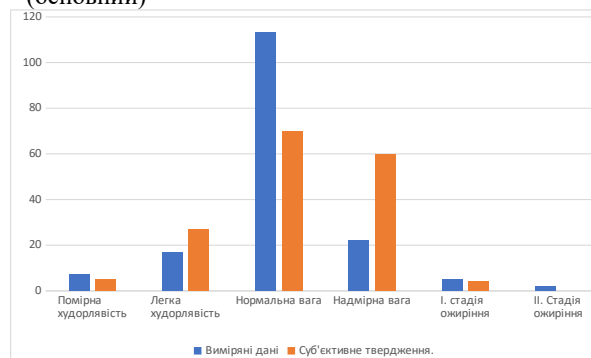
Джерело: Власне дослідження

Крім того, ми досліджували рівень куріння та вживання алкоголю. Згідно з відповідями, 65% студентів ніколи не курили, 8% кинули, а 18% курять щодня.

Щодо вживання алкоголю, 71% студентів ніколи або лише інколи вживають алкоголь, і лише 2 студенти роблять це щодня.

Результати дослідження свідчать про те, що стан здоров'я студентів можна вважати добрим, хоча 17% (29 осіб) мають надмірну вагу або страждають на ожиріння (див. рисунок 1). Проте, майже всі студенти регулярно займаються фізичною активністю, що забезпечується обов'язковим щотижневим загальним уроком фізкультури та заняттями у спортивних секціях за вибором.

Рисунок 1. Індекс харчування студентів на основі вимірюваних та суб'єктивних даних (основний)



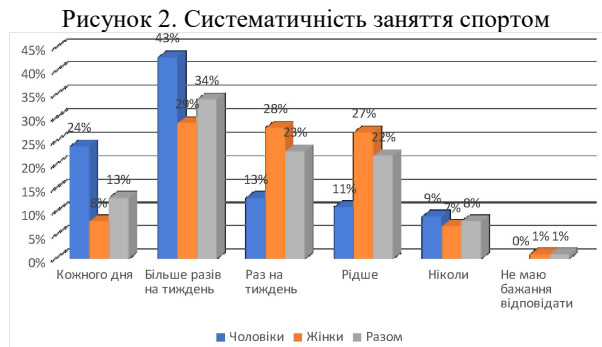
Джерело: Власне дослідження

Таблиця 2. Дозвілля учасників

Категорія	Чоловіки (чол/відст) (N=54)		Жінки (чол/відст) (N=112)		Разом (чол/відст) (N=166)
	Чол	Відст	Чол	Відст	
Фільми/Серіали/ТВ	21	39	53	47	74/45
Спортивна діяльність	21	39	19	17	40/24
Читання	7	13	31	28	38/23
Друзі/Родина	8	15	28	25	36/22
Музика	8	15	28	25	36/22
Домашні справи	3	6	17	15	20/12
Хоббі	4	7	15	13	19/11
Інтернет	10	19	9	8	19/11
Прогулянки	3	6	13	12	16/10
Відпочинок/Сон	4	7	10	9	14/8
Розваги	-	0	4	4	4/2
Не відповів	3	6	3	3	6/4

Джерело: Власне дослідження

На жаль, результати щодо самостійних фізичних вправ у вільний час не такі позитивні, оскільки лише 47% вибірки відповідають очікуваному рівню активності. Що стосується дозвілля, пріоритет надається малорухливому способу життя, при цьому значна частка студентів (45%) віддає перевагу перегляду телевізора.



Джерело: Власне дослідження

Для студентів нашого коледжу протягом перших двох навчальних років щотижня проводяться обов'язкові 90-хвилинні уроки фізичного виховання та одне обране заняття в спортивному гуртку. Тому ті, хто займається будь-якою спортивною діяльністю хоча б раз на тиждень у вільний час, вважаються такими, що займаються спортом із середньою частотою, і їх віднесено до категорії «спортсмени». Відповідно до цього визначення, серед спортсменів результати виявилися кращими, оскільки 116 осіб відповідають цим критеріям, а частка тих, хто не займається спортом, знизилася до 30%.

