

КОЖОКАР Марина

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-1658-3549>
 e-mail: m.kozhokar@chnu.edu.ua

ПЕТРИЧУК Петро

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-8427-1961>
 e-mail: p.petrychuk@chny.edu.ua

ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті охарактеризовано особливості негативних наслідків стресу в умовах воєнного стану в Україні. Розглянуто основні наслідки негативного впливу стресу на ментальне та фізичне здоров'я студентів.

Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема подолання негативних наслідків стресу не достатньо досліджена в педагогічній теорії, а тому не знайшла належного відображення в практичній діяльності навчальних закладів.

Стрес є невід'ємною частиною життя будь-якого прошарку суспільства, представників будь-яких професій, усіх вікових груп. Реалії воєнного конфлікту на території України накладають обмеження щодо організації освітнього процесу, є викликом забезпечення навчання з використанням не тільки оздоровчих та тренувальних засобів, а й інформаційних для використання під час самостійних занять фізичними вправами для подолання негативних наслідків стресу, покращення стану нервової, дихальної, серцево-судинної системи.

Матеріали дослідження можуть бути використані у освітньому процесі закладів освіти при викладанні фізичної культури. На викладачів фізичної культури покладається підбір методів та засобів, що можуть використовуватися під час навчання, занять онлайн та самостійного виконання студентами.

Ключові слова: стрес, студент вищого навчального закладу, воєнний стан, обмеження, ментальне здоров'я, фізична активність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Студенти закладів вищої освіти як і інші категорії учнів та студентів перебувають у стресових станах в умовах дії режиму воєнного стану в Україні. Крім того існує ряд інших причин стресу серед студентів: через навчання, можливу роботу, а також через розлад реакцій пристосування, пов'язаних із вступом у доросле життя. Світ вцілому, у тому числі і Україна, ще й до цього часу долають наслідки років пандемії, що були пов'язані із обмеженнями у пересуванні, ізоляцією, впровадженням дистанційних форм навчання тощо. Перебування України в активній стадії війни є наслідком нових обставин, що пов'язані з обмеженнями в організації навчання, необхідності перебування в захисних спорудах (укриттях тощо), евакуації як частини населення так і закладів вцілому тощо.

Вплив зазначених факторів є негативним наслідком зниження витривалості, що є запорукою успішного навчання, а особливо

такого, що здійснюється онлайн. Крім того, негативного впливу зазнає якість життя вцілому. Зазначені обставини здійснюють виклик до пошуку засобів нейтралізації їх негативного впливу. На нашу думку, найбільш дієвими з доступних студентам закладів вищої освіти є фізична активність, вправи та спорт. Заняття фізичною культурою демонструють високу користь та позитивний вплив на усунення негативних наслідків стресу та на загальний стан здоров'я.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз наукової літератури демонструє високий інтерес до стресу як явища, специфіки його розвитку, а також до фізичних навантажень як способу його подолання з боку різних категорій науковців – психологів, фізіологів, педагогів тощо. Вплив стресу на життєдіяльність людини відображено в працях Л.М. Аболіна, В.А. Бодрова, О.М. Валуйко, Р.М. Грановської, О.В. Гошкодері, Д. Грінберга, Л. Джуелла, Т. Кокс, Г. Купера та інших.

З аналізу зазначеної літератури можна зробити висновок, що стрес є невід'ємною частиною життя будь-якого прошарку суспільства, представників будь-яких професій, усіх вікових груп тощо.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є формулювання основних способів подолання негативного впливу стресу на студентів закладів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Виклики сьогодення демонструють дисбаланс між рівнем уваги до інтелектуального навантаження на студентів та уваги до фізичної праці, якій приділяється значно менша увага.

У порівнянні із попередніми поколіннями сучасне студентство має значно нижчий рівень фізичної активності в цілому, та рівень фізичного здоров'я зокрема. Крім інших факторів, що негативно впливають на фізичну активність та як наслідок на стан здоров'я, є обмеження, пов'язані з пандемією коронавірусу 2020-2022 років та режимом воєнного стану 2022-2024 років.

Об'єктивними чинниками зниження рівня фізичної активності є науково-технічний розвиток, впровадження відкриттів та технологій у повсякденне життя (наприклад, онлайн-навчання), підвищення вимог до опанування технологіями, необхідність їх впровадження як у процес навчання так і в повсякденне життя.

