

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25
УДК 36.091.33-028.11

Слухенська Р.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський державний медичний університет,
Гауряк О.Д.
кандидат педагогічних наук, доцент фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича
Єрохова А.А.
старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський державний медичний університет,
Литвинюк Н.Я.
асистент кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я
Буковинський державний медичний університет,

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті проаналізовано важлива тема стресу, розглянуті можливі шляхи запобігання стресових станів за допомогою занять фізичними вправами. Світ та Україна зокрема пережили два важких роки пандемії з усіма можливими заборонами, ізоляціями, дистанційним навчанням на усіх рівнях освітнього процесу. Нині Україна перебуває в надзвичайно важкому стані активної війни Росії проти нашої держави. Це породило нові реалії з обмеженнями у навчанні, перебуванні в укриттях, евакуації тощо. Внаслідок усіх цих факторів може знижуватися витривалість, яка дуже необхідна для навчання, навіть якщо воно здійснюється в режимі онлайн. У такій непростій ситуації здатні допомогти різні засоби, найдієвішими з яких є фізичні вправи. Метою дослідження є визначення поняття «стрес» як явища дійсності сучасної людини, що впливає на здоров'я студентів вишів нашої країни; визначення можливих способів щодо зміцнення стресостійкості шляхом фізичних навантажень. Автори рекомендують студентам, за умов дистанційного навчання, перебування вдома, в укритті, щоб запобігти панічним атакам та стресу, дихальну гімнастику, комплекс фізичних вправ на різні групи м'язів, йогу, пілатес тощо.

Ключові слова: стрес, війна, дистанційне навчання, дихальна гімнастика, йога, фізичні вправи.

Slukhenska R., Hauriak O., Yerokhova A., Lytvynuk N. Influence of physical education on overcoming stress of students of higher educational institutions. The article analyzes the important topic of stress, considers possible ways to prevent stressful situations with the help of physical exercises. The world and Ukraine in particular survived two difficult years of the pandemic with all possible bans, isolations, distance learning at all levels of the educational process. Currently, Ukraine is in an extremely difficult state of active Russian war against our country. This gave rise to new realities with limitations in education, staying in shelters, evacuation, etc. As a result of all these factors, stamina, which is very necessary for studying, even if it is done online, can decrease. Various means can help in such a difficult situation, the most effective of which are physical exercises. The purpose of the study is to define the concept of "stress" as a phenomenon of the reality of modern man, which affects the health of students of higher education institutions of our country; determination of possible ways to strengthen stress resistance through physical exertion. Distance learning, fear of war, worries for one's life as new realities of Ukrainian students have further deepened the already rather difficult student life. Physical activity is the best way to relieve psycho-emotional stress, overcome stress, and prevent diseases. Physical exercises help improve mood, gain a sense of confidence, bring the functional state of the body to an optimal level. The authors recommend students, under the conditions of distance learning, stay at home, in shelter, to prevent panic attacks and stress, breathing exercises, a set of physical exercises for different muscle groups, yoga, Pilates, etc. Conclusions were made that physical culture has an extremely favorable effect on the health of students, both physically and psychologically and mentally. However, many students take their health too lightly and neglect to perform complex exercises in physical education classes. Therefore, physical education teachers need to involve students in active sports in order to prevent the negative consequences of stress in their lives.

Key words: stress, war, distance learning, breathing exercises, yoga, physical exercises.

Постановка проблеми. Студентам закладів вищої освіти доводиться постійно перебувати у стресі з різних причин: через навчання, можливу роботу, а також через розлад реакцій пристосовання, пов'язаних із вступом у доросле життя без батьків. Світ та Україна зокрема пережили два важких роки пандемії з усіма можливими заборонами, ізоляціями, дистанційним навчанням на усіх рівнях освітнього процесу. Нині Україна перебуває в надзвичайно важкому стані активної війни Росії проти нашої держави. Це породило нові реалії з обмеженнями у навчанні, перебуванні в укриттях, евакуації тощо. Внаслідок усіх цих факторів може знижуватися витривалість, яка дуже необхідна для навчання, навіть якщо воно здійснюється в режимі онлайн, а також може значно погіршуватиметься сама якість життя. У такій непростій ситуації здатні допомогти різні засоби, найдієвішими з яких є фізичні вправи. Саме заняття фізичною культурою можуть виявитися вкрай корисними для усунення наслідків перебування в постійному стресі та для загального оздоровлення організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури вказує на те, що, стрес, специфіку його розвитку, фізичні навантаження як шлях їх подолання тощо досліджували чимало психологів, фізіологів, фахівців із

психології праці. Чинники стресу вивчали: Л.М. Аболін, В.А. Бодров, О.М. Валуйко, Р.М. Грановська, О.В. Гошкодеря, Д. Грінберг, Л. Джуелл, Т. Кокс, Г. Купер та інші. Стрес стосується кожної людини на цій планеті. На даний момент розроблено досить багато підходів та концепцій до поняття «стрес» методик як з ним давати раду. Неможливо не відзначити внесок Г. Сельє, якого можна назвати основоположником у дослідженні питання стресу як явища.