Однак пандемія значно обмежила ці можливості, і відповідальність за підтримку фізичної активності перейшла на студентів, які були змушені займатися спортом вдома. Порушення щоденного режиму, зміна балансу в способі життя, соціальна ізоляція, фізичне дистанціювання та збільшення використання інформаційно-комунікаційних технологій значно збільшили час, проведений у сидячому положенні. Це, в свою чергу, вплинуло на зниження кількості тренувань, часті прийоми їжі та негативний вплив підвищеного стресу на психічне здоров'я.

У дослідженні ми також прагнемо з'ясувати, як звички до фізичної активності пов'язані з поточним психічним станом студентів, рівнем сприйнятого стресу та психічним благополуччям. Вдома, пригніченість, слабкість, погане самопочуття та поява психосоматичних симптомів здебільшого є наслідком способу життя та стресових факторів.

Стратегії життя, методи подолання стресу, які пізніше стають звичкою, формуються в молодому дорослому віці. Пластичність структур мозку створює основу і надає можливість, тому дуже важливо, які техніки подолання стресу та стратегії впоратися з ним молоді люди засвоюють і практикують у цей період життя [4, с. 51].

Сьогодні студентське життя є надзвичайно стресовим періодом, найпоширенішими психологічними джерелами стресу, з якими стикається студент коледжу чи університету, є:

- тривала відсутність вдома,
- виконання навчальних вимог, досягнення стипендіального середнього балу,
- соціальна інтеграція в групу, пошук нових друзів,
- пошук професійних викликів і мотивації,
- справляння з проблемами у стосунках,

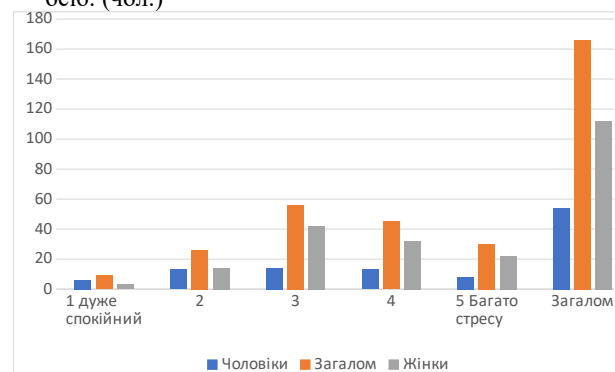
- вирішення завдання відокремлення від батьків,
- формування життєвих цілей і планів на майбутнє,
- уникнення соціальної ізоляції, а також
- уникнення небезпечного вечіркового способу життя» [4, с. 55].

Стрес і депресія – два найважливіші чинники, що впливають на психічне здоров'я. Тривале переживання стресових ситуацій, нездатність ефективно впоратися із загрозами вважаються основними причинами багатьох хвороб, оскільки негативні стресові процеси спричиняють виникнення певних захворювань. Щодо депресії, доведено взаємодію між нею та стресом.

Вимірювання рівня стресу проводилось за допомогою питання та індивідуального позначення на горизонтальній шкалі з п'ятьма поділками, зробленого респондентом. Питання звучало так: «Чи отримуєте ви стреси у житті?» Відповідь на шкалі від 1 до 5: 1 – найнижчий рівень, тобто спокійне життя, 5 – найвищий рівень, тобто дуже багато хвилювань.

За рівнями, лише 35 студентів (1–2 за шкалою) визнали, що вони живуть абсолютно спокійним життям, і їхній рівень стресу високий, а ефективність їхньої стратегії боротьби зі стресом виявилась чудовою. Значний рівень стресу спостерігається у 75 студентів (4–5 за шкалою), що в основному залежить від індивідуальної чутливості до стресу та є доволі суб'єктивною категорією, яка може бути результатом впливу багатьох факторів. Певна кількість стресу потрібна кожній людині. Серед опитаних, 56 студентів живуть зі середнім рівнем стресу.