Така вимога щодо здобуття якісної освіти викликає необхідність засвоєння все більшого обсягу інформації у все більш стислі терміни. Інтенсифікація процесу навчання вимагає від студентів максимальної активізації когнітивних можливостей. Крім того, посилюється значення рівня досягнень для подальшої професійної діяльності – системи оцінювання стають все більш прикладними, вимагають концентрації уваги протягом обмежених періодів часу (наприклад, під час контрольних, заліків, колоквіумів тощо). При цьому інші сфери життя – соціальна, родинна, культурна – також потребують значного часу. Тому найбільший рівень стресу серед студентів навчальних закладів різних рівнів

акредитації спостерігається під час сесійного періоду. Додаткове навантаження на нервову систему накладає дистанційне навчання, страх війни, хвилювання за життя та майбутнє, ставши новими реаліями українського студентства поглиблюють складність студентського життя.

Негативні наслідки стресу є складовою реалій життєдіяльності сучасної людини. Не дивлячись на те, що стрес є одним із механізмів адаптації в організмі людини у відповідь на стресорну дію будь-якої природи, в тому числі і психологічної [2], наукова література приділяє найбільшу увагу саме негативним його наслідкам. Причини погіршення стану організму внаслідок стресу різноманітні, досліджуються як у біології, так і у психології.

Виділяють об'єктивні та суб'єктивні причини розвитку стресу. До об'єктивних належать умови життя та роботи; люди, з якими взаємодіє студент; соціальні чинники середовища; надзвичайні обставини. До суб'єктивних причин стресу належать: психологічні особливості особистості; внутрішній адаптаційний потенціал; стиль поведінки тощо [4].

Дослідження об'єктивних причин стресу дозволяють зробити висновок, що основними факторами появи негативних наслідків є: значний обсяг інформації, яку потрібно опанувати під час навчального процесу; внутрішня атмосфера в студентському колективі; вихід із зони комфорту, пов'язаний з переходом у доросле самостійне життя без підтримки дорослих [1]. До суб'єктивних факторів можна віднести особистісні проблеми з організацією комунікації у новому колективі, труднощі адаптації до складного навчального процесу.

Вчені єдині у міркуванні, що ментальне навантаження та перенапруження має більш глибокий вплив на стан організму, ніж фізичне, яке значно простіше опанувати та подолати. Серйозність наслідків ментального перенавантаження полягає у можливому згубному впливі на психіку студентів та спричиненні емоційного вигорання, зниження концентрації, та як наслідок – зниження академічних успіхів, погіршення стосунків з оточенням, родиною. Також наслідками може стати послаблення імунітету, хронічна втома, психосоматичні прояви.

Способом нівелювання негативних наслідків стресу у студентів є створення для них умов для розвитку та надання порад щодо вибору життєвих орієнтирів, пошук хобі та дозвілля, що відповідатиме внутрішнім потребам та особливостям особистості, вибір виду спорту, духовних практик, оптимізації розкладу дня тощо.

Серед важливих інструментів, що доступні для викладачів фізичного виховання у закладах вищої освіти, є здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі методики, комплекси фізичних вправ, застосування яких не тільки в рамках навчального процесу, а й у повсякденному житті, може сприяти фізичному та ментальному розвантаженню, подоланню пригніченого стану тощо.

Метою впровадження елементів тілесноорієнтованої терапії на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти є стимулювання виходу студентів з кризового стану, запобігання виникненню розладів, покращення знань студентів щодо саморегуляції у стресових ситуаціях [5; 10].

Однією з найпростіших у виконанні та найдоступніших є дихальна гімнастика, що полягає у комплексі вправ, які за допомогою природного процесу впливу на організм ритмічного, «правильного» дихання, дозволяють зняти емоційне напруження і подолати стресові ситуації. До найбільш ефективних систем дихальних вправ можна віднести методики Олександри Стрельникової, Костянтина Бутейка, Марини Корпан та інші [8]. Перевагою застосування дихальних вправ є відсутність протипоказань (окрім осіб похилого віку із захворюваннями серцево-судинної системи, травм хребта, забиття голови, внутрішніх кровотеч, лихоманки) та можливість їх виконання в умовах обмеженого простору, що особливо актуально в період дії режиму воєнного стану та перебування в укриттях, сховищах.