Метою дослідження є визначення поняття «стрес» як явища дійсності сучасної людини, що впливає на здоров'я студентів вишів нашої країни; визначення можливих способів щодо зміцнення стресостійкості шляхом фізичних навантажень.

Результати дослідження. У сучасному світі все більше місця приділяється інтелектуальній праці, при цьому фізична праця ніби відходить на другорядну позицію. Якщо порівнювати нинішнє покоління з кількома попередніми, то неважко побачити, що рівень фізичної активності неухильно знижується. Такий стан речей дуже відчутний: світ не стоїть на місці, а планомірно розвивається; у повсякденне життя впроваджується все більше науково-технічних відкриттів; зростає цінність здобуття дедалі більше кваліфікованих знань. Для здобуття якісної освіти студентам необхідно засвоювати величезний обсяг інформації за обмежений проміжок часу. Навчання вимагає від студента зосередження всіх його когнітивних можливостей, наприклад уваги, пам'яті, розумових процесів. Але на цьому все не закінчується, адже студентське життя супроводжується різними формами контролю знань, такими як заліки, колоквиуми, іспити. У час перевірок пройденого матеріалу рівень стресу особливо великий. Дистанційне навчання, страх війни, переживання за своє життя як нові реалії українських студентів ще більше поглибили й так досить складне студентське життя.

Стрес став неминучим супутником життя сучасної людини. Стрес – один із механізмів адаптації в організмі людини у відповідь на стресорну дію будь-якої природи, в тому числі і психологічної [2]. Причин для такого стану людського організму дуже багато, і на даний момент вони досить добре вивчені як із боку біології, і із боку психології. Причиною, наприклад, може бути будь-яка зміна більш або менш звичної обстановки для студента чи будь-якої іншої людини.

Виділяють об'єктивні та суб'єктивні причини розвитку стресу. До об'єктивних можна віднести: умови життя та роботи; люди, з якими взаємодіє студент; соціальні чинники середовища; надзвичайні обставини. До суб'єктивних причин стресу можна віднести: психологічні особливості особи; внутрішній особистісний адаптаційний потенціал; стилі поведінки людини та інші причини [4].

Якщо розглядати об'єктивні причини стресу у студентів, можна дійти висновку, що, зазвичай, він викликаний низкою чинників: чималий обсяг інформації, що отримується на навчанні; обстановка всередині навчального колективу; самостійне життя без колишньої підтримки рідних людей, які опікуються студентом із самого його народження [1]. Представляючи суб'єктивні причини, це, швидше за все, будуть проблеми з комунікацією у студента, а також проблема надто складного навчального процесу.

Перенапруження ментальне набагато серйозніше за фізичне, з яким набагато простіше впоратися, оскільки воно здатне вкрай згубно вплинути на психіку студента і стати причиною емоційного вигорання, зниження концентрації і як наслідок – зниження успішності, до погіршення взаємин з оточуючими студента людей, рідних. А також до ослаблення імунітету, хронічної втоми, різних захворювань психосоматичного штибу.

Можна спробувати звести до мінімуму стрес у студента, надавши йому відповідну обстановку для розвитку або поради в обранні життєвих орієнтирів, а можна знайти відповідне до характеру студента хобі, заняття найрізноманітнішими видами спорту, можна також вдаватися і до різних духовних практик або до коригування свого щоденного розкладу навчання та відпочинку.

Ми рекомендуємо своїм студентам низку методик та комплекси вправ, які навіть в домашніх умовах можуть допомогти їм розвантажити морально-психічний пригнічений стан, позбутися фізичного перевантаження тощо. Найпростішою є дихальна гімнастика – це комплекс вправ, які за допомогою природнього процесу впливу на організм ритмічного, «правильного» дихання, дозволяють зняти емоційне напруження і подолати стресові ситуації. Існує багато різноманітних систем виконання дихальних вправ: Олександри Стрельникової, Костянтина Бутейка, Марини Корпан та інші [6]. Варто додати, що дихальні вправи практично не мають протипоказань (окрім осіб похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи, травм хребта, забиття голови, внутрішніх кровотеч, лихоманки) і, що важливо в умовах війни, перебування в укриттях, сховищах, їх можна виконувати в обмеженому, невеликому просторі.