Рисунок 3: Рівень стресового навантаження осіб. (чол.)



Джерело: Власне дослідження

Успішне подолання стресових ситуацій робить особистість більш стійкою до нових стресових впливів. Правильне та ефективне управління стресом можна навчити, засвоїти та опанувати. Окрім темпераменту та особистісних рис, існують такі фактори способу життя, які зменшують/пом'якшують вплив стресу. Безумовно, одним із таких факторів є регулярний спорт і фізичні вправи.

За допомогою критерію Хі-квадрат я шукав взаємозв'язок між типами спортсменів і рівнем стресу, але не було доведено, що люди, які

регулярно займаються спортом, живуть спокійнішим життям, ніж ті, хто не займається спортом ($p=0,413$). Однак, досліджуючи важливість занять спортом, відповіді спортсменів чітко показали, що більшість із них займається спортом для зменшення рівня стресу ($p=0,028$), для психічного відновлення ($p=0,000$), а також тому, що це приносить задоволення ($p=0,002$).

Таблиця 3. Рівень стресу

		Спокійний	Багато стресу	Загалом
Займається спортом	Осіб	66	50	116
	%	56,9%	43,1%	100%
Не займається спортом	Осіб	25	25	50
	%	50,0%	50,0%	100,0%
Разом	Осіб	91	75	166
	%	54,8%	45,2%	100,0%

Джерело: Власне дослідження

Унаслідок обмежень, спричинених пандемією COVID-19, частота занять спортом серед студентів значно знизилася: 40% стали займатися спортом рідше, а 7% взагалі припинили спортивні активності. Серед тих студентів, які не займалися спортом раніше, також спостерігається значне зниження: 24% з них стали займатися ще менше, а 10% взагалі припинили будь-які спортивні заняття. Лише 6% студентів, які почали займатися спортом під час пандемії, є незначною цифрою у порівнянні зі зниженням активності.

Таблиця 4: Зміна частоти занять спортом

	не займається спортом		займається спортом	
	Осіб	%	Осіб	%
Так, я припинив займатися спортом	5	10%	8	7%
Так, я почав займатися спортом	3	6%	10	9%
Так, я займаюся спортом менше	12	24%	46	40%
Так, я обрав інший від минулого досвіду	4	8%	4	3%
спортивну діяльність				
Не відповів		0%	3	3%
Не відповів	23	46%	27	23%
Більше займаюся спортом ніж раніше	3	6%	18	16%
Разом	50	100%	116	100%

Джерело: Власне дослідження

Під час пандемії та в умовах воєнного стану в Україні змінені умови суттєво вплинули на спортивні звички респондентів. Звичні форми тренувань перейшли на новий рівень, використовуючи можливості онлайн-платформ як альтернативу для занять в домашніх умовах.

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Вивчаючи вплив регулярних тренувань і занять спортом на фізичне та психічне здоров'я студентів коледжу, ми отримали хороші результати щодо їхнього самозадоволення своїм здоров'ям, що підтверджується вимірюваннями факторів здорової поведінки. Аналіз стресових факторів не виявив чіткої значущої залежності між рівнем сприйманого стресу та регулярними заняттями спортом. Однак спорт виявився ефективним засобом для збереження психічного

здоров'я, оскільки студенти, які регулярно займаються спортом, використовують його як засіб для зменшення стресу та розумового оновлення.

Враховуючи спортивні звички, численні дослідження показали, що з роками навчання різко зменшується активна участь молоді у спорті. Незважаючи на те, що в нашому коледжі обов'язково забезпечується мінімальна рекомендована можливість займатися спортом, на жаль, з роками навчання активна участь у спорті значно зменшується, і лише близько половини респондентів досягають регулярних фізичних вправ за власною ініціативою. Хоча студентки менш задоволені своєю вагою порівняно з чоловіками, згідно з опитуванням, чоловіки займаються спортом у майже вдвічі більшій пропорції порівняно з жінками.