Ще одним видом засобів фізичної активності для подолання негативних наслідків стресу у студентів є йога, медитація, стрейтчинг, пілатес. Зазначені методики поєднують в собі фізичні вправи, які базуються на різноманітних позах та медитації з метою покращення контролю над розумом і тілом [3]. Важливо зазначити, що під час виконання цих видів фізично-ментальних навантажень одночасно задіяно

більшість груп м'язів, які перебувають або в абсолютному напруженні, або в абсолютному розслабленні.

Доктор медичних наук М. Лебер визначає пілатес як форму вправ з низьким ударним навантаженням, яка зосереджена на силі кору. Їх виконують на килимку або на спеціальному тренажері.

Заснований німецьким циркачем та боксером Д.Пілатесом, це вид фізичної активності – повільні та контрольовані невеликі рухи, покликані тонізувати тіло. Пілатес має великі переваги для здоров'я, оскільки це форма силових вправ, для яких використовують власну масу тіла. Такі тренування допомагають уникати травм, а також сприяють реабілітації хронічних захворювань та ушкоджень. Окрім того, пілатес підходить для людей, що мають проблеми з суглобами.

Попри те, що пілатес як спосіб боротьби з негативними наслідками стресу можна практикувати самотійно вдома, заняття під керівництвом викладача з фізичного виховання будуть більш корисними, адже він може переконатися, що студенти правильно виконують вправи. Крім того, коректна техніка дає кращі результати та допомагає запобігти травмуванню. Викладачем вправи підбираються відповідно до фізичних потреб та можливостей студентів.

Йога як фізична практика – похідне від санскритського слова, що означає «єднання», з'єднує тіло, розум і дух з нашою індивідуальністю та універсальною свідомістю. Ця стародавня духовна практика виникла в Індії, та має на меті досягнення самовідкриття та звільнення за допомогою рухів, медитації та методів дихання. Йога розвивалася протягом століть, включаючи багато різних практик. Найпоширенішими формами, що можуть бути використані в рамках занять з фізичної культури у закладах вищої освіти, та доцільними для подолання негативних наслідків стресу є:

хатха йога (зосереджується на диханні, основних асанах (позах) та відпочинку);

віньяса-йога (поєднання дихання з динамічними рухами);

відновлювальна йога (підтримує тіло в спокійних положеннях за використанням реквізитів);

інь-йога (розтягує сполучні тканини під час утримання поз на більш тривалий період часу).

При регулярній практиці фізичні переваги йоги включають покращену гнучкість, витривалість та силу. Але застосування цієї фізичної практики має позитивний вплив не тільки на фізичне здоров'я, скільки зарекомендувала себе дієвим інструментом впливу на психічне здоров'я. За допомогою медитаційних та дихальних практик, що є частиною сеансів, вправи з йоги допомагають зняти стрес і тривогу, покращити якість сну. Крім того, деякі пози можуть допомогти зменшити запалення, покращити стан серцево-судинної системи, знизити артеріальний тиск та підвищити імунітет в цілому.

Важливим аспектом у самостійному застосуванні вправ в домашніх умовах, без спеціальної підготовки є їх простота за структурою, залучення великих м'язових груп (ходьба на місці, біг, біг на місці у повільному темпі (якщо студент не має змоги бути на вулиці, чи в парку тощо). Згодом, відповідно до правил легких фізичних навантажень, виконують вправи, в яких чергується робота різних м'язових груп (шиї, рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Завершувати комплекс слід вправами для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави. Комплекси загальнорозвиваючих вправ складаються з 10-15 етапів, тривалістю 5-15 хвилин і виконують їх до відчуття легкої втоми, розслаблення м'язів.

Основна відмінність пілатесу та йоги – це характер рухів. Доктор М.Лебер зазначає, що йога, як правило, є повільнішим типом тренування у порівнянні з пілатесом, під час якого студентам необхідно знаходитись у певних позах протягом більш тривалого періоду часу. Пілатес виконується у швидшому темпі та зосереджується на повторенні вправ з низьким ударним навантаженням, що має на меті пропрацювання основних м'язів. Зосередженість на зв'язку розуму-тіла також є однією з відмінностей, тож слід віддавати перевагу йогі, що включає медитацію та духовність для покращення психічного самопочуття з подолання негативних наслідків стресу.