Наступними, на нашу думку, можна порекомендувати на вибір йогу, медитацію, стрейтчинг, пілатес. Як відомо, перераховані методики поєднують в собі фізичні вправи, які базуються на різноманітних позах та медитації з метою покращення контролю над розумом і тілом [3]. Зазначимо, що під час виконання цих видів фізично-ментальних навантажень одночасно задіяні майже всі групи м'язів, які перебувають, або в абсолютному напруженні, або в абсолютному розслабленні.

Вправи для самостійного виконання в домашніх умовах, без спеціальної підготовки мають бути прості за структурою, де задіяні великі м'язові групи (ходьба на місці, біг / біг на місці в повільному темпі (якщо студент не має змоги бути на дворі, 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.

Фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму [5].

Заняття фізичними вправами не тільки допомагають знімати стрес, але і, будучи профілактичним засобом при негативних впливах емоційного стресу, дозволяють з меншими руйнівними наслідками сприймати сам стресовий фактор

[7]. Заняття фізичною культурою здатне позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного стану студента. Під час такого фізичного навантаження студент абстрагується від розумової діяльності, неприємних відчуттів, страху, надмірних переживань та повністю зосереджує свою увагу на правильності виконання вправ. Завдяки такому переключенню нервова система перебуває у відносному спокої, що дозволяє знизити вплив стресу на організм індивіда.

На користь від фізичної культури вказує і те, що під час виконання різних вправ в організмі індивіда виробляється гормон ендорфін, який робить людину щасливою, знижує рівень страху, здатний притупити біль, допомагає впоратися із сонливістю. А також знижується рівень гормону, основною функцією якого є адаптація тіла людини до умов навколишнього середовища – кортизолу. Взагалі кортизол регулює рівень глюкози в крові, захищає від інфекцій, підтримує нервову систему, проте підвищене вироблення цього гормону може призвести до послаблення імунітету, швидкої стомлюваності, безсоння, дратівливості та агресивності [1]. Якщо рівень цього гормону буде перевищено протягом тривалого часу, це може призвести до досить важких захворювань, наприклад, цукрового діабету, безпліддя, гіпертонії. Тому дуже важливо регулювати кортизол за допомогою медитацій, масажу, відгороджування себе від негативних думок, а також за допомогою занять фізичною культурою.

Фізичні вправи допомагають не лише впоратися зі стресом, а й його наслідками, оскільки тренують усі системи організму від серцево-судинної до нервової та дихальної. Організм студента, що постійно практикує заняття з фізичної культури, стикається з різними негативними проявами довкілля. Він може легко протистояти негараздах на відміну від студента, який всіляко уникає фізичного навантаження.

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що фізична культура вкрай сприятливо впливає на здоров'я студентів як фізичне, та і психологічне, ментальне. Однак багато студентів ставляться надто легковажно до стану свого здоров'я та нехтують виконанням комплексів вправ на заняттях з фізичної культури. Тому викладачам фізичної культури необхідно залучати студентів до активного заняття спортом, щоб запобігти негативним наслідкам стресу в їхньому житті.

Література

1. Аїмедов К.В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. Вісник морської медицини. 2013. № 3. С. 13-17.
2. Алексєєнко 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. 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.
6. 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.
7. 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.

Reference

1. Aїmedov K.V. Vplyv psykhychnoho stanu liudyny na reaktivnist immunoi systemy. Visnyk morskoi medytsyny. 2013. № 3. S. 13-17.
2. Aliksieienko A.O. Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky v OVS Ukrainy: psykholohichni aspekt. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2010. № 6. S. 3-6.
3. Levkiv, V.I. Shliakhy optymizatsii fizychnoho vykhovannia v osvitynikh zakladakh / V.I. Levkiv. Aktualni problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentskoi ta uchnivskoi molodi. Lviv, 2001. S. 56-58.
4. Fedorova Ya.V. Stres ta yoho rol v navchalnii diialnosti studenta. Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Pedahohika i psykholohiia. 2013. Vyp. 39(4). S. 290-294.
5. Himnastyka v systemi pidhotovky spetsialistiv fizychnoi reabilitatsii. Tovt V.A., Dulo O.A., Mykhailovych S.O., Tovt - Korshynska M.I. Uzhhorod, 2009. 184 s.
6. Halizdra A.A. Kharakterystyka faktoriv, shcho vplyvaiut na zdorovia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 2004. № 3. S. 41-43.
7. Stadnikov H. Do pytannia poshuku alternatyvnykh shliakhiv udoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. U kn.: Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv, 2005. Vyp. 9, t. 3. S. 82-85.