Поточні результати також показують, що щодо спорту нові модні тенденції виходять на перший план для досягнення бажаної привабливої фізичної форми. Одним із найпопулярніших видів спорту стали заняття у тренажерному залі/фітнесі, відсунувши на другий план класичні спортивні традиції.

Обмеження, викликані пандемією, ще більше підкреслили збільшення неактивності. Фізична активність і спорт мають доведений позитивний вплив на збереження психічного здоров'я [4]. Рівень сприйманого стресу може зрости в довгостроковій перспективі через звуження можливостей займатися спортом через обмеження, що може легко порушити фізичний і психічний баланс.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Fritz P. A rekreációs edzés az egészségtudatos életmód alapköve. (In: Szatmári Zoltán (szerk.). Sport, élet, egészség. Akadémia kiadó, Budapest. 2009. 884-896.
2. Keceli D. A sport, mint a depresszióval szembeni védőfaktor. Acta Medicinæ et Sociologica. 2020. 11. 5-17.
3. Müller A., Bácsné Bába É. Az egészséges életmód és sport kapcsolata. Létavértes SC '97 Egyesület, Debrecen. 2018.
4. Petrika E. Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőttek: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. Egyetemi doktori értekezés. Debrecen. 2012.
5. Pfau C., Kányó K. Z. A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. Különleges Bánásmód. Interdiszciplináris folyóirat. 2020. 6 (4), 29-40.
6. Ráthonyi G., Bácsné Bába É., Szabados G., Ráthonyi-Odor K. (2021). A COVID-19 pandémia hatása a munkavállalók fizikai aktivitására. In: International Journal of Engineering and Management Sciences. Sporttudományok, 2021. 6 (2). 72-84.
7. Szóts G., Tüth M., Szmodis M. A testmozgás és a koronavírus kapcsolata (különös tekintettel az elhízásra). In.: Antal E., Pilling R. (szerk.): A magyar lakosság életmódja a járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. TÉT Platform Egyesület. 2020. 41-51.
8. Tokodi M., Petrovicsné T. E., Almási D., Ocskó T., Szász R. Az SZTE Sportközpont online "Mozdulj!" programjának bemutatása, avagy miként lehet megvalósítani virtuálisan egy rekreációs versenyt. In: Fritz Péter (szerk.): rekreation. A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja. 2022. 12 (2). 18-23.

REFERENCES

1. Fritz, P. (2009). A rekreációs edzés az egészségtudatos életmód alapköve. (In: Szatmári Zoltán (szerk.). Sport, élet, egészség. Akadémia kiadó, Budapest. 884-896.
2. Keceli, D. (2020). A sport, mint a depresszióval szembeni védőfaktor. Acta Medicinæ et Sociologica. 11. 5-17.

3. Müller, A., Bácsné Bába É. (2018). Az egészséges életmód és sport kapcsolata. Létavértes SC '97 Egyesület, Debrecen.

4. Petrika, E. (2012). Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőttek: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. Egyetemi doktori értekezés. Debrecen.

5. Pfau, C., Kányó, K. Z. (2020). A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. Különleges Bánásmód. Interdiszciplináris folyóirat. 6 (4), 29-40.

6. Ráthonyi, G., Bácsné, Bába É., Szabados, G., Ráthonyi-Odor, K. (2021). A COVID-19 pandémia hatása a munkavállalók fizikai aktivitására. In: International Journal of Engineering and Management Sciences. Sporttudományok, 6 (2). 72-84.

7. Szöts, G., Tüth M., Szmodis M. (2020). A testmozgás és a koronavírus kapcsolata (különös tekintettel az elhízásra). In: Antal E., Pilling R. (szerk.): A magyar lakosság életmódja a járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. TÉT Platform Egyesület. 41-51.

8. Tokodi, M., Petrovicsné, T. E., Almási, D., Ocskó, T., Szász, R. (2022). Az SZTE Sportközpont online "Mozdulj!" programjának bemutatása, avagy miként lehet megvalósítani virtuálisan egy rekreációs versenyt. In: Fritz Péter (szerk.): rekreatív. A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja. 12 (2). 18-23.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЧЕГІЛЬ Аніко Миколаївна – тренер-викладач з виду спорту, спортивно-оздоровчого центру Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці ІІ

Наукові інтереси: формування здорового способу життя у студентів.

ВІРЛІЧ Шандор Емільович – практичний психолог, приватного закладу Закарпатського угорського ліцею з угорською мовою навчання.

Наукові інтереси: формування здорового способу життя у студентів.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

CHENIL Aniko Mikoloivna – trainer-teacher of the sport and Centre for Health Care and Sport of the Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education.

Scientific interests: Leading a healthy lifestyle for students of higher education institutions.

VIRLICH Shandor - Practical Psychologist at the Private Institution of the Transcarpathian Hungarian Lyceum with Hungarian as the language of instruction.

Scientific interests: Leading a healthy lifestyle for students of higher education institutions.

Стаття надійшла до редакції 14.04.2024 р.

УДК 37.378.510

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-214-357-361

ЧУМАЧЕНКО Марія Миколаївна –

старший викладач кафедри управління в транспортній галузі

Дунайського інституту Національного університету

«Одеська морська академія»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1618-6175>

e-mail: m.n.chumachenko@gmail.com

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ МАТЕМАТИКИ В МОРСЬКИХ ЗАКЛАДАХ

Оточуючий світ є швидкоплинним та сучасним в якому світовий флот постійно вдосконалюється. Керувати сучасними великотоннажними морськими суднами, що мають великі швидкості, можуть лише високоосвічені фахівці-професіонали, які пройшли гарну морську школу і досконало оволоділи новітніми методами та засобами судноводіння. Це значною мірою визначає характер підготовки сучасного фахівця морської галузі.

Учені слушно зауважують, що основним завданням вищого морського навчального закладу в процесі навчання є підготовка фахівців, здатних та готових управляти сучасними технічними засобами і командою, орієнтуватися в різноманітних, зокрема й екстремальних, ситуаціях, швидко приймати правильні рішення. Слід наголосити, що, попри постійний стрімкий розвиток морської техніки, мореплавання залишається сферою підвищеної небезпеки для людини, а тому морський інженер повинен отримати фундаментальну освіту, яка на перше місце висуває саме математичну підготовку.

Якісна математична підготовка є важливою складовою професійної компетентності сучасного судноводя, який повинен володіти методами математичного моделювання, збору та обробки інформації.

Завданням сучасної вищої освіти є не лише надання теоретичних знань, а й розвиток практичних навичок та вмінь здобувачів освіти морських навчальних закладів ефективно використовувати їх у своїй професійній діяльності. У морській індустрії, де високі технології та інновації стають вирішальними, важливість математичної освіти зростає, оскільки вона лежить в основі багатьох професійних компетенцій. Розглянемо важливість інтеграції інноваційних педагогічних методів у процесі навчання математики здобувачів освіти морських спеціальностей.

У статті представлена математична компетентність як функція загальних та предметно-спеціальних компетенцій. Показано, що математика є фундаментальною дисципліною для подальшого засвоєння профільних дисциплін. Компетентнісний підхід до математичної освіти розглядається як методологія, що базується на аналізі професійних вимог, котрі визначають пріоритетність компетенцій, необхідних для професійної діяльності бакалавра судноводіння.

Ключові слова: морська освіта, математична підготовка, нові технології, професійна освіта.

CHUMACHENKO Mariia Mykolaivna –

Senior lecturer of the Department of Transport Sector Management of the

Danube Institute of the National University "Odessa Maritime Academy"

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1618-6175>

e-mail: m.n.chumachenko@gmail.com

MODERN ASPECTS OF TEACHING MATHEMATICS IN MARITIME INSTITUTIONS

The surrounding world is fleeting and modern in which the world fleet is constantly improving. Only highly educated professionals who have passed an excellent maritime school and perfectly mastered the latest methods and means of navigation can operate modern large sea vessels at high speed. This greatly influences the training content of modern professionals in the maritime industry.