Фізична активність є одним з найбільш дієвих способів зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи застосовані на регулярній основі, у тому числі в рамках виконання під час занять з фізичної культури у закладі вищої освіти, мають результат покращення настрою, здобуття відчуття впевненості, приведення до оптимального рівня функціонального стану організму [6]. Активні та регулярні заняття фізичними вправами, у тому числі у рамках навчального процесу онлайн, не тільки сприяють нівелюванню негативних наслідків стресу в умовах війни, але і, виступаючи у ролі профілактичного засобу, зменшують руйнівні наслідки стресових факторів [9].

Заняття фізичною культурою є результатом позитивного впливу на нормалізацію психофізичного стану студентів. Виконання фізичних навантажень сприяє абстрагуванню студентів від розумової діяльності, негативних емоцій, відчуття страху, сприяє концентрації уваги студентів на правильному виконанні вправ. Завдяки такій зміні акцентів уваги нервова система перебуває у відносно спокійному сані, що знижує негативний вплив стресу на організм.

Перевагами фізичної культури в тому, що під час виконання вправ в організмі студентів виробляється гормон ендорфін, який впливає на відчуття щастя, знижує рівень страху, здатен знижувати больові відчуття, подолати сонливість. Також під дією впливу фізичної активності знижується рівень гормону кортизолу, основною функцією якого є адаптація тіла людини до умов навколишнього середовища. Кортизол регулює рівень глюкози в крові, захищає від інфекцій, підтримує нервову систему, проте підвищений рівень кортизолу в організмі може призвести до послаблення імунітету, підвищення стомлюваності, безсоння, дратівливості та рівня агресії [1]. Тривалий час підвищення рівня кортизолу може призвести до важких захворювань, таких як цукровий діабет, безпліддя, гіпертонія. Регулювання рівня кортизолу за допомогою медитацій, масажу, фізичної активності, зменшення впливу негативних думок та настроїв є важливим інструментом у подоланні негативних наслідків стресу.

Окрім того, зазвичай стесуюча подія викликає не тільки порушення психічного

здоров'я, але й також м'язове напруження. Як наслідок розвивається відчуття втоми, з'являються болі у спині, головні болі, розлади сну, занепокоєння, порушення координації тощо. Використання, крім зазначених у цій статті вправ, тілесно орієнтованої терапії на заняттях фізичної культури, таких, як м'язова релаксація, техніки заземлення, дозволяють досягти зниження психічного та м'язового напруження.

Реалії воєнного конфлікту на території України накладає обмеження щодо організації освітнього процесу, є викликом забезпечення дистанційного навчання. Таким чином перед викладачами фізичної культури стоїть завдання побудови освітнього процесу з використанням не тільки оздоровчих та тренувальних засобів, а й інформаційних для використання під час самостійних занять фізичними вправами для подолання негативних наслідків стресу, покращення

стану нервової, дихальної, серцево-судинної систем тощо [7].

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Враховуючи результати теоретичного аналізу, дані досліджень та ситуацію в країні встановлено, що стрес у студентів має негативний вплив на психологічний стан та стан фізичного здоров'я. На викладачів фізичного виховання у закладах вищої освіти покладається сприяння зниженню стресу студентів шляхом використання вправ та методик, що допомагають зняти психоемоційне напруження. З урахуванням об'єктивних можливостей проведення освітнього процесу, на викладачів фізичної культури покладається підбір методів та засобів, що можуть використовуватися під час навчання, занять онлайн та самостійного виконання студентами.

Література

1. Аймедов К. В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. Вісник морської медицини. 2013. № 3. С. 13-17.
2. Алексеєнко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 6. С. 3-6.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2004. № 3. С. 41-43.
4. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації. Товт В.А. Дуло, О.А. Михайлович, С.О. Товт-Коршинська М.І. Ужгород, 2009. 184 с.
5. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя: Навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 136 с.
6. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Львів, 2001. С. 56-58.
7. Пивоваров А. А., Цибровський А. І. Проблеми занять із фізичної культури під час карантину та війни. International scientific innovations in human life: Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference. Manchester, 6-8 July 2022. Manchester, 2022. С. 274-278.
8. Стадников Г. До питання пошуку альтернативних шляхів удосконалення фізичного виховання студентської молоді. У кн.: Молода спортивна наука України. Львів, 2005. Вип. 9, т. 3. С. 82-85.
9. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
10. Шибанова В. І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: колект. моногр. / за наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон, 2021. С. 253-278.

References

1. Aimedov K. V. Vplyv psykichnoho stanu liudyny na reaktyvnist imunnoi systemy. Visnyk morskoi medytsyny. 2013. № 3. P. 13-17.
2. Aliksieienko A. O. Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky v OVS Ukrainy: psykhologichnyi aspekt. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2010. № 6. P. 3-6.
3. Halizdra A.A. Kharakterystyka faktoriv, shcho vplyvaiut na zdorovia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 2004. № 3. P. 41-43.
4. Himnastyka v systemi pidhotovky spetsialistiv fizychnoi rehabilitatsii. Tovt V.A., Dulo O.A., Mykhailovych S.O., Tovt - Korshynska M.I. Uzhhorod, 2009. 184 p.
5. Zhara H. I. Tekhnolohii indyvidualnoho zdoroviazberezhennia i profilaktyka profesiinoho vyhoriannia vchytelia: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv pedahohichnykh ZVO. Chernihiv: Desna Polihraf, 2017. 136 p.

-
6. Levkiv V.I. Shliakhy optymizatsii fizychnoho vykhovannia v osvitynikh zakladakh / V.I. Levkiv. Aktualni problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentskoi ta uchnivskoi molodi. Lviv, 2001. P. 56-58.
7. Pyvovarov A. A., Tsybrovskiy A. I. Problemy zaniat iz fizychnoi kultury pid chas karantynu ta viiny. International scientific innovations in human life: Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference. Manchester, 6-8 July 2022. Manchester, 2022. P. 274-278.
8. Stadnykov H. Do pytannia poshuku alternatyvnykh shliakhiv udoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. U kn.: Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv, 2005. Vyp. 9, t. 3. P. 82-85.
9. Fedorova Ya.V. Stres ta yoho rol v navchalnii diialnosti studenta. Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Pedahohika i psykholohiia. 2013. Vyp. 39(4). P. 290-294.
10. Shebanova V. I. Tilesno-oriientovani tekhniki ta pryomy podolannia kryzovykh staniv. Psykholohichni resursy v umovakh zhyttievoi ta suspilnoi kryzy: sotsialnyi ta osobystisnyi vymiry: kolekt. monohr. / za nauk. red. O. Ye . Blynova, vidpov. red. V. F. Kazibekova. Kherson, 2021. P. 253-278.
-

Abstract

KOZHOKAR Maryna, PETRYCHUK Petro

OVERCOMING THE NEGATIVE CONSEQUENCES OF STUDENTS' STRESS IN THE CONDITIONS OF MARITAL STATE BY MEASURES OF PHYSICAL CULTURE

The article describes the features of the negative consequences of stress in the conditions of martial law in Ukraine. The main consequences of the negative impact of stress on the mental and physical health of students are considered.

The theoretical analysis of scientific research shows that the problem of overcoming the negative consequences of stress has not been sufficiently studied in pedagogical theory, and therefore has not been properly reflected in the practical activities of educational institutions.

Stress is an integral part of the life of any stratum of society, representatives of any profession, all age groups. The realities of the military conflict on the territory of Ukraine impose restrictions on the organization of the educational process, it is a challenge to provide training using not only health and training tools, but also informational ones for use during independent exercises with physical exercises to overcome the negative effects of stress, improve the nervous, respiratory, and cardiovascular conditions – vascular system. Physical education teachers in higher education institutions play an important role in helping to reduce the level of stress among students by using special exercises and methods aimed at relieving psycho-emotional stress. Taking into account the limited possibilities of the educational process, physical education teachers are responsible for choosing and implementing methods and tools that will contribute to increasing the effectiveness of learning, both online and during independent implementation by students.

Research materials can be used in the educational process of educational institutions when teaching physical education. Physical education teachers are entrusted with the selection of methods and tools that can be used during training, online classes and independent implementation by students.

Key words: *stress, university student, martial law, restrictions, mental health, physical activity.*

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024 